

Gyvenimas po 60 metų nesibaigia. Vyresnio amžiaus žmonės lygiai taip pat nori gražių spalvų, gardžių skonių, malonių kvapų. O tinkama, visavertė mityba gali ne tik pratęsti metus, bet ir užpildyti juos energija ir žvalumu. Labai dažnai jaučiausi ir šilčiausi mūsų prisiminimai yra susiję būtent su maisto gaminimu ir valgymu kartu. Taip pat žinome, kad valgymas – tai ne tik fiziologinis procesas, bet ir malonumas, dar – puiki proga pabendrauti ar pabūti kartu. Maitintis sveikai reiškia maitintis įvairiai, ir mes suprantame, kad viena knygute apsiriboti negana. Kiekvienas iš mūsų ir jūs – visi mes turime jau pamėgtų patiekalų, kuriuos gaminame ir gaminsime. Bet jeigu šiuose patiekaluose baltus rafinuotus miltus pakeisime viso grūdo speltų, avižiniais, grikių ar kitokiais miltais, kruopas naudosime irgi viso grūdo, nebijosime geros kokybės aliejų ir saikingai juos vartosime, o daržoves dažniau valgysime sezonines, mūsų racionas nuo to tik praturtės ir bus palankesnis sveikatai. O pats paprasčiausias patarimas, kaip sveikiau gaminti, yra pagaminti taip, kad lėkštėje būtų kuo daugiau spalvų.

Valgykite sveikai, skaniai ir būkite sveiki bei laimingi!



4

METŲ LAIKAI



LENGVAI, SKANIAI, GREITAI



Gyvenimas po 60 metų nesibaigia. Vyresnio amžiaus žmonės lygiai taip pat nori gražių spalvų, gardžių skonių, malonių kvapų. Valgymas – tai vienas iš gyvenimo malonumų. O tinkama, visavertė mityba gali ne tik pratęsti metus, bet ir užpildyti juos energija ir žvalumu. Labai dažnai jaučiausi ir šilčiausi mūsų prisiminimai yra susiję būtent su maisto gaminimu ir valgymu kartu. Ne paslaptis, kad valgymas – tai ne tik fiziologinis procesas, bet ir puiki proga pabendrauti ar pabūti kartu.

Tinkama mityba yra vienas iš svarbiausių geros sveikatos veiksnių bet kuriame amžiuje. Tai paprasčiausias bei prieinamas būdas sumažinti įvairių lėtinių ligų riziką, taip pat išsaugoti fizinę ir psichinę veiklą. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos klasifikaciją, vyresnio amžiaus žmonės yra 60–74 metų amžiaus, senyvi – nuo 75 iki 89 metų amžiaus, o ilgaamžiai – 90 metų ir vyresni.

Sveikos mitybos pagrindas – subalansuotumas ir įvairumas, svarbu, kad organizmui netrūktų būtinų medžiagų, o valgis būtų gaminamas iš kokybiškų produktų. Maitintis sveikai reiškia maitintis įvairiai ir mes suprantame, kad viena knygutė apsiriboti negana. Kiekvienas iš mūsų ir jūs – visi mes turime jau pamėgtų patiekalų, kuriuos gaminame ir gaminsime. Bet jeigu šiuose patiekaluose baltus rafinuotus miltus pakeisime viso grūdo speltų, avižiniais, grikių ar kitokiais miltais, kruopas naudosime irgi viso grūdo, nebijosime geros kokybės aliejų ir saikingai juos vartosime, o daržoves dažniau valgysime sezonines, mūsų racionas nuo to tik praturtės ir bus palankesnis sveikatai. O pats paprasčiausias patarimas, kaip sveikiau gaminti, yra pagaminti taip, kad lėkštėje būtų kuo daugiau spalvų. Spalvų gausa – tai daug įvairių reikalingų maisto medžiagų.

Sudarydami receptus šiai knygutėi norėjome, kad patiekalai jūsų lėkštėse būtų spalvingi, gardūs ir naudingi sveikatai. Produktus rinkome paprastus, tokius, kuriuos galima nusipirkti net mažoje parduotuvėje. Svarbu, kad produktai būtų būdingi atitinkamam sezonui.

Receptus šiai knygai sudarinėjome atsižvelgdami į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakyme rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normas. Dienos maisto energinė vertė (maisto kaloringumas) numatomas 1600–2000 kcal. Keturiems dienos valgymams skirta apie 1500–1650 kcal, skaičiuojant, kad, esant reikalui, galėtumėte įtraukti papildomą valgymą – priešpiečius ar pavakarius, o tam tiks mėgstamas jogurtas, vaisiai, uogos, javainiai. Papildomas saikingas kiekis geros kokybės aliejaus pagardins bet kokią košę, salotas arba net sultis – raudonos, geltonos arba oranžinės spalvos, o organizmui padės įsisavinti taip trūkstamą vyresniame amžiuje vitaminą A.



- Vyresnio ir senyvo amžiaus žmonių metabolizmas yra mažiau aktyvus, maistinės medžiagos lėčiau virškinamos, žarnyno motorinis aktyvumas taip pat lėtėja. Todėl reikėtų valgyti dažniau (kas 2–4 val.) ir mažesnėmis porcijomis. Paskutinis dienos valgymas turi būti ne vėliau nei 2–3 valandos prieš miegą.
- Įvairinti maisto produktų parinkimą. Maistas turėtų turėti visas būtinas maistines medžiagas, todėl įtraukite į kasdienį racioną įvairių maisto produktų: mėsos, žuvies, kiaušinių, daržovių ir vaisių, pieno produktų, grūdų. Įvairių daržovių drąsiai galite dėti į košes, maltinius, kiaušinienes.

- Turite kramtymo problemų? Neatsisakykite žalių vaisių ir daržovių – gaminkite iš jų kokteilius, trinkite, valgykite vaisių ir daržovių tyrėmis gardintas košes, gaminkite iš tyrių padažus mėsai, žuviai, makaronams, kruopų patiekalams.
- Valgykite mažiau gyvūninės kilmės riebalų, sumažinkite riebios mėsos suvartojimą, subproduktų (smegenys, gyvūnų vidaus organai), šoninės. Valgykite daugiau žuvies, riešutų, augalinių riebalų (aliejų), kuriuose yra polinesočiųjų riebalų rūgščių, raugintų pieno produktų, taip pat daržovių ir vaisių – tai padeda sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje.
- Valgykite pieno produktus. Jie taip pat naudingi, nes juose yra daug kalcio, kuris svarbus kaulų tvirtumui. Pasirinkite liesnesius pieno produktus ir nepamirškite apie augalinius kalcio šaltinius, tokius kaip brokoliai, kopūstai, sezamai, briuseliniai kopūstai ir žalumynai. Be to, rauginto pieno produktai normalizuoja žarnyno mikroflorą.
- Ribokite druską. Piktnaudžiavimas sūriais maisto produktais gali prisidėti prie aukšto kraujospūdžio, skysčių sulaikymo, širdies darbo pablogėjimo. Naudokite ne daugiau kaip 5 g (1 šaukštelis) druskos per dieną, įskaitant druską kepiniuose ir kituose produktuose.
- Gaminkite maistą tausojančiai – virkite, troškinkite, kepkite orkaitėje. Mažiau kepkite keptuvėje. Taip pat taupiau pagaminti kelias porcijas nei vieną.
- Valgykite sveikai, skaniai ir būkite sveiki bei laimingi.



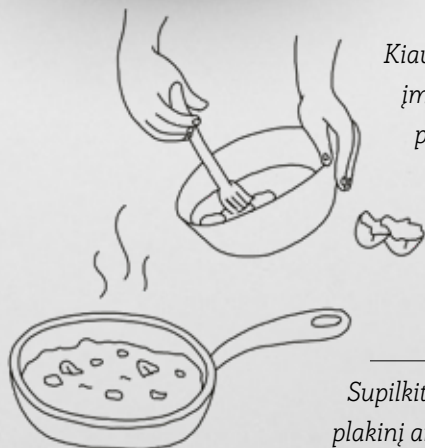
PAVASARIS

Kai viskas aplinkui pradeda žaliuoti, kai atsiranda **gardžių žalumynų**, traškių jaunų daržovių, norisi kuo daugiau jų valgyti. Taip pat laukuose ir miškuose atsiranda laukinių žalumynų – dilgėlių, garšvų, pienių, kurie šiuo metu yra ypač naudingi žmogaus organizmui – ir kaip maistas, ir kaip fizinis aktyvumas jas renkant. Ir net jei knygutėje nėra būtent tokio recepto, žinokite, kad laukinių žalumynų galite pridėti praktiškai prie kiekvieno nesaldaus patiekalo: kepti kiaušinienes, pyragus, gaminti salotas, šaltibarščius, dėti į troškinius. Tad jei turite tokią galimybę, nepraleiskite jos. Bet ir likusios jaunos pavasarinės daržovės yra gardžios, suteikia lengvumo ir nuteikia optimistiškai. Špinatai, žirneliai, ridikėliai, jaunos cukinijos – skamba ypač gardžiai ir patraukliai.



1

Supjaustykite daržoves, žalumynus.



2

Kiaušinius ir baltymus įmuškite į dubenį ir paplakite šakute.

3

Supilkite kiaušinių plakinį ant pakepintų daržovių.

OMLETAS SU ŽALIOSIOMIS DARŽOVĖMIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
256 kcal	16,90 g	16,75 g	9,02 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

- 40 g svogūno
- 20 g aliejaus
- 80 g špinatų
- 30–40 g šaldytų žaliųjų žirnelių
- 2 kiaušinių
- 4 kiaušinių baltymų
- Žiupsnelio druskos

1. Supjaustykite svogūną ir lengvai pakepkite jį keptuvėje su aliejumi. Suberkite pasmulkintus špinatus ir juos pakepinkite kartu. Galite įpilti 1–2 šaukštus vandens. Kepkite, kol visi špinatai lengvai apvys. Žirnelius užpilkite verdančiu vandeniu, nukoškite ir suberkite prie špinatų.

2. Kiaušinius ir baltymus įmuškite į dubenį ir 15 kartų paplakite šakute.

3. Supilkite kiaušinius į keptuvę ant špinatų ir kepkite šiek tiek pakreipdami keptuvę į visas puses, kad kiaušiniai tolygiai pasiskirstytų.

4. Pabarstykite rupia jūros druska.





1

Smulkiai supjaustykite daržoves.



2

Daržoves sumaišykite su sorų kruopomis ir likusiais ingredientais.

3

Formuokite paplotėlius.



SORŲ KRUOPŲ PAPLOTĖLIAI SU CUKINIJOMIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
320,1 kcal	9,23 g	6 g	57,5 g

2 asm.

Gaminimas 15 min.

Kepimas 20 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 60 g svogūno
- 2 skiltelių česnako
- 240 g nebirios sorų košės (120 g kruopų)
- 30 g krakmolo
- 200 g cukinijos
- Žiupsnelio druskos
- 1 šaukšto smulkintų krapų
- 1 šaukšto smulkintų petražolių
- Žiupsnelio šviežiai grūstų juodųjų pipirų
- 10 g aliejaus

1. Smulkiai supjaustykite svogūną ir česnaką, sumaišykite su sorų koše ir krakmolu. Cukiniją supjaustykite smulkiais kubeliais ir įmaišykite į masę. Pasūdykite, įberkite žolelių ir pipirų. Galite įpilti 1–2 šaukštus vandens, kad geriau suliptų.

2. Formuokite maltinukus, dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, pašlakstykite juos aliejumi ir kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje 15 min.

3. Prieš išimdami kelias minutes paaušinkite skardoje.



1

Smulkiai supjaustykite kopūstus.

2

Formuokite vid. dydžio kukuliukus.



3

Kukulius sudėkite į kepimo formą ir užpilkite paruoštu pomidorų padažu.



TINGIEJI „BALANDĖLIAI“

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
564,6 kcal	46,06 g	13,06 g	62,32 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

Troškinimas 30 min.

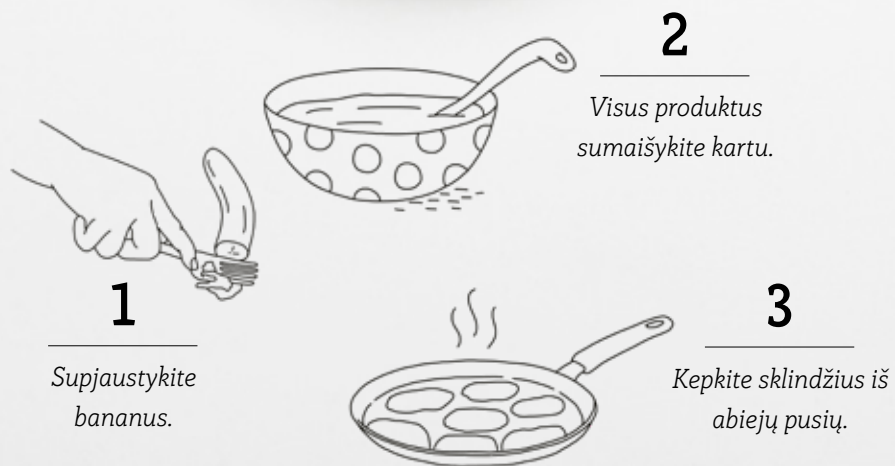
Orkaitės t-ra 170 °C

- 240 g jauno baltagūžio kopūsto
- ½ svogūno
- 300 g maltos vištienos (kumpeliai ir filė)
- 40 g apvirtų ryžių
- 1 šaukšto smulkintų prieskoninių žolelių (krapai, petražolės, bazilikai, kalendros, mėtos)
- Druskos, šviežiai grūstų juodųjų pipirų
- 400 g konservuotų smulkintų pomidorų savo sultyse
- 80 g viso grūdo makaronų

1. Kopūstą arba susmulkinkite virtuviniame kombaine, arba sutarkuokite stambia tarka. Svogūną labai smulkiai supjaustykite arba sumalkite mėsmale.

2. Sumaišykite maltą mėsą, smulkintus kopūstus, ryžius, smulkintas prieskonines žoleles. Pagardinkite druska, pipirais. Viską labai gerai išmaišykite. Suformuokite kukulius ir dėkite juos į gilią kepimo formą. Galite dėti ir į troškintuvą, bet kukuliai turėtų būti sudėti viena eile.

3. Į pomidorus įpilkite nepilną stiklinę vandens, įberkite druskos ir supilkite viską į indą su kukuliais. Šaukite į orkaitę, įkaitintą iki 170 °C, ir troškinkite apie 45 min. Patiekite su makaronais.



JOGURTO SKLINDŽIAI

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
467,6 kcal	21,34 g	3,84 g	87,27 g

1 asm.

Gaminimas 15 min.

Kepimas 15 min.

- 2 labai prinokusių bananų (200 g)
- 120 g graikiško jogurto
- 110 g viso grūdo miltų
- 1 šaukštelio kepimo miltelių
- Žiupsnelio druskos
- Šlakelio aliejaus (kepti)
- Medaus patiekti (20–30 g)

1. Sumaigykite bananą, sumaišykite su jogurtu.

2. Suberkite miltus, persijotus su kepimo milteliais, druską. Viską maišykite, bet neilgai – kad tik susijungtų.

3. Kepkite skindžius vidutiniškai įkaitintoje keptuvėje su šlakeliu aliejaus.

4. Patiekite su medumi arba kitokiu mėgstamu padažu.





1

Susmulkinkite daržoves užtepėlei.



2

Sumaišykite daržoves su varške ir kefyru.

3

Daržoves patiekti supjaustykite gražiais, patogiais imti gabaliukais.



VARŠKĖ SU RIDIKĖLIAIS IR KRAPAIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
249,1 kcal	17,32 g	5,05 g	33,79 g

2 asm.

Gaminimas 10 min.

- 200 g ridikėlių
- 2–3 šakelių krapų
- 4–5 svogūnų laiškų
- 140 g varškės (5 proc. riebumo)
- 80 g kefyro (2,5 proc. riebumo)
- Žiupsnelio druskos
- 100 g viso grūdo ruginės duonos

1. Susmulkinkite ridikėlius, krapus ir svogūnų laiškus. Sumaišykite su varške ir kefyru. Pasūdykite, jei reikia. Patiekite su viso grūdo duona su sėklomis.



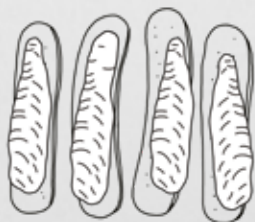


1

Supjaustykite cukiniją pailgais griežinėliais.

2

Sudėkite žuvies gabaliukus ant cukinijų griežinėlių ir suvyniokite.



3

Žuvies vyniotinius sudėkite į kepimo indą.



BALTOS ŽUVIES VYNIOTINIAI SU CUKINIJOMIS



Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
448,7 kcal	36,13 g	12,37 g	50,43 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

Kepimas 20 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 200 g cukinijos
- 2 gabaliukų baltos žuvies (sterkas, jūrų ešeris, menkė, jūros lydeka) filė (po 150 g)
- Žiupsnelio druskos
- 1 šaukštelio smulkintų krapų
- ½ citrinos sulčių
- 20 g alyvuogių aliejaus
- 100 g rudųjų ryžių
- 200 g brokolių
- 100 g pomidorų

1. Cukiniją supjaustykite plonomis riekelėmis, sudėkite jas vieną šalia kitos.

2. Žuvies filė lengvai pamuškite, pabarstykite druska, smulkintais krapais, pašlakstykite citrinos sultimis ir aliejumi. Uždėkite ant cukinijos riekelių ir susukite suktinuką. Sutvirtinkite mediniu iešmeliu arba degtuku.

3. Į kepimo formą sudėkite likusią cukiniją, ant viršaus dėkite suktinukus. Uždenkite formą kepimo popieriumi.

4. Šaukite į orkaitę ir kepkite 15 min., po to atidėkite ir baikite kepti atidengę.

5. Patiekite su virtais ryžiais, brokoliais, pomidorais ar kitomis daržovėmis.



1

Supjaustytas
daržoves pakepinkite
keptuvėje.

2

Supilkite
grietinėlą.



3

Suberkite
tarkuotą sūrį.



MAKARONAI SU DARŽOVĖMIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
503,3 kcal	19,90 g	17,67 g	64,04 g

2 asm.

Gaminimas 15 min.

Kepimas 10 min.

- 140 g viso grūdo makaronų
- 40 g svogūno
- 1 skiltelės česnako
- 10 g aliejaus
- 80 g paprikos
- 80 g brokolio
- 80 g žiedinio kopūsto
- 1 šaukštelio Provanso žolelių
- 100 ml grietinėlės (10 proc. riebumo)
- 40 g tarkuoto gaudos sūrio

1. Dėkite virti makaronus. Kai išvirs, nukoškite.

2. Svogūną smulkiai supjaustykite, susmulkinkite česnaką, viską pakepinkite aliejuje.

3. Supjaustykite papriką, brokolį, žiedinį kopūstą suskirstykite žiedynais. Sudėkite papriką į keptuvę prie svogūnų, apkepkite, kol paprika lengvai suminkštės, po to suberkite žiedinius kopūstus, brokolius ir Provanso žoleles. Lengvai apkepkite.

4. Supilkite grietinėlę, užvirinkite. Suberkite sūrį ir išmaišykite. Makaronus patiekite su daržovių ir sūrio padažu.





1

Plonai supjaustykite kopūstus.



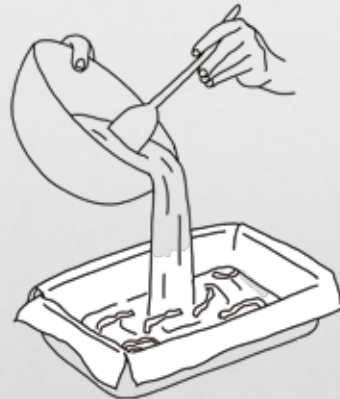
2

Sumaišykite visus ingredientus tešlai.



3

Kopūstus su krapais ir druska sudėkite į kepimo formą, ant viršaus supilkite tešlą.



JAUNŲJŲ KOPŪSTŲ APKEPAS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
309,1 kcal	19,88 g	3,38 g	49,76 g

2 asm.

Gaminimas 15 min.

Kepimas 15 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 250 g jaunųjų kopūstų
- 3–4 šakelių krapų
- Žiupsnelio druskos
- 4 kiaušinių baltymų (60 g)
- 120 ml kefyro (2,5 proc. riebumo)
- 1 šaukštelio garstyčių
- 130 g viso grūdo miltų
- 1 šaukštelio kepimo miltelių

1. Kopūstus supjaustykite plonais šiaudeliais, sumaišykite su smulkintais krapais ir druska.

2. Kiaušinių baltymus išplakite, atsargiai sumaišykite su kefyru ir garstyčiomis, suberkite miltus ir kepimo miltelius.

3. Kopūstus sudėkite į formelę, išklotą kepimo popieriumi, užpilkite tešla ir kepkite orkaitėje apie 15–20 min.





VASARA

Uogos ir vaisiai – tarsi asmeninė vaistinė, ligoninė ir sanatorija. Tik daug kartų maloniau. Gausybė *mikro* ir makroelementų, vos ne visa Mendelėjevo lentelė, ir... gardžiausias desertas. Vasara mums dovanoja visą paletę gardžių ir ypač sveikų uogų bei vaisių: serbentų, mėlynių, aviečių, braškių. Tai tikra atgaiva mūsų joslėms ir lobis organizmui. Mūsų krašte dera daugybė uogų, vaisių, daržovių. Valgykime jų kuo daugiau – vasara turtinga agurkų, pomidorų, paprikų, bulvių. Stenkimės jas valgyti žalias, kuo mažiau apdorotas. Prie kiekvieno patiekalo juk gali būti lėkštė salotų, ar ne? Netgi nebūtina kažko įmantraus – tai palikime kitai progai. Juk saulės nubučiuotas raudonskruostis pomidoras gardus ir be jokių kitų priedų.



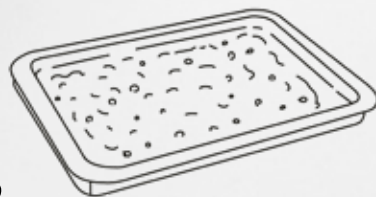
1

Užmerkite abrikosus vandenyje.



2

Užmerktus ir apvirtus abrikosus sutrinkite trintuvu.



3

Avižinius dribsnius suberkite į kepimo skardą.

JOGURTAS SU DRIBSNAIS IR UOGOMIS



Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
466,1 kcal	16,92 g	9,63 g	75,89 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

- 50 g džiovintų abrikosų
- 250 g braškių
- 200 g graikiško jogurto
- 100 g avižinių dribsnių
- 10 g aliejaus
- 20 g medaus
- 180 g bananų
- Baziliko lapelių

1. Abrikosus užmerkite vandenyje 30 min. ir 4–5 min. tame pačiame vandenyje pavirkite. Minkštus ir atvėsintus abrikosus sutrinkite trintuvu ilgu kotu arba sumalkite mėsmale kartu su braškėmis ir sumaišykite su jogurtu.

2. Avižinius dribsnius suberkite į keptuvę, lėtai įkaitinkite.

3. Supilkite aliejų ir sudėkite medų, nuolat maišydami pakepkite, kol dribsniai lengvai apskrus.

4. Ataušinkite ir, jei yra toks poreikis, truputį pasmulkininkite smulkintuvu. Suberkite naminę granolą į dubenėlį ir įdėkite jogurto bei vaisių mišinį, supjaustykite bananą ir įdėkite banano gabaliukus.

5. Uždėkite baziliko lapelių ir patiekite.



1

Supjaustykite daržoves.

2

Daržoves kepkite puode.



3

Pievagrybius apkepkite keptuvėje.



BUROKĖLIŲ SRIUBA SU PIEVAGRYBIAIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
208,20 kcal	18,3 g	7,51 g	39,16 g

2 asm

Gaminimas 30 min.

Virimas 30 min.

- 40 g svogūno
- 100 g burokėlių
- 40 g morkos
- 50 g salierų
- 10 ml aliejaus
- 100 g bulvių
- Žiupsnelio druskos
- 100 g pomidorų
- 1 šaukštelio Provanso žolelių
- 80 g virtų raudonųjų pupelių
- 150 g pievagrybių
- 1 skiltelės česnako
- Ryšelio petražolių

1. Svogūną, burokėlį, morką ir salierą supjaustykite šiaudeliais. Puode nestipriai pakaitinkite 5 ml aliejaus, suberkite svogūnus, kepkite, kol taps permatomi, bet neapkepe. Suberkite supjaustytus burokėlius, morkas ir salierus, kepkite, kol suminkštės.

2. Užvirinkite vandenį ir suberkite supjaustytas bulves. Virkite, kol bulvės bus beveik išvirusios. Sudėkite pakepintas daržoves, įberkite druskos, užvirinkite.

3. Pomidorus nulupkite, supjaustykite kubeliais. Pomidorus suberkite į sriubą. Išmaišykite. Įdėkite žoleles ir pupeles. Virkite 5 min. Nukaiskite ir palikite pastovėti dar 10–15 min.

4. Pievagrybius stipriai apkepkite su likusiu aliejumi, sudėkite smulkintą česnaką, pasūdykite. Patiekite sriubą su pievagrybiais ir petražolėmis.



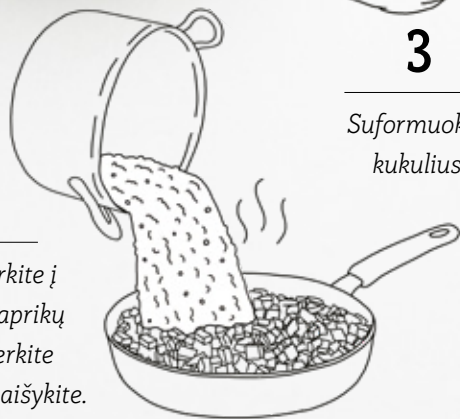
1

Supjaustykite daržoves.



2

Lęšius suberkite į svogūnų ir paprikų mišinį, suberkite žirnelius ir išmaišykite.



3

Suformuokite kukulius.



ŽUVIES MALTINUKAI SU LĘŠIAIS IR BROKOLIAIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
441,2 kcal	30,67 g	16,60 g	43,67 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

Kepimas 20 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 200 g baltos žuvies (skirtos malti)
- 50 g svogūno
- Kelių šakelių krapų
- 100 g brokolio
- 1 kiaušinio
- 1 šaukštelio garstyčių
- 30 g krakmolo
- Žiupsnelio tarkuotos citrinų žievelės
- 10 g avižų sėlenų
- 5 g sezamų sėklų
- 40 g lęšių
- 1 mažo svogūno
- ½ raudonosios paprikos
- 20 g aliejaus
- 80 g šaldytų arba šviežių žaliųjų žirnelių
- Salotų lapų, įvairių daržovių (patiekti)

1. Sumalkite žuvį kartu su svogūnu ir krapais. Brokolį smulkiai supjaustykite. Paplakite kiaušinį, supilkite į masę, sudėkite garstyčias ir sumaišykite, įberkite druskos, citrinų žievelės, krakmolą, sėlenų ir sezamo sėklų.

2. Viską išmaišykite, drėgnomis rankomis suformuokite maltinukus ir padėkite 15 min. į šaldytuvą. Po to sudėkite maltinius į kepimo skardą ir kepkite 20 min. iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje.

3. Lęšius išvirkite. Svogūną ir papriką supjaustykite, pakepkite aliejuje. Šaldytus žirnelius užpilkite verdančiu vandeniu ir palaikykite 3–5 min. Nukoškite. Lęšius suberkite į svogūnų ir paprikų mišinį, suberkite žirnelius ir išmaišykite. Maltinukus patiekite su lęšių ir daržovių garnyru.



1

Užmerkite
grikius.



2

Sumaišykite
tešlą.



3

Moliūgus sutrinkite
trintuvu.

VARŠKĖS IR GRIKIŲ APKEPAS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
378,10 kcal	35,14 g	8,66 g	43,69 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

Kepimas 30 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 100 g grikių kruopų
- 200 g varškės (0,5 proc. riebumo)
- 2 kiaušinių
- 1 šaukštelio Provanso žolelių
- Druskos, juodųjų pipirų
- Aliejaus (formai patepti)
- 10 g kviečių sėlenų
- 300 g moliūgo
- 2–3 šakelių petražolių
- Žiupsnelio kepimo miltelių

1. Grikius užmerkite vandenyje nakčiai.

2. Varškę sutrinkite su kiaušiniais ir grikiais. Įberkite Provanso žolelių, kepimo miltelius, druskos ir pipirų. Viską sumaišykite kartu.

3. Gautą masę sudėkite į pateptą aliejumi ir pabarstytą sėlenomis kepimo formą. Kepkite apie 20 min.

4. Moliūgą išvirkite garuose, sutrinkite ir pagardinkite druska bei pipirais. Supjaustykite petražoles ir sumaišykite su moliūgu.

5. Apkepą patiekite su trintu moliūgu.



1

Moliūgą
sutarkuokite.



2

Užvirinkite augalinį
pieną, suberkite
avižinius dribsnius,
sėlenas ir moliūgą.

3

Uždenkite puodą ir
palaikykite uždengę
3–4 min.



AVIŽINĖ KOŠĖ SU AUGALINIU PIENU, MOLIŪGAIS, UOGOMIS IR MUSKATO RIEŠUTU

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
422,30 kcal	15,7 g	7,11 g	74,1 g

2 asm.

Gaminimas 15 min.

- 300 g nuvalyto moliūgo
- 250 g sojų pieno
- 100 g avižinių dribsnių
- 10 g kviečių sėlenų
- 200 g uogų (aviečių, vyšnių, juodųjų serbentų arba kitų mėgstamų uogų)
- Žiupsnelio muskato riešuto
- 20 g medaus

1. Moliūgą sutarkuokite.

2. Užvirinkite augalinį pieną, suberkite avižinius dribsnius, sėlenas, uogas ir moliūgą. Pavirkite 3–4 min., įberkite žiupsnelį muskato riešuto, išmaišykite ir nukaiskite. Laikykite uždengę dar 3–4 min.

3. Patiekite košę su medumi.



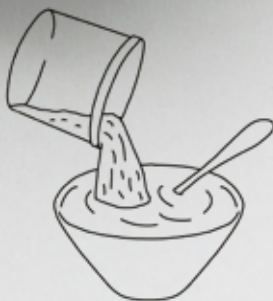


1

Sutrinkite riešutus ir žalumynus kartu.

2

Sumaišykite su jogurtu.



3

Viską sumaišykite su razinomis.



ŠALTA AGURKŲ SRIUBA

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
230,50 kcal	17,24 g	9,83 g	20,05 g

2 asm.

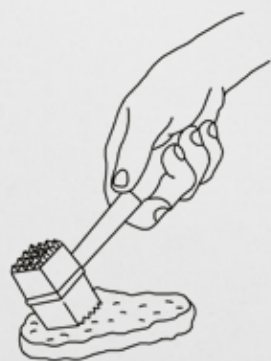
Gaminimas 15 min.

- 20 g graikinių riešutų
- 1-2 šakelių krapų
- 1-2 šakelių mėtų
- 300 g graikiško jogurto „Aisté“
- 100 ml ledinio vandens
- Žiupsnelio druskos
- Šlakelio citrinos sulčių
- 25 g geltonųjų razinų
- 3 vid. dydžio labai šviežių ir traškių agurkų

1. Sutrinkite trintuvu riešutus ir žalumynus. Viską sumaišykite su graikišku jogurtu ir vandeniu. Pagardinkite druska ir citrinos sultimis.

2. Į indą sriubai suberkite razinas. Agurkus smulkiai supjaustykite ir sudėkite į indą. Užpilkite jogurto mišiniu, ant viršaus užberkite mėtų lapelių.





1

Lengvai pamuškite
mėsą.

2

Ant kepimo popieriaus
sudėkite daržovės, o ant
daržovių – mėsą.



3

Užspauskite
kraštėlius virvele –
kaip virtinius.



KALAKUTIENOS KEPSNYS SU DARŽOVĖMIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
384,10 kcal	36,03 g	6,9 g	45,52 g

2 asm.

Gaminimas 10 min.

Kepimas 45 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 300 g kalakutienos filė
- Žiupsnelio druskos
- ½ šaukštelio raudonosios paprikos miltelių
- 200 g cukinijų
- 100 g raudonosios paprikos
- 100 g vyšninių pomidoriukų
- 1 raudonojo svogūno
- 10 g aliejaus
- 10 g medaus
- 1-2 čiobrelių šakelių
- ½ citrinos sulčių
- 100 g speltos duonos

1. Kalakutieną lengvai pamuškite, pabarstykite druska ir paprikomis.

2. Cukinijas supjaustykite storais gabaliukais, paprikas – šiaudeliais, vyšninius pomidoriukus – pusiau, svogūną – skiltelemis.

3. Daržoves sudėkite į voką iš kepimo popieriaus, supilkite aliejų, sudėkite medų, ant viršaus uždėkite kalakutieną, čiobrelių šakeles, pašlakstykite citrinos sultimis. Voką užspauskite ir kepkite orkaitėje apie 25–30 min.

4. Patiekite su speltos duonos rieke.





1

Užmerkite
riešutus.



2

Sutrinkite visus
produktus humusui
trintuvu.



3

Daržoves supjaustykite
lazdelėmis arba kitais
patogiais valgyti
gabaliukais.



HUMUSAS SU DARŽOVIŲ LAZDELĖMIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
470,30 kcal	24,71 g	18,13 g	49,68 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

- 60 g žemės riešutų
- 200 g virtų avinžirnių
- 1 skiltelės česnako
- ½ šaukštelio maltos kalendros
- ½ šaukštelio aitriosios paprikos
- 10 ml alyvuogių aliejaus
- ½ citrinos sulčių
- Žiupsnelio skrudintų sezamo sėklų
- 100 g cukinijų
- 100 g agurko
- 100 g paprikos
- 50 g ridikėlių
- 100 g žiedinių kopūstų
- 100 g brokolių

1. Užmerkite žemės riešutus iš vakaro.

2. Sutrinkite kartu avinžirnius, česnaką, žemės riešutus. Jei reikia, pareguliuokite tirštumą virintu vandeniu.

3. Pagardinkite kalendromis, paprikomis, alyvuogių aliejumi ir citrinos sultimis. Pabarstykite skrudintomis sezamo sėklomis.

4. Daržoves supjaustykite lazdelėmis ir patiekite su humusu.

* Jeigu turite kramtymo problemų, daržoves sutarkuokite arba susmulkinkite taip, kad galėtumėte valgyti.





RUDUO

Šiandien parduotuvėse galima rasti įvairiausių **kruopų** – nuo pačių paprasčiausių iki įmantrių užjūrio svečių. Bet mes skatiname naudoti tas, kurios jau ne vieną šimtmetį vartojamos mūsų šalyje ir kartais yra nepelnytai pamirštos. Ar jūs žinote, kad soros Lietuvoje pradėtos auginti anksčiau nei kviečiai? Unikalios kruopos, beje, ypač naudingomis tiems, kas serga širdies ligomis. O dar, tęsiant odę soroms – tai yra vienintelės kruopos, šarminančios organizmą. Kad nesakytumėte, jog kartu – prieš gaminant jas galima paskrudinti sausoje keptuvėje, o po to perskalauti po tekančiu vandeniu tol, kol vanduo bus skaidrus. Arba perpilti kelis kartus su verdančiu vandeniu, o po to vėl perskalauti po tekančia vandens srove. Soros gali būti ne tik garnyras, bet ir apkepas, blyneliai, salotų sudedamoji dalis. O apie grikius tai visi jau viską žino. Betgi tai tiesiog puiku!



1

Išvirkite
grikius.



2

Supjaustykite
daržoves.

3

Daržoves lengvai
apkepkite.



GRIKIAI SU CUKINIJOMIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
430,9 kcal	15,36 g	17,72 g	53,51 g

2 asm.

Gaminimas 10 min.

Virimas / kepimas 15 min.

- 120 g nekepintų grikių
- 10 g ruginių sėlenų
- 60 g poro
- 1 skiltelės česnako
- 200 g cukinijos
- 15 g aliejaus
- Žiupsnelio Provanso žolelių
- 1 šaukštelio citrinos sulčių
- 70 g brynzos
- 1 šaukštelio smulkintų petražolių

1. Išvirkite grikius, sumaišykite su sėlenomis, laikykite šiltai.

2. Supjaustykite smulkiai porą, susmulkinkite česnaką. Supjaustykite cukiniją. Keptuvėje pakaitinkite aliejų, suberkite porą, česnaką bei Provanso žoleles ir kepkite, kol daržovės suminkštės. Suberkite cukiniją, apkepkite tik tiek, kad lengvai sušiltų ir susimaišytų su svogūnais. Pašlakstykite citrinos sultimis. Patiekite su smulkinta brynza ir petražolėmis.





1

Žirnius užmerkite iš vakaro.

2

Daržoves apkepkite puode.



3

Duoną apskrudinkite keptuvėje arba orkaitėje.



ŽIRNIŲ SRIUBA

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
370,4 kcal	15,17 g	6,42 g	61,51 g

2 asm.

Gaminimas 30 min.

- 50 g žirnių
- 30 g svogūno
- 20 g morkos
- 1 šaukštelio džiovinto mairūno
- 10 g aliejaus
- 80 g bulvių
- Žiupsnelio druskos
- 60 g ruginės duonos
- 1 skiltelės česnako

1. Užmerkite žirnius iš vakaro. Prieš virdami pakeiskite vandenį, žirnius nuskalaukite. Virkite nustatę mažą kaitrą kol žirniai išvirs.

2. Supjaustykite kubeliais svogūną ir morką, suberkite mairūną. Keptuvėje apkepkite ir sukrėskite visą turinį į baigiančius virti žirnius. Taip pat suberkite kubeliais supjaustytas bulves ir virkite, kol bulvės išvirs. Pagardinkite druska ir sutrinkite.

3. Palaužykite duonos riekelę, gabaliukus paskrudinkite keptuvėje ir įdėkite tarkuoto česnako.

4. Sriubą patiekite su česnakiniais skrebučiais.

* Jeigu turite kramtymo problemų, skrudintą duoną susmulkinkite iki trupinių arba jos visai neskrudinkite.



1

Sumalkite mėsą kartu su varške.



2

Suformuokite kukulius.

3

Batatus supjaustykite kubeliais ir kepkite orkaitėje.



VIŠTIENOS IR VARŠKĖS KUKULAIČIAI SU DARŽOVĖMIS



Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
512,6 kcal	51,49 g	4,05 g	62,26 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 260 g vištienos filė
- 100 g varškės (0,5 proc. riebumo)
- 70 g sumaltų avižinių dribsnių
- 5 g garstyčių
- Žiupsnelio druskos
- 2-3 šakelių mėtų
- Žiupsnelio tarkuotos citrinos žievelės
- Žiupsnelio juodųjų pipirų
- 400 g batatų
- 100 g pomidorų
- 60 g paprikos
- 30 g salotų

1. Vištienos filė sumalkite kartu su varške. Įpilkite 50 ml vandens ir suberkite avižinius dribsnius. Gerai išmaišykite.

2. Sudėkite garstyčias, įberkite druskos, smulkintas mėtus, citrinos žievelę, pipirų. Išmaišykite ir suformuokite kukuliukus. Dėkite juos į kepimo formą, įpilkite vandens ir šaukite į įkaitintą iki 180 °C orkaitę.

3. Batatus nulupkite, supjaustykite kubeliais, pabarstykite druska ir taip pat sudėkite į skardelę bei kepkite orkaitėje apie 20 min.

4. Kukulius patiekite su keptais batatais ir šviežiais pomidorais, paprikomis ir salotomis.



1

Susmulkinkite
riešutus.

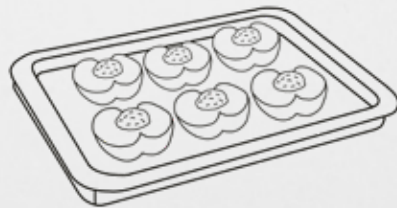


2

Įdarykite obuolius
riešutų įdaru.

3

Kepkite obuolius
orkatėje.



KEPTI OBUOLIAI

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
257,9 kcal	3,24 g	10,58 g	36,95 g

2 asm.

Gaminimas 10 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 400 g obuolių
- 30 g smulkintų graikinių riešutų
- 40 g medaus
- Žiupsnelio cinamono
- Žiupsnelio tarkuotos apelsino žievelės

1. Išimkite obuolių sėklalzdžius, įdėkite smulkinus riešutus, sumaišytus su medumi, cinamonu ir apelsino žievele.

2. Kepkite iki 180 °C įkaitintoje 25–30 min.





1

Nuskalaukite sorų kruopas.

2

Supjaustykite vaisius.



3

Iškepkite vaisius orkaitėje.



VAISIŲ SALOTOS



Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
367,60 kcal	8,2 g	2,4 g	81,58 g

2 asm.

Gaminimas 10 min.

Virimas 15 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 100 g sorų kruopų
- 120 g nektarino
- 100 g kriaušės
- 80 g besėklių vynuogių
- Saujelės spanguolių
- 50 ml apelsinų sulčių
- Žiupsnelio pipirų
- 20 g medaus

1. Sorų kruopas perskalaukite po tekančiu vandeniu, kol vanduo bus skaidrus. Perliekite verdančiu vandeniu ir užstatykite virti vandenyje santykiu 1 dalis kruopų ir 2 dalys vandens. Sorų kruopas išvirkite biriai.

2. Supjaustykite nektariną, kriaušę, jei vynuogės stambios – perpjaukite jas per pusę. Sudėkite vaisius ant gabalėlio kepimo popieriaus, suberkite spanguoles, supilkite apelsinų sultis ir pabarstykite pipirais. Susukite į voką ir kepkite orkaitėje apie 20 min.

3. Iškepusius vaisius išimkite ir sumaišykite su virtomis soromis. Salotas pašlakstykite medumi.





1

Supjaustykite daržoves.



2

Puode lengvai apkepkite daržoves.

3

Paskrudinkite moliūgų sėklas.



MOLIŪGŲ SRIUBA



Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
348,40 kcal	18,2 g	8,51 g	54,43 g

2 asm.

Gaminimas 15 min.

Virimas 20 min.

- 100 g raudonųjų lęšių
- 300 g nuvalyto moliūgo
- 200 g nuvalyto batato
- 1 svogūno
- 1 skiltelės česnako
- 10 ml aliejaus
- 200 ml daržovių sultinio
- Druskos (pagal skonį)
- 10 g moliūgų sėklų

1. Lęšius išvirkite. Moliūgą ir batatą supjaustykite nedideliais gabaliukais, taip pat supjaustykite svogūną ir česnaką. Keptuvėje pakaitinkite aliejų, suberkite svogūnus bei česnaką ir pakepkite, kol svogūnai suminkštės.

2. Po to sudėkite moliūgą, batatą, apkepkite, suberkite lęšius, įpilkite sultinio ir užvirkite, paskui sumažinkite kaitrą.

3. Pagal skonį pagardinkite druska. Uždenkite ir virkite 15 min., patikrinkite, ar batatai išvirę. Tada trintuvu sutrinkite sriubą, kad pasidarytų tiršta masė. Sriubą dar galite pertrinti per tankų sietelį.

4. Moliūgų sėklas paskrudinkite sausoje keptuvėje ir užberkite ant sriubos.



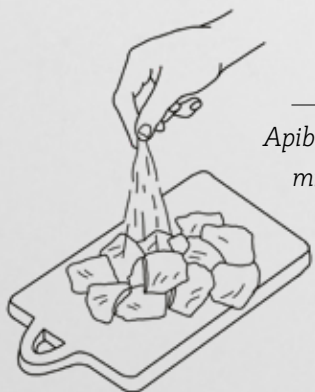
1

Sumaišykite miltus,
Provanso žoleles,
druską ir pipirus.



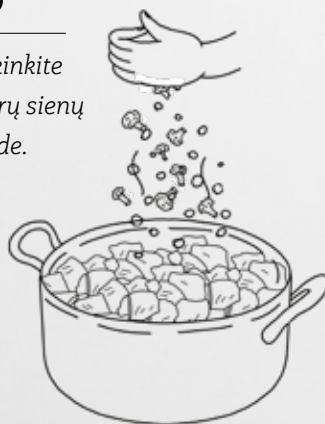
2

Apibarstykite mėsą
miltų mišiniu.



3

Patroškinkite
mėsą storų sienų
puode.



MORKŲ IR KALAKUTIENOS TROŠKINYS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
453 kcal	41,02 g	16,35 g	36,99 g

2 asm.

Gaminimas 15 min.

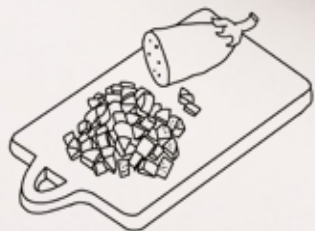
Troškinimas 30 min.

- 1 šaukšto viso grūdo miltų
- 1 šaukšto Provanso žolelių
- Druskos, pipirų
- 50 g svogūno
- 300 g kalakutienos filė
- 20 g sviesto
- 200 ml neriebios grietinės (10 proc. riebumo)
- 1 šaukšteliu neaštrių garstyčių
- 400 g šaldytų žirnelių ir morkų mišinio
- 100 g brokolių žiedynų

1. Miltus sumaišykite su Provanso žolelėmis, druska ir pipirais. Smulkiai supjaustykite svogūną. Supjaustykite kalakutieną kubeliais, apvoliokite miltų mišinyje ir trumpai apkepkite svieste nustatę didelę kaitrą, kad gražiai apskrustų.

2. Supilkite grietinėle ir sudėkite garstyčias. Troškinkite apie 20 min. Pabaigoje suberkite daržoves ir dar pavirkite apie 5 min.





1

Supjaustykite baklažaną kubeliais, pasūdykite ir palikite bent 10 min.



2

Baklažanus iškepkite orkaitėje.

3

Padažo ingredientus sumalkite kartu.



BAKLAŽANŲ SALOTOS SU SŪRIU

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
468 kcal	22,04 g	11,99 g	66 g

2 asm.

Gaminimas 15 min

- 400 g baklažano
- Žiupsnelio druskos
- 60 g jaunų špinatų lapų
- 100 g virtų avinžirnių
- 60 g ožkų sūrio

Užpilai:

- 10 g petražolių
- 10 g kalendrų
- 1 skiltelės česnako
- 1 citrinos sulčių
- Žiupsnelio druskos
- 20 ml aliejaus

1. Baklažanus nulupkite, supjaustykite kubeliais (maždaug 1x1 cm). Pabarstykite druska ir palikite, kad išsiskirtų skystis. Baklažanus perskalaukite per sietą, nuspauskite ir nusausinkite popieriniais rankšluosčiais. Suberkite baklažano kubelius į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite, kol gražiai apskrus.

2. Petražoles, kalendras ir česnaką susmulkinkite (galima tai padaryti trintuvu), pagardinkite citrinos sultimis, jei reikia – medumi, pasūdykite. Pabaigoje įpilkite aliejaus. Jei tiršta, galima įpilti šiek tiek vandens.

3. Ant špinatų lapų sudėkite baklažanus, avinžirnius, šaukšteliu sukruškite žolelių padažą. Suberkite patrupintą sūrį.





ŽIEMA

Kaip ir visada, žiema ateina. Ji niekad net ir neplanuoja neateiti. Naujos pažintys su patiekalais, nauji skoniai. Žiemą norisi tirštesnio, sotesnio maisto. Troškinių, šildančių sriubų, net jei ir visai nesusalome. Ir visa tai tada, kai atrodo, jog žiemai atėjus neturime gėrybių. Bet jei susimąstysime apie vieną didžiausių naudingų medžiagų lobynų – raugintus kopūstus, tada visi „atrodo“ ištirpsta kaip sniegas. Valgykime kuo daugiau **raugintų kopūstų, agurkų, burokėlių ir kitų gardžiausių daržovių**. Nepamirškime ir įvairiausių **sėklų bei riešutų**. Tos mažos sėklytės galia, kad dygstantis augalėlis pramuša net asfaltą – paprastas ir kiek pabodęs pavyzdys. Vis dėlto jis geriausiai iliustruoja tikrąją gyvybės galią.



1

Pakepinkite
pievagrybius.



2

Supjaustykite
burokėlius plonais
šiaudeliais.

3

Sumaišykite
burokėlius ir raugintus
kopūstus.



RAUGINTŲ KOPŪSTŲ, ŽALIŲ BUROKĖLIŲ IR PIEVAGRYBIŲ SALOTOS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
332 kcal	11,99 g	11,66 g	43,88 g

2 asm.

Gaminimas 15 min

- 160 g pievagrybių
- 20 ml aliejaus
- 1 skiltelės česnako
- 120 g burokėlių
- 120 g raugintų kopūstų
- 120 g kvietinių kruopų

Užpilui:

- 1 šaukštelio maltų kalendrų
- 10 ml citrinų sulčių
- Žiupsnelio druskos
- Petražolių lapelių

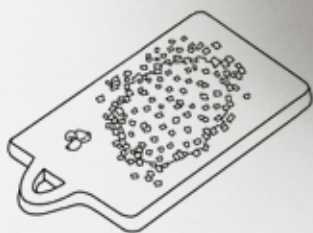
1. Pievagrybius supjaustykite ketvirtadaliais, suberkite į įkaitintą keptuvę su aliejumi, apkepkite, sutarkuokite česnaką ir suberkite ant pievagrybių. Išmaišykite.

2. Burokėlius supjaustykite šiaudeliais ir sumaišykite su raugintais kopūstais.

3. Išvirkite birią kvietinę košę.

4. Sumaišykite užpilui skirtus produktus, gautu padažu užpilkite burokėlius su kopūstais, ant viršaus sudėkite pievagrybius ir petražoles.





1

Supjaustykite
daržovės.

2

Daržovės
apkepkite storų
sienų puode.



3

Į sriubą įmaišykite
adžiką.



LĘŠIŲ SRIUBA SU RYŽIAIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
343,9 kcal	9,17 g	12,13 g	48,59 g

2 asm.

Gaminimas 15 min.

Virimas 20 min.

- 40 g rudųjų ryžių
- 60 g svogūno
- 60 g morkos
- 1 skiltelės česnako
- 10 ml aliejaus
- 200 g bulvių
- 300 ml vandens
- 40 g raudonųjų lęšių
- 50 g adžikos
- Žiupsnelio jūros druskos

1. Ryžius užmerkite bent pusvalandžiui.

2. Svogūną, morką ir skiltelę česnako smulkiai supjaustykite. Puode storu dugnu įkaitinkite aliejų, pakepinkite svogūnus, morkas ir česnakus. Supjaustykite bulves ir taip pat pakepinkite.

3. Įpilkite vandens, užvirinkite, suberkite lęšius ir rudojusius ryžius. Virkite, kol suminkštės.

4. Sudėkite adžiką, įberkite druskos, užvirinkite.





1

Avižinius dribsnius ir svogūną susmulkinkite smulkintuvu arba sumalkite mėsmale.

2

Sumaišykite visus faršo ingredientus.



3

Faršą sudėkite į kepimo formą.

MĖSOS DUONA

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
503,4 kcal	33,62 g	12,14 g	59,55 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

Kepimas 40 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 80 g avižinių dribsnių
- 40 g svogūno
- 80 g moliūgo
- 100 g marinuotų agurkėlių
- 250 g maltos liesos kiaulienos
- 1 šaukštelio džiovintų prieskoninių žolelių mišinio su česnaku
- 1 šaukšto smulkintų krapų
- 1 skiltelės česnako
- Žiupsnelio šviežiai grūstų juodųjų pipirų
- Žiupsnelio muskato riešuto
- Žiupsnelio druskos
- 80 g grikių kruopų

1. Avižinius dribsnius ir svogūną sumalkite, moliūgą ir agurkėlius sutarkuokite burokine tarka. Sumaišykite viską su kiauliena, suberkite žoleles, smulkintą česnaką ir prieskonius. Visą gerai išmaišykite, o geriausiai – tiesiog atmuškite į dubens kraštą. Faršą šaldykite 20–30 min., puikiai tiks, jei pasigaminsite iš vakaro.

2. Sudėkite faršą į formelę ir kepkite apie 30–35 min.

3. Patiekite su grikių koše ir daržovėmis.





1

Razinas sutrinkite trinuvu arba sumalkite mėsmale.



2

Sumaišykite visus tešlos ingredientus.

3

Sukrėskite tešlą į formelę.



VARŠKĖS APKEPAS SU OBUOLIAIS



Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
437,2 kcal	36,69 g	2,98 g	65,30 g

2 asm.

Gaminimas 15 min.

Kepimas 35–40 min.

Orkaitės t-ra 180 °C

- 60 g razinų
- 100 g trijų grūdų dribsnių
- 1 šaukštelio kepimo miltelių
- Žiupsnelio druskos
- 4 kiaušinių baltymų
- 250 g varškės (0,5 proc. riebumo)
- Aliejaus (formai patepti)
- 2 obuolių

1. Razinas užmerkite šiltame vandenyje 20–30 min. Po to sutrinkite trintuvu arba sumalkite kartu su varške.

2. Sutrinkite trintuvu arba sumalkite grūdų dribsnius, sumaišykite su kepimo milteliais ir druska. Kiaušinio baltymus išplakite iki tirštos masės

3. Viską sumaišykite kartu.

4. Masę sudėkite į pateptą aliejumi kepimo formą, išlyginkite.

5. Obuolius nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Sudėkite juos ant apkepo viršaus ir aplyginkite.

6. Kepkite apie 30 min. Mediniu iešmeliu patikrinkite, ar apkepas iškepęs.

7. Patiekite su vaisiais, džemu, grietine.



1

Termose užpilkite kruopas verdančiu vandeniu.

2

Sutarkuokite batatą.



3

Suberkite uogas į košę ir išmaišykite.



AVIŽŲ KOŠĖ SU BATATAIS IR ŠALDYTOMIS UOGOMIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
460,3 kcal	14,46 g	5,92 g	82,86 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

- 400 ml vandens
- 120 g skaldytų avižų
- 100 g batato
- 20 g avižinių sėlenų
- 200 g šaldytų juodųjų serbentų arba kitų uogų
- 40 g medaus

1. Kruopas suberkite į termosą, užpilkite verdančiu vandeniu. Palikite brinkti per naktį.

2. Sutarkuokite batatą.

3. Ryte suberkite kruopas į puodą, jei reikia, įpilkite dar vandens, sudėkite tarkuotą batatą ir kelias minutes pavirkite.

4. Suberkite sėlenas, šaldytas uogas ir pavirkite dar 1-2 min.

5. Patiekite su medumi.





1

Daržoves susmulkinkite



2

Suformuokite maltinukus.



3

Sudėkite maltinukus į skardą.



DARŽOVAINIAI

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
221,1 kcal	8,49 g	7,18 g	34,33 g

2 asm.

Gaminimas 20 min.

Kepimas 20 min.

Orkaitės t-ra 170 °C

- 100 g saliero gumbo
- 100 g morkų
- 100 g kopūstų
- 1 skiltelės česnako
- 60 g avižinių arba ruginių dribsnių
- Druskos, pipirų, saldžiosios paprikos
- 10 ml aliejaus

Padažui:

- 100 g graikiško jogurto „Aistė“
- 1 skiltelės česnako

1. Daržoves sutarkuokite arba susmulkinkite smulkintuvu. Taip pat susmulkinkite česnaka. Viską sumaišykite. Suberkite sumaltus avižinius dribsniu, prieskonius ir sumaišykite.

2. Formuokite nedidelius maltinius, apkepkite juos keptuvėje su 1–2 šaukštais aliejaus (4–5 min.), po to šaukite į iki 170 °C įkaitintą orkaitę ir baikite kepti joje (10 min.).

3. Padažui sumaišykite jogurtą su smulkintu česnaku.



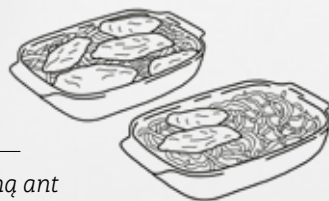


1

Perplaukite raugintus kopūstus po tekančiu vandeniu.

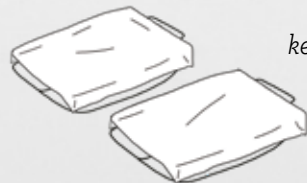
2

Sudėkite vištieną ant raugintų kopūstų.



3

Uždenkite formeles kepimo popieriumi arba aliuminio folija.



VIŠTIENA, KEPTA ANT RAUGINTŲ KOPŪSTŲ

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
601,2 kcal	51,25 g	13,17 g	73,27 g

2 asm.

Gaminimas 10 min.

Kepimas 40 min.

Orkaitės t-ra 170 °C

- 50 g svogūno
- 30 ml aliejaus
- 300 g raugintų kopūstų
- 100 ml vandens
- 40 g džiovintų slyvų be kauliukų
- 1 šaukštelio druskos
- 360 g vištienos filė
- 120 g perlinių kruopų

1. Svogūną supjaustykite smulkiais kubeliais ir pakepkite dalyje aliejaus.

2. Kopūstus perplaukite šaltu vandeniu ir sumaišykite su svogūnais bei džiovintomis slyvomis.

3. Formeles patepkite likusiu aliejumi, sudėkite kopūstus ir įpilkite tiek vandens, kad apsemėtų.

4. Ant viršaus dėkite pasūdytą vištienos filė. Uždenkite kepimo popieriumi.

5. Kepkite apie 40 min. iki 170 °C įkaitintoje orkaitėje.

6. Po to atidenkite ir galite jau patiekti arba padidinkite kaitrą ir leiskite vištienai apskrusti.

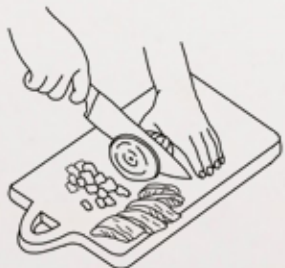
7. Patiekite su perlinių kruopų koše.





1

Supjaustykite
svogūnus žiedais.



2

Svogūnų žiedus uždėkite
ant viršaus.

3

Visus ingredientus,
išskyrus svogūnus ir
duoną, sumaišykite.



SILKĖ SU BUROKĖLIAIS IR OBUOLIAIS

Energinė vertė	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai
391,8 kcal	16,29 g	12,79 g	44,8 g

2 asm.

Gaminimas 10 min.

- 120 g silkės filė
- 120 g virtų burokėlių
- 120 g obuolių
- 10 g krapų
- 60 g grietinės (18 proc. riebumo)
- 15 g krienų
- 40 g raudonojo svogūno
- 120 g ruginės duonos

1. Silkę ir burokėlius smulkiai
pakapokite.

2. Obuolius nulupkite ir
sutarkuokite. Krapus smulkiai
supjaustykite.

3. Visus ingredientus, išskyrus
svogūną ir duoną, sumaišykite.
Svogūną supjaustykite žiedais ir
puoškite juo patiekalą.

4. Patiekite su skrudinta rugine
duona.



KNYGOS INICIATORIAI:

