

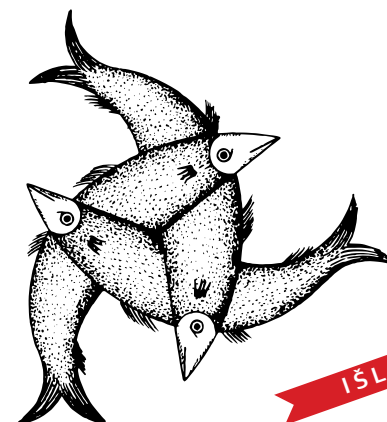
geri sprendimai

KALĖDINIŲ RECEPTŲ E-KNYGA

įžanga

Mieli gero maisto mėgėjai,
Artėja metų pabaiga, ir ne vienas susimąstėme, ką gero per juos nuveikėme, ką padarėme dėl kitų. Labdaringos akcijos dygsta kaip grybai po lietaus – ir, matyt, ne veltui. Dar nevėlu pasistengti, ir šiuos metus užbaigti ramia širdimi, parodyjus šiek tiek atjautos. Mes taip pat norime prisidėti. Šįkart siūlome ramią sąžinę prie Jūsų šventinio stalo! Šioje „knygoje“ surinkti Kūčių ir Kalėdų patiekalų receptai – pažadame! – įrodys, kad ir be gyvūninės kilmės maisto įmanoma prašmatni puota. Linkime geraširdiškų sprendimų Jūsų mityboje bei gyvenime ir kitais metais!

Su meile,
TUŠTI NARVAI



ISLAISVINK ŽUVIS – NEPIRK JŲ!

saldžioji bulvė

ĮDARYTA AVINŽIRNIAIS SU *TERIYAKI* PADAŽU



2 saldžiosios bulvės

1 stiklinė (=240 g) nuplautų konservuotų avinžirnių

¼ stiklinės *teriyaki* padažo

Sezamo sėklos papuošimui

Svogūnų laiškai (arba šviežia kalendra) papuošimui

Nuplautos saldžiąsias bulves įvyniotas į foliją kepkite orkaitėje apie 1 valandą 200°C temperatūroje.

Į puodą supilkite avinžirnius ir *teriyaki* padažą. Kaitinkite 6-8 minutes ant vidutinės ugnies arba kol padažas ir avinžirniai sušils. Pravėsusias saldžiąsias bulves įpjaukite išilgai ir į jų vidų sudėkite avinžirnius su padažu.

Papuoškite sezamo sėklomis ir pjaustytais svogūnų laiškais (arba šviežia kalendra).





marmurinė

BANANŲ DUONA



- 1 stiklinė labai gerai prinokusių, sutrintų bananų (±3 vidutiniai bananai)
- $\frac{3}{4}$ stiklinės cukraus
- 1 šaukštelis vanilinio cukraus arba vanilės ekstrakto
- 2 šaukštai rapsų aliejaus
- $\frac{1}{3}$ stiklinės migdolų arba bet kurio kito augalinio pieno
- $1\frac{1}{2}$ stiklinės miltų
- $\frac{3}{4}$ šaukštelio sodos
- $\frac{3}{4}$ šaukštelio druskos
- 3 šaukštai nesaldintos kakavos
- 6 šaukštai verdančio vandens

Užvirinkite vandenį ir įkaitinkite orkaitę iki 175°C.

Gerai sutrinkite bananus, sudėkite juos į didelį dubenį. Įmaišykite cukrų, aliejų, pieną ir vanilę. Įsijokite miltus, sodą ir druską ir švelniai išmaišykite. Šioje stadijoje gali likti miltų gumuliukų. Nepermaišykite tešlos. Atidėkite vieną puodelį tešlos į atskirą indą. Tada mažame puodelyje labai gerai išmaišykite kakavą su 3 šaukštais verdančio vandens. Supilkite šį skystį į atskirtą tešlos dalį ir gerai išmaišykite. 3 šaukštus verdančio vandens supilkite į likusią tešlą ir maišykite kol ši įgaus tolygią konsistenciją. Ištepkite aliejumi arba išklokite kepimo popieriumi duonai kept skirtą skardą. Pakaitomis į ją pilkite pusę puodelio tamsios, pusę puodelio šviesios tešlos. Kai visa tešla bus supilta, pasiimkite stalo peilį, įsmeikite jį į tešlą ir pamaišykite dar apie 10 sekundžių. Kepkite apie 55 minutes. Įbeskite peilį arba medinį pagaliuką, kad įsitikintumėte, ar duona jau iškepusi (priklausomai nuo Jūsų orkaitės duona gali neiškepti per nurodytą laiką arba iškepti greičiau). Prieš valgydami leiskite duonai atvėsti.



KEPSNELIAI TEŠLOJE



150 g kieto tofu

1 šaukštas nesūraus sojos padažo

1 arbatinis šaukštelis pomidorų pastos

1 arbatinis šaukštelis *miso* pastos

1 arbatinis šaukštelis sezamų aliejaus/ypač tyro alyvuogių aliejaus

1/2 arbatinio šaukštelio klevų sirupo (arba kito saldiklio)

1/4 stiklinės džiovintų žolelių

Naudodami popierinį rankšluostį iš tofu išspauskite kiek įmanoma daugiau vandens jo nesutrupindami. Supjaustykite tofu vieno kėsnio gabalėliais (ne per smulkiai). Dubenėlyje gerai sumaišykite sojų padažą, pomidorų pastą, *miso* pastą, aliejų ir klevų sirupą. Į atskirą lėkštę suberkite džiovintus žolelius. Merkite tofu gabalėlius į padažą, tada apvoliokite džiovintuose žoleliuose. Įkaitinkite aliejų keptuvėje ir sudėkite kepti tofu gabalėlius. Kepkite ant vidutinės ugnies tol, kol gražiai apskrūs. Tada apverskite ir kepkite kol ir kita pusė paruduos.



imbieriniai

SAUSAINIAI

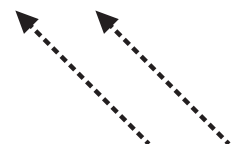


- 2 stiklinės miltų
- 1/2 stiklinės cukraus + truputis cukraus apvoliojimui
- 1 1/2 šaukšto imbiero miltelių
- 1/2 šaukšto cinamono (galima ir nedėti, jeigu jo nemėgstate)
- 1/3 šaukšto sodos
- 2 arbatiniai šaukšteliai kepimo miltelių
- 1/4 stiklinės vandens (gali prireikti ir daugiau)
- 1/4 stiklinės rudojo cukraus sirupo arba melasos
- 1/3 stiklinės rapsų aliejaus
- 1 arbatinis šaukštelis vanilinio cukraus arba vanilės ekstrakto
- 1 1/2 šaukšto smulkiai tarkuoto šviežio imbiero
- Žiupsnelis druskos

Įkaitinkite orkaitę iki 190°C.

Dideliame dubenyje gerai išmaišykite visus sausus ingredientus. Atskirame inde gerai išmaišykite visus skystus ingredientus. Tada supilkite viską į vieną indą ir dar kartą labai gerai išmaišykite. Jeigu po kelių minučių maišymo tešla vis dar atrodo trupanti, įpilkite šaukštą vandens ir toliau maišykite. Galutinis rezultatas turėtų būti truputį guminė ir tvirta tešla.

Suformuokite ±4 cm skersmens sausinius ir apvoliokite juos cukruje. Išdėliokite juos ant skardos (vienoje standartinėje orkaitės skardoje turėtų tilpti apie 12 sausainių) išklotos kepimo popieriumi ir kepkite 8-10 minučių. Prieš valgydami leiskite sausainiams atvėsti.





daržovės

KEPTOS ORKAITĖJE



- 7 didelės morkos
- 2 didelės bulvės
- 3 vidutiniai burokai
- 3 skiltelės plonais griežinėliais pjaustyto česnako
- 1½ šaukšto šviežio pjaustyto rozmarino
- ½ šaukšto šviežio pjaustyto čiobrelio
- ¼ stiklinės aliejaus
- Druska ir pipirai pagal skonį

Įkaitinkite orkaitę iki 200°C ir iškllokite kepimo skardą folija.
Morkas supjaustykite stambiais gabalais, nuluptas bulves ir burokus supjaustykite kubais. Dideliame dubenyje daržoves gerai sumaišykite su prieskoniais ir aliejumi. Sudėkite daržoves į kepimo skardą taip, kad jos sudarytų vieną sluoksnį ir kepkite ±45 minutes arba kol suminkštės ir truputį karamelizuosis. Kartkarčiais daržoves pamaišykite, kad keptų tolygiai.



piemenėlių

PYRAGAS



Įdarai:

- 1 smulkiais kubeliais supjaustytas vidutinio dydžio svogūnas
- 2 išspaustos česnako skiltelės
- 1½ stiklinės nevirtų nuplautų žaliųjų arba rudųjų lęšių
- 4 stiklinės daržovių sultinio
- 2 šaukštai šviežio arba 1 šaukštas džiovinto čiobrelio
- 280 g įvairių šaldytų daržovių mišinio

Bulvių košei:

- 1.35 kg gerai nuplautų šviežių bulvių arba tiek pat luptų bulvių
- 3-4 šaukštai aliejaus
- Druska ir pipirai pagal skonį

Pasūdytame vandenyje išvirkite bulves. Nukošę trumpam grąžinkite puodą ant kaitros, kad nugaruotų likęs vanduo, tada perdėkite bulves į didelį dubenį, supilkite norimą kiekį aliejaus, įberkite druskos ir pipirų, ir gerai sutrinkite. Uždenkite ir atidėkite.

Įkaitinkite orkaitę iki 220°C ir ištepkite aliejumi kepimo indą. Dideliame puode ant vidutinės kaitros įkaitinkite aliejų ir pakepkite svogūnus bei česnakus kol lengvai paruduos ir karamelizuosis (apie 5 min). Įberkite žiupsnelį druskos ir pipirų. Tada suberkite lęšius, čiobrelius, supilkite sultinį. Virkite apie 35-40 minučių arba kol lęšiai suminkštės.

Likus 10 minučių iki virimo pabaigos suberkite šaldytas daržoves, gerai išmaišykite ir uždenkite puodą. Tada lęšių ir daržovių masę supilkite į kepimo indą, išlyginkite ir ant viršaus paskleiskite bulvių košę. Ją išlyginkite ir pabarstykite dar druskos ir pipirų ant viršaus.

Kepkite orkaitėje apie 10-15 minučių arba kol bulvių košė gražiai paruduos. Prieš serviruodami leiskite truputį pravėsti.



Šokoladinis

PUDINGAS



1½ prinokusio avokado
1 didelis prinokęs bananas
½ stiklinės nesaldintos kakavos miltelių
½ stiklinės riešutų sviesto + truputis papuošimui
~½ stiklinės pasirinkto saldiklio: trintų datulių, agavų ar klevų sirupo
(kiekis priklauso nuo pageidaujamo saldumo)
~¼ stiklinės migdolų ar kito augalinio pieno
(truputį daugiau, jeigu naudojate datules)
Kokosinio kremo papuošimui (nebūtina)

Visus pudingo ingredientus sudėkite į *blenderį* ir trinkite tol, kol pasieksite kremingą konsistenciją. Kad būtų lengviau viską sutrinti, galite įpilti truputį daugiau pieno. Jeigu norite labiau išreikšto šokolado skonio, pridėkite daugiau kakavos, o jeigu norite saldesnio pudingo, dėkite daugiau saldiklio. Išskirstykite gautą masę į 6 nedidelius serviravimo indus, uždenkite maistine plėvele taip, kad ji liestų pudingo paviršių (kad šaldant nesusiformuotų pluta) ir palikite šaldytuve kelioms valandoms arba per naktį.

Pudingą rekomenduojame papuošti riešutų sviestu ir kokosiniu kremu. Jo receptas – kitame šios e-knygos atvarte.

A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with thick, white coconut cream. A silver spoon is lifting a dollop of the cream, showing its smooth, slightly peaked texture. In the background, a metal whisk is partially visible. The bowl sits on a light blue, weathered wooden surface.

kokosinis

KREMAS



1 skardinė riebaus kokosų pieno
¾ stiklinės cukraus pudros

Atšaldykite kokosų pieną šaldytuve per naktį. Nepurtykite skardinės – taip lengviau atsiskirs riebalai ir vanduo. Atšaldykite didelį dubenį bent 10 minučių prieš plakdami kremą. Atidarę kokosų pieną šaukštu išskobkite kietąją dalį. Stenkitės, kad nepaimtumėte vandens iš apačios (jį rekomenduojame naudoti vaisių kokteiliams). Sudėkite kokosų pieno riebalus į atšaldytą dubenį ir plakite mikseriu 30 sekundžių. Tada suberkite cukraus pudrą ir plakite kol pasieksite kreminę konsistenciją (dar maždaug 1 minutę). Paragaukite ir, jei reikia, dar pasaldinkite.

Naudokite iš karto arba laikykite šaldytuve. Ilgiau pastovėjęs šaltai kremas labiau sustings. Galima laikyti iki dviejų savaitių.

Kremas tinka tortų pertepimui, keksiukų, pyragų, pudingų, ledų, putėsių ir pan. puošimui. Taip pat skanu valgyti tiesiog su braškėmis ar kitomis uogomis.

tešloje keptos

ŠPARAGINĖS PUPELĖS



- 4 stiklinės šviežių šparaginių pupelių
- 1 šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas migdolų arba kito augalinio pieno
- 1 šaukštas kukurūzų krakmolo
- ½ arbatinio šaukštelio druskos
- 3 šaukštai džiovintų česnakų
- 1 šaukštas maistinių mielių
- 1 arbatinis šaukštelis svogūnų granulių
- 1 arbatinis šaukštelis česnakų granulių
- ¼ arbatinio šaukštelio rūkytos paprikos miltelių
- Po žiupsnelį pipirų ir paprikos miltelių
- Padažas serviravimui (tinka ir paprastas pomidorų padažas)

Įkaitinkite orkaitę iki 200°C.

Dideliame dubenyje sumaišykite alyvuogių aliejų, pasirinktą pieną, kukurūzų krakmolą ir druską. Kitame dubenyje sumaišykite džiovintus česnakus, maistines mieles, svogūnų bei česnakų granules, rūkytos paprikos miltelius, žiupsnelį druskos, pipirų, paprikos miltelių. Sudėkite nuplautas ir nusausintas pupeles į dubenį su skysčiu ir pamarinuokite 5 minutes. Pamarinuotas pupeles apvoliokite džiovintų česnakų ir prieskonių mišinyje ir dėkite į kepimo skardą. Nedėkite pupelių dviem aukštais.

Kepkite orkaitėje 30-35 minutes ir nepamirškite pupelių apversti po 15 minučių kepimo.

saldžių bulvių

SRIUBA



Sriubai:

- 1 vidutinio dydžio svogūnas
- 4 skiltelės česnako
- 1 didelė saldžioji bulvė
- 2 šaukštai kario miltelių
- ¼ arbatinio šaukštelio uoginės paprikos miltelių
- Druska ir pipirai pagal skonį
- 3 stiklinės kokosų pieno (mažesnio riebumo)

Aštriems keptiems avinžirniams:

- 2 skardinės avinžirnių
- 3 šaukštai alyvuogių aliejaus
- ½ arbatinio šaukštelio geltonojo kario miltelių
- ½ arbatinio šaukštelio česnako granulių
- ½ arbatinio šaukštelio imbiero miltelių
- Po žiupsnelį druskos ir uoginės paprikos miltelių

Įkaitinkite orkaitę iki 200°C (avinžirniams).

Pradėkite ruošti sriubą, pakepindami smulkiai pjaustytus svogūnus aliejuje dideliame puode ant vidutinės ugnies. Kepkite kelias minutes, tada sudėkite trintą arba smulkiai pjaustytą česnaką, druską, pipirus ir išmaišykite. Sudėkite kubeliais pjaustytas saldžiąsias bulves, kario bei uoginės paprikos miltelius. Kepkite 5 minutes, dažnai pamaišydami, tada supilkite kokosų pieną ir uždenkite. Palaukite kol užvirs ir tada sumažinkite ugnį. Virkite dar 25 minutes.

Tuo metu paruoškite avinžirnius. Suberkite juos į alyvuogių aliejų su prieskoniais ir tolygiai paskirstykite ant kepimo popieriaus. Kepkite 25-30 minutes arba kol apskrus. Ištraukite iš orkaitės ir atidėkite serviravimui.

Po 25 minučių paragaukite sriubos ir įdėkite prieskonių pagal poreikį. Tada sutrinkite *blenderiu*. Prieš patiekiant papuoškite avinžirniais.

geri spendimai

BUS DAUGIAU!



----> **DAUGIAU INFO:**

www.fb.com/tustinarvai

www.tustinarvai.lt

----> **FOTO ©:**

www.naturallyella.com

www.minimalistbaker.com

www.adashofcompassion.com

www.divinehealthyfood.com

www.bloglovin.com

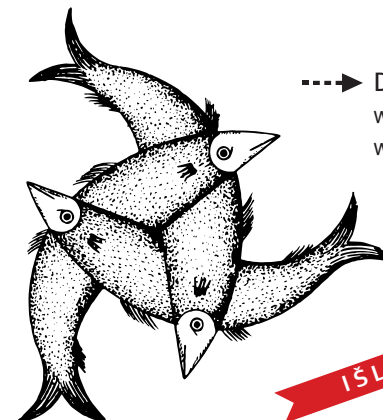
www.kraftrecipes.com

www.kblog.lunchboxbunch.com

----> **DIZAINAS ©:** demoded

www.fb.com/demoded.love

www.demoded.com



ISLAISVINK ŽUVIS – NEPIRK JŲ!

