

geri sprendimai

VELYKINIŲ RECEPTŲ E-KNYGA



įžanga

Sakote, be kiaušinių neįsivaizduojate Velykų?
Išbandykite „Tuščių narvų“ velykinį valgiaraštį be kiaušinių ir maloniai nustebsite. O gal netgi atrasite mėgstamą šventinį patiekalą, kurį pakartosite ir kitais metais?
Norite margučio? Nudažykite medinį. Mūsų siūlomas – nepakenks jūsų (ir, be abejo, vištų) sveikatai bei figūrai.
Arba, kodėl gi nesuvalgius šokoladinio?

Linkime nejprastų, skanių, džiugių ir sveikų Velykų!

Su meile,
„Tušti narvai“

IŠLAISVINK VIŠTAS – ATSIŠAKYK KIAUŠINIŲ



lietiniai

BLYNELIAI



- ½ puodelio miltų
- 1 šaukštelio cukraus
- ½ šaukštelio kepimo miltelių
- ½ šaukštelio druskos
- 2 puodelių sojų pieno
- 2 šaukštų aliejaus ar augalinio margarino
- ½ šaukštelio vanilės ekstrakto

Dubenyje arba *blenderyje* išmaišykite miltus, cukrų, druską, kepimo miltelius ir sojų pieną. Įpilkite aliejų (arba margariną), vanilės ekstraktą ir vėl maišykite *blenderiu* apie 2-3 minutes. Prieš kepant kiekvieną blyną, keptuvės dugną negausiai ištepkite aliejumi.

Vienam blynui iškepti reikės apie trečdaliao puodelio tešlos. Supylus tešlą ir netrukus vienai pusei pasidengus kietesne plėvele, blyną reikia kuo skubiau apversti ir kepti, kol paruduos kraštai. Blyną vartykite tol, kol šis lengvai paruduoja.

Ištraukus iš keptuvės, kiekvieną blyną galima nusausti popieriumi. Patiekite su uogomis, uogiene, šokoladiniu kremu, riešutų sviestu, klevų sirupu ar bet kokiais kitais mėgstamiausiais ingredientais.



Sausainiai

SU ŠOKOLADO GABALIUKAIS



- ¾ puodelio rapsų aliejaus
- 2 puodelių cukraus
- 1 šaukštelio vanilės ekstrakto
- 2 šaukštelių linų sėmenų
- ½ puodelio sojų pieno
- 2 puodelių miltų
- 1 šaukštelio kepimo miltelių
- ½ šaukštelio druskos
- 1 puodelio šokolado gabaliukų

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C temperatūros.

Sumalkite linų sėmenų sėklas iki miltelių ir sumaišykite jas *blenderiu* su sojų pienu.

Į didelį dubenį suberkite miltus, kepimo miltelius ir druską. Kitame dubenyje iki kreminės konsistencijos rankiniu *blenderiu* arba *mikseriu* sumalkite aliejų su cukrumi. Supilkite sojų pieno ir linų sėmenų mišinį ir gerai viską išmaišykite. Tuomet įdėkite vanilės ekstraktą ir lėtai įmaišykite sausus ingredientus. Sudėkite ir šokolado gabaliukus ir vėl viską gerai išmaišykite.

Delnuose tešlą suvoliokite į maždaug 2.5 cm skersmens rutuliukus ir suplokite juos iki 4 cm skersmens blynelių. Sausainius skardoje išdėliokite ant kepimo popieriaus (riebalais tepti nereikia), tarp jų palikdami 2.5 cm tarpus ir kepkite apie 10 minučių.





pikantiška

MIŠRAINĖ



350 g švelnaus (silken) tofu

1 pakelio (200 g) augalinio sūrio “Violife Original”

3-4 skiltelių česnako

3-4 šaukštų majonezo (be kiaušinių)

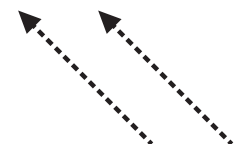
druskos ir pipirų

Per smulkią tarką susmulkinkite sūrį ir sutrinkite tofu. Įšpauskite česnaką, sukrėskite majonezą ir druską bei pipirus – pagal skonį. Gerai viską išmaišykite.

Itin gardu paskaninti šviežiais čiobreliais.

Taip pat galima improvizuoti su kitais mėgiamais prieskoniais, pvz.: kario, šviežia ar džiovinta kalendra, kuminiu ir pan.).

Tinka valgyti tiek su šviežia duona, tiek su juodos duonos džiovintais, ar kitokiais trapučiais.



desertiniai

“BOUNTY” KIAUŠINIAI



- 400 g kokoso drožlių
- 400 g (1-os skardinės) kokosų pieno
- 250 g juodojo šokolado
- 3 šaukšteliai vanilinio cukraus
- 3 šaukšteliai cukraus pudros

Dubenyje iki lipnios masės sumaišykite kokoso drožles, kokosų pieną, vanilinį cukrų ir cukraus pudrą.

Delnais suformuokite norimos formos rutuliukus, kruopščiai juos suspauskite, kad neiširtų. Suformuotus rutuliukus atsargiai išdėliokite ant kepimo popieriumi padengtos lentelės ir įkiškite į šaldiklį bent valandai (sukietėjusius rutuliukus bus lengviau volioti šokolade). Ištirpinkite šokoladą ir dvejomis šakutėmis į jį merkite rutuliuką. Viena šakute rutuliuką ištraukite, kita – nubraukite šokolado perteklių ir apvoliokite kokoso drožlėse. Taip apvoliojus visus rutuliukus vėl išdėliokite juos ant kepimo popieriumi paklotos lentelės ir keliolika minučių palaikykite šaldytuve kol susutings.



KIAUŠINIENĖ BE KIAUŠINIŲ



- 2 šaukštų alyvuogių aliejaus
- 1 smulkiai supjaustyto svogūno
- 1 smulkintos česnako skiltelės
- 1 smulkiai pjaustytos cukinijos
- 350 g švelnaus (silken) tofu
- 2 šaukštai maistinių mielių dribsnių
- ¼ puodelio migdolų ar sojų pieno
- Kario prieskonių (arba ciberžolės), čiobrelių
- ½ šaukšto juodosios druskos (ji suteikia kiaušinio skonį)
- ½ puodelio avinžirnių miltų
- šviežių smulkintų petražolių

Didelėje keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite alyvuogių aliejų. Įdėkite svogūną ir kepkite apie 5 minutes, kol suminkštės. Tada – česnaką, maišydami kepkite dar apie minutę. Sudėkite cukiniją, kepkite dar apie 8-10 minučių.

Tuo metu *blenderiu* sutrinkite tofu su druska, prieskoniais ir pienu. Įdėkite avinžirnių miltus ir vėl trumpai patrinkite *blenderiu*.

Paskirstykite kepamas daržoves lygiai ant keptuvės dugno ir supilkite tofinienės masę, tolygiai paskirstykite mentele.

Ant vidutinės ugnies kepkite apie 15 minučių. Atsargiai apvertę apkepkite ir kitą pusę dar 15 minučių. Iškepusi tofinienė turėtų būti parudavusi, o palietus – tvirta, išvaizda ir tekstūra – panaši į kiaušienės.

Pabarstykite šviežiomis petražolėmis.



velniškos

BULVYTĖS



1 šaukšto vidutinio aštrumo garstyčių
trupučio paprikos miltelių
6 nedidelių bulvių
 $\frac{1}{4}$ puodelio humuso (avinžirnių užtepėlės)
 $\frac{1}{4}$ šaukšto česnako miltelių
 $\frac{1}{4}$ šaukšto svogūnų miltelių
druskos (rekomenduojama juodoji druska)

Išvirkite bulves su žievele ir palikite jas visiškai atvėsti.
Tuo metu humusą sumaišykite su garstyčiomis, česnako ir svogūno milteliais, įdėkite druskos ir viską gerai išmaišykite. Paragaukite ir pridėkite daugiau garstyčių ar druskos, jei norisi.
Kai bulvės atšals, perpjaukite jas pusiau ir mažu šaukšteliu šiek tiek išskobkite jų vidurį (galima imituoti pusiau perpjautą kiaušinį su išimtu tryniu). Į išskobtą vietą pridėkite humuso mišinio ir pašaukite į orkaitę dar šiek tiek apkepti.
Papuoškite paprikos milteliais, arba savo mėgiamais, bulvių patiekalams tinkančiais prieskoniais.





arbatinis

VELYKŲ PYRAGAS



250 g (1½ puodelio) maišytų, smulkintų džiovintų vaisių
150 ml karštos arbatos
80 g (½ puodelio) cukraus
1 didelio banano
250 g (2 puodeliai) išsijotų miltų
3 šaukštelių kepimo miltelių
1 šaukštelio druskos
120 g (½ puodelio) ištirpdyto margarino arba aliejaus
60 g (½ puodelio) smulkintų, skrudintų migdolų

Džiovintus vaisius su cukrumi užpilkite karšta arbata ir palikite mirkti kelioms valandoms ar per naktį.

Įkaitinkite orkaitę iki 160°C temperatūros.

Sutrintą bananą *blenderiu* sutrinkite su margarinu/aliejumi ir įdėkite išmirkytus džiovintus vaisius bei skrudintus smulkintus migdolus. Gerai išmaišykite.

Miltus sumaišykite su kepimo milteliais ir druska ir į šį birų mišinį sudėkite džiovintų vaisių masę. Maišykite, kol viskas gražiai pasiskirstys.

Kepimo skardą išklorkite kepimo popieriumi, ištepkite riebalais ir supilkite tešlą. Jei naudosite 7,5 cm x 15 cm x 7,5 cm dydžio skardą, tuomet iš tiek tešlos gausis net du pyragai.

Įkaitintoje orkaitėje kepkite apie 1 valandą, kol pyragas paruduos.



rekomenduojame

ŠIUOS PRODUKTUS:



1. Sojų majonezas "Sojalita". Galima įsigyti didesnėse "Rimi" parduotuvėse
2. Augalinis sūris "Violife". Galima įsigyti Veggo.lt internetinėje arba fizinėje parduotuvėje Vilniuje
3. Juodoji Himalajų druska. Galima įsigyti "Rimi" parduotuvėse
4. Majonezas "Ильинский Оливковый". Galima įsigyti "Maxima" ir "IKI" parduotuvėse
5. Majonezas "Provita". Galima įsigyti Veggo.lt internetinėje arba fizinėje parduotuvėje Vilniuje
6. Majonezas „Vilniaus be cholesterolio“. Galima rasti daugumoje didesnių maisto prekių parduotuvių
7. Silken tofu "Morinaga". Galima įsigyti daugumoje maisto prekių parduotuvių





geri sprendimai

BUS DAUGIAU



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

www.kiausiniukaina.lt

www.tustinarvai.lt

[www.fb.com/tustinarvai](https://www.facebook.com/tustinarvai)

----> **FOTO ©:**

antigonexxi.com

sprinklebakes.com

bananamood.eu

viktorijagajauskaite.lt

coconutandberries.com

looseleafvegan.blogspot.nl

rasamalaysia.com

drizzleanddip.com

----> **DIZAINAS ©:** demoded.com

MES KELIAUJAM ATOSTOGŲ! VISAM LAIKUI!

