



## KIAULIENOS GULIAŠAS

4 porcijos

Reikės:

- 1,5 kg kiaulienos kumpio
- 2–3 svogūnų
- 2–3 česnako skiltelių
- aliejaus kepti
- druskos pagal skonį
- maltų juodųjų pipirų pagal skonį
- 1 šaukšto maltos saldžiosios paprikos (tinka ir rūkyta)
- 1 šaukšto kvietinių miltų
- 2 laurų lapų
- 2 šaukštų pomidorų pastos
- 1 šaukšto cukraus

Kiaulienos kumpį supjaustyti 3 cm dydžio gabaliukais. Nuluptus svogūnus supjaustyti pusžiedžiais, česnako skilteles sutraiškyti. Keptuvėje įkaitinti aliejų ir kepti kiaulienos kumpį, kol išgaruos išsiskyres skystis, mėsa įgaus plutelę. Sudėti svogūnus ir vis permaišant kepti, kol jie taps auksinės spalvos. Įberti druskos, pipirų, paprikos miltelių, išmaišyti, įdėti šaukštą miltų, vėl išmaišyti ir kepti apie 2 min. nuolat maišant.

Mėsą perdėti į puodą ir užpilti verdančiu vandeniu beveik iki mėsos viršaus. Įdėti laurų lapus, supilti pomidorų pastą, išmaišyti, suberti cukrų (jis sušvelnins pomidorų pastos rūgštumą ir sustiprins skonius), vėl išmaišyti ir troškinti apie 10 min. Tada įdėti sutraiškytą česnaką ir išmaišyti. Sumažinti kaitrą, uždengti dangčiu ir troškinti apie 30 min. Jei reikia, pagardinti druska ir pipirais. Jei mėsa kietoka, uždengti ir dar patroškinti.

## TRUPININIS PYRAGAS

26 cm skersmens formai

Reikės:

- 400 g kvietinių miltų
- 150 g cukraus
- 120 g kambario temperatūros sviesto
- 2 kiaušinių
- 16 g kepimo miltelių
- 400–500 ml džemo

Į dubenį sudėti miltus, cukrų (jei džemas labai saldus, cukraus galima dėti mažiau), sviestą, kiaušinius ir kepimo miltelius. Viską maišyti trinant tarp pirštų, kol susidarys drėgni trupiniai. Kepimo formos dugną ištepti sviestu ir įdėti dugno formą atitinkantį kepimo popieriaus lakštą. Kepimo popierius turi prilipti prie dugno. Truputį daugiau nei pusę teslos tolygiai paskleisti po visą formą, paspausti pirštais ir suformuoti apie 1,5 cm aukščio šonus. Ant suformuotos teslos dėti norimą kiekį džemo ir paskirstyti jį paviršiuje, neužtepant ant šonų. Likusius teslos trupinius paskleisti visame paviršiuje. Paspaudant pirštais patankinti kraštus, sulipinti teslos trupinius. Visą paviršių šiek tiek paspausti ranka. Kepti iki 180 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 40 min. Atvėsinti formoje ir supjausčius patiekti.



## KALĖDINIS MORKŲ IR ANANASŲ TORTAS

22–23 cm skersmens formai

### Tešlai reikės:

- 280 g (2 stiklinių) tarkuotų morkų
- 75 g graikinių riešutų
- 1 stiklinės konservuotų ananasų kubelių
- 2 stiklinių miltų
- 2 šaukštelių kepimo miltelių
- ½ šaukštelio sodos
- 1 šaukštelio druskos
- 2 šaukštelių cinamono
- 4 kiaušinių
- 1½ stiklinės cukraus
- 1 stiklinės aliejaus

### Kremui reikės:

- 400 g grietinės sūrio
- 70–80 g miltelinio cukraus
- 1 stiklinės grietinės (30–36 proc. riebumo)

Morkas nuskusti ir sutarkuoti. Graikinius riešutus paskrudinti keptuvėje, atvėsinti ir sukapti. Jei naudojate ananasų kubelius, smulkinti nereikia, jei žiedus, susmulkinti 1 cm kubeliais. Dubenyje sumaišyti miltus, kepimo miltelius, sodą, druską ir cinamoną. Plaktuvu iki kremo konsistencijos suplakti kiaušinius su cukrumi. Plakant įmaišyti aliejų. Sudėti sausą mišinį ir viską išmaišyti iki vienalytės masės. Sudėti tarkuotas morkas, ananasus, graikinius riešutus ir vėl išmaišyti. Gautą masę padalyti į 3 dalis.

22–23 cm skersmens kepimo formos dugną iškloti kepimo popieriumi ir supilti ⅓ tešlos. Kepti iki 180 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 20–25 min. ⅓ tešlos kepti 45–50 min. Iškeptus papločius palikti 5 min. formoje, tada atvėsinti ant grotelių.

Paruošti kremą: sūrį suplakti su išsijotu miltelinio cukrumi, atskirai išplakti grietinėle iki standžių putų. Sūrio masę mentele sumaišyti su grietinėle.

Didįjį paplotį horizontaliai perpjauti pusiau ar padalyti į 3 dalis. Ant lėkštės dėti paplotį, aptepti kremu, dėti kitą, aptepti kremu ir t. t. Uždėjus paskutinį paplotį torto viršų bei šonus aptepti kremu. Dėti į šaldytuvą kelioms val., o geriau nakčiai. Papuošti pagal skonį ir fantaziją.

## TRINTA BUROKĖLIŲ SRIUBA

4 porcijos

### Reikės:

- 4 salierų stiebų
- 2–3 česnako skiltelių
- 2 šaukštų alyvuogių aliejaus
- 500 ml daržovių arba vištienos sultinio
- 1 šaukšto kalendrų sėklų
- 400 ml kokosų pieno
- 500 g virtų burokėlių
- druskos pagal skonį
- maltų juodųjų pipirų pagal skonį
- ¼ citrinos sulčių
- kelių keptų grybų patiekti
- petražolių arba kitų žalumynų patiekti
- saujelės kedrinųjų pinijų patiekti

Salierus supjaustyti kubeliais, nuluptas česnako skilteles smulkiai sukapti ir kartu apkepti keptuvėje su aliejumi. Puode užvirinti sultinį, sudėti keptus salierus, iki miltelių sutrintas kalendrų sėklas ir virti 8–10 min. Supilti kokosų pieną (galima keisti grietinėlę, tačiau skonis nebus toks ypatingas) ir užvirinti. Nuimti nuo kaitros, įdėti supjaustytus virtus burokėlius ir viską sutrinti trintuvu. Gautą masę užvirinti, pagardinti druska, pipirais ir virti ant nedidelės kaitros 5 min. Nuėmus nuo kaitros, supilti citrinos sultis ir pertrinti trintuvu. Patiekiant įdėti keptų grybų, pabarstyti smulkintomis petražolėmis, kedrinėmis pinijomis ar kt.

## OBUOLIAIS ĮDARYTI KIAULIENOS KEPSNIAI

4 porcijos

### Reikės:

- 4 kiaulienos nugarinės pjausnių (3–5 cm storio)
- 1 šaukšteli druskos
- 1 šaukšteli maltų juodųjų pipirų
- 1 geltonojo svogūno
- 4 saldžiarūgščių obuolių
- aliejaus kepti
- 1 šaukšto rudojo cukraus
- 1 raudonojo svogūno

Nugarinės pjausnius nuplauti ir nusausinti, šone pripjauti ir padaryti kišenę. Juos pasūdyti ir apibarstyti pipirais. Atidėti į šoną. Geltonąjį svogūną nulupti ir smulkiai sukapti. 2 obuolius nulupti ir supjaustyti mažais kubeliais (obuoliai būtinai turi būti rūgštoki, kitaip skonis bus blankesnis). Keptuvėje įkaitinti aliejų, sudėti obuolius, svogūnus ir suberti cukrų. Kepti maišant 5–7 min., kol obuoliai suminkštės. Paragauti, jei nejusti rūgštumo, galima užlašinti citrinų sulčių.

Obuolių masę įdaryti pjausnius. Kad įdaras neišbėgtų, sutvirtinti mėsą dantų krapštukais. Raudonąjį svogūną nulupti ir padalyti į 8 dalis. 2 likusius obuolius nuplauti, perpjauti pusiau, pašalinti sėklaskiltes ir kiekvieną pusę padalyti į 4 dalis. Keptuvėje įkaitinti šaukštą aliejaus, dėti pjausnius ir kepti po 2–3 min. iš kiekvienos pusės. Tada juos perkelti į aliejumi išteptą kepimo skardą, šalia sudėti raudonojo svogūno ir obuolių skilteles. Kepti iki 205 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 20–25 min. (kepsnio vidaus temperatūra turi būti ne mažesnė nei 65 °C).



## GORGONCOLOS, KRIAUŠIŲ IR GRAIKINIŲ RIEŠUTŲ SALOTOS

4 porcijos

### Padažui reikės:

- ½ citrinos sulčių
- ½ apelsino sulčių
- 1–2 šaukštų medaus
- 1 šaukštelio garstyčių
- 3–4 šaukštų alyvuogių aliejaus
- druskos pagal skonį

### Salotoms reikės:

- 150–200 g salotų mišinio
- 1–2 kriaušių
- 40–60 g graikinių riešutų
- 100–150 g gorgoncolos sūrio

Sumaišyti visus padažui skirtus produktus. Salotas nuplauti ir nuvarvinti. Kriaušes nuplauti, nulupti, perpjauti pusiau ir pašalinus sėklaskiltes supjaustyti riekelėmis. Į lėkštę dėti salotų, ant viršaus – kriaušių skiltelių. Viską apšlakstyti padažu, ant viršaus uždėti graikinių riešutų ir sutrupinto gorgoncolos sūrio.

## PAPRASTAS OBUOLIŲ PYRAGAS

23 cm skersmens formai

### Reikės:

- 3–4 kiaušinių
- 1 stiklinės cukraus
- 1 šaukštelio vanilinio cukraus arba vanilės ekstrakto
- ¾ stiklinės kvietinių miltų
- ¼ stiklinės bulvių krakmolo
- 1 šaukštelio kepimo miltelių
- 3–4 obuolių
- sviesto skardai patepti
- džiovintų (arba miltų) skardai apibarstyti

Kiaušinius plakti su cukrumi ir vaniliniu cukrumi (arba vanilės ekstraktu), kol susidarys šviesi masė ir nebus jauti cukraus kruopelių. Įmaišyti miltus, krakmolą ir kepimo miltelius. Obuolius nulupti, supjaustyti gabaliukais, sudėti į tešlą ir viską išmaišyti. Kad obuoliai nepatamsėtų, juos galima apšlakstyti citrinos sultimis ir išmaišyti. 23 cm skersmens kepimo formą ištepti sviestu ir apibarstyti džiovintais (arba miltais). Į formą sudėti tešlą ir išlyginti paviršių. Kepti iki 180 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 40–50 min. Ar iškepė, patikrinti įsmeigiant medinį pagaliuką – jis neturi aplipti tešla.



## ŠOKOLADINIAI AVOKADŲ PUTĖSIAI

8 porcijos

Reikės:

- 3 prinokusių avokadų
- 2 didelių prinokusių bananų
- 4 šaukštų kakavos
- 10 šaukštų riešutų sviesto
- 1 šaukšto vanilinio cukraus
- žiupsnelio cinamono
- 10 šaukštų klevų sirupo
- 4 šaukštų pieno
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltos aitriosios paprikos
- mėtų lapelių papuošti

Nuluptus avokadus ir bananus, kakavą, riešutų sviestą, vanilinį cukrų, cinamoną sudėti į virtuvinį kombainą ir po truputį pilant klevų sirupą, pieną trinti iki vienaalytės masės. Įberti druskos, aitriosios paprikos ir dar pamaišyti. Gautus putėsius sudėti į stiklainaites ar desertų indelius ir papuošti mėtų lapeliais.

## MĖLYNIŲ GĖRIMAS

4 porcijos

Reikės:

- 1 stiklinės mėlynių (ar šilauogių)
- 1 citrinos sulčių
- 3 šaukštų medaus arba kito saldiklio
- 1 l gazuoto mineralinio vandens (nesūraus)
- ledo kubelių

Dalį uogų atidėti gėrimui papuošti. Likusias uogas užpilti citrinos sultimis ir labai gerai sutrinti su medumi šakute arba trintuvu. Paruoštą masę supilti į ąsotį, užpilti mineraliniu vandeniu ir gerai išmaišyti. Suberti atidėtas uogas, įmesti ledo kubelių.

## ŠALTA TRINTA AVOKADŲ SRIUBA

8 porcijos

### Reikės:

- 8 didelių prinokusių avokadų
- 2 citrinų sulčių
- 600 g grietinės ir dar 150 g patiekti
- 1,2 l pieno
- ½ šaukštelio druskos
- 200 g vyšinių pomidorų ar saujelės smulkintų žalumynų patiekti
- 150 g skrebučių arba sėklų patiekti

Avokadus nulupti, išimti kaulus ir smulkintuvu sutrinti iki vienaalytės masės. Supilti citrinų sultis, grietinėle, pieną, paskaninti druska ir vėl viską gerai išmaišyti. Patiekti galima uždėjus perpjautų pomidorukų ar smulkintų žalumynų, įpylus grietinėlės, užbėrus skrebučių ar sėklų.

## KEPTA ŽUVIS SU DARŽOVĖMIS IR GARSTYČIŲ PADAŽU

8 porcijos

### Reikės:

- 1,2 kg žuvies filė (lašišos, jūrinės lydekos ar kitos žuvies)
- ½ šaukštelio druskos
- ½ šaukštelio citrininių pipirų
- 2 citrinų sulčių
- 200 g baltjo vynu (nebūtinai)
- 80 g aliejaus
- 50 g sviesto
- 800 g smidrų
- 1 kg šviežių bulvių
- žiupsnelio smulkintų kalendrų

### Padažui reikės:

- 250 g grietinės (35 proc. riebumo)
- 40 g garstyčių
- žiupsnelio druskos

Žuvį supjaustyti porcijos dydžio gabalėliais ir pabarsyti druska, citrininiais pipirais, apšlakstyti citrinų sultimis bei vynu. Kepti keptuvėje su aliejumi, kol iškeps (apie 10 min.). Kitoje keptuvėje su sviestu pakepinti nuplautus smidrus. Bulves gerai nuplauti ir išvirti su lupenomis. Išvirtas bulves perpjauti į 4 dalis ir trumpai apkepti svieste, pabarsyti smulkintomis kalendromis.

Paruošti padažą: grietinėle sumaišyti su garstyčiomis, supilti į keptuvę ar puodą ir užvirinti. Pagardinti druska. Žuvį patiekti su smidrais, bulvėmis ir užpylus garstyčių padažu.



## TRINTA BROKOLINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA

8–10 porcijų

### Reikės:

- ½ stiklinės lydyto sviesto arba kokosų aliejaus
- 2 nedidelių svogūnų
- 3 česnako skiltelių
- 2 nedidelių brokolinių kopūstų
- 400 g špinatų
- 1,5 l daržovių sultinio
- 2 stiklinių riebios grietinės arba kokosų pieno
- 1 šaukštelio druskos
- ½ šaukštelio maltų juodųjų pipirų

Puode su lydytu sviestu arba kokosų aliejumi pakepinti supjaustytus svogūnus ir česnaką, kol gražiai paruduos. Brokolinius kopūstus supjaustyti smulkiais gabaliukais ir pakepinti kartu su česnakais ir svogūnais dažnai maišant. Tada į daržoves sudėti špinatus ir lengvai maišant pakepinti apie 3 min. Į paruoštas daržoves supilti sultinį ir virti, kol brokoliniai kopūstai suminkštės. Supilti grietinėlę ar kokosų pieną. Viską gerai išmaišyti, pagardinti druska, pipirais ir dar pakaitinti 3 min. Nuimti nuo viryklės, palaukti, kol sriuba ataus, ir sutrinti smulkintuvu (galima sutrinti ir valgyti karštą).

## BOLIVINĖMIS BALANDOMIS ĮDARYTOS PAPIRKOS

8 porcijos

### Reikės:

- 350 g bolivinių balandų
- 8 didelių arba 16 nedidelių saldžiųjų paprikų
- 350 g konservuotų raudonųjų pupelių
- 350 g konservuotų kukurūzų
- 220 g čederio sūrio
- 220 g aštraus padažo

Bolivines balandas išvirti pagal nurodymus ant pakuočių. Paprikas perpjauti per pusę (arba nupjauti viršūnėles) ir pašalinus sėklas sudėti į skardą, išklotą kepimo popieriumi. Dubenyje sumaišyti konservuotas pupeles, kukurūzus, virtas balandas, sutarkuotą sūrį (šiek tiek sūrio pasilikti apibarstyti) ir aštrų padažą. Šio įdaro prikimšti paprikas ir užbarstyti pasiliktu sūriu. Kepti iki 200 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 25–30 min., kol paprikos suminkštės.





## APELSINŲ KREMAS

8 porcijos

Reikės:

- 20 g želatinos
- 350 ml apelsinų sulčių
- 4 kiaušinių
- 5 šaukštų cukraus
- 1 apelsino nutarkuotos žievelės
- mėtų lapelių arba vaisių gabaliukų papuošti

Želatiną užpilti apelsinų sultimis (palikti 50 ml sulčių trynių masei) ir pabrinkinti 10–15 min. Kiaušinius gerai nuplauti ir trynius atskirti nuo baltymų. Trynius sudėti į dubenį, suberti cukrų, įpilti 2 šaukštus apelsinų sulčių, suberti nutarkuotą žievelę ir pakaitinti vandens vonelėje nuolat maišant, kol pasieks 75 °C temperatūrą. Želatiną su sultimis pašildyti, kad ištirptų (neturi būti karšta), ir supilti į trynių masę. Jei labai užkaitinote, reikia šiek tiek palaukti, kol pravės, ir tik tada pilti į kiaušinių masę. Maišyti, kol masė taps vienalytė. Baltymus išplakti iki standžių putų ir taip pat sumaišyti su trynių mase.

Kremą sudėti į desertines ar stiklainaites ir laikyti šaldytuve 1–2 val. Prieš patiekiant papuošti mėtų lapeliais arba vaisių gabaliukais. Galima papuošti ir grietinėle: ją išplakti su vaniliniu cukrumi iki standžių putų ir konditeriniu maišeliu papuošti sustingusio kremo viršų.

## KEPTI OBUOLIAI

8 porcijos

Reikės:

- 8 didelių obuolių
- 60 g razinų
- 2 šaukštų medaus
- 1 šaukštelio cinamono

Nuplautus ir nusausintus obuolius perpjauti pusiau, išskobti sėklalidžius, šiek tiek nupjauti apačias, kad puselės negriūtų. Dubenyje sumaišyti nuplautas ir nusausintas razinas su medumi ir cinamonu. Gautą mišinį sudėti į sėklalidžių vietas. Kepti iki 180 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 15–20 min.