

TURINYS

TEORINĖ DALIS ... 8

Apie knygą ...	8
Mano istorija ...	11
Mano mitybos taisyklės = mano knyga ...	13
Subalansuota mityba – kodėl ir kaip? ...	18
1. Spintelių reorganizacija ...	21
2. Mitybos įvairovė ...	25
Apie receptus ...	30
Savaitės meniu planavimas ...	246

RECEPTAI ... 33

SAVAITĖS PARUOŠTUKAI ... 34

Granola ...	37
Energijos rutuliukai ...	39
Ypač kokosiniai skanėstai ...	41
Morkų pyrago skonio rutuliukai ...	43
Energijos batonėliai ...	45
Moliūginiai batonėliai ...	47
Riešutų sviesto ir burnočių skanėstai ...	49
Batutų <i>brovnis</i> ...	51
Šokoladinė cukinijų duona ...	53
Riešutiniai keksiukai ...	55
Migdoliniai sausainiai ...	57
Sėklų duona ...	59
Traški sėklų duonelė ...	61
Humusas ...	63
Geras vištienos sultinys ...	65
Banantų ledai ...	67

PUSRYČIAI ... 68

Tikrai geras sumuštinis ...	71
Batutų skrebučiai ...	73
Purūs blynai ...	75
Kepta avižinė košė ...	77
Tiršti kokteiliai dubenėliuose ...	79
Žaliasis kokteilis ...	81
Kavos ir avižų kokteilis ...	83
Avižos per naktį ...	85
Ispaninių šalavijų sėklų pudingas ...	87
Bolivinių balandų košė per naktį ...	89
Riešutų sviestu ir bananais įdarytas batatas ...	91
Pusryčių bananai ...	93

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-01-3447-4

© Kristina Pišniukaitė, 2018

© Maisto stilistika ir receptų fotografijos, Kristina Pišniukaitė, 2018

© Kitos fotografijos, Lina Jushke, 2018

© Leidykla „Alma littera“, 2018

PAGRINDINIAI
PATIEKALAI
AUGALINĖS KILMĖS
VAKARIENĖ

...
94

Avinžirnių blynėliai ... 97
Aukšiniai falafeliai ... 99
Avinžirnių ir bulvių karis ... 101
Įdaryti batatai ... 103
Saldūs korėjietiški lęšiai ... 105
Pupelių ir lęšių *čili* troškiny ... 107
Pupelių kepsneliai ... 109
Saldžiarūgštis traškus žiedinis kopūstas ... 111
Azijietiški kepti žiedinio kopūsto „ryžiai“ ... 113
Pomidorų rizotas ... 115
Keptų daržovių salotos ... 117
Indiški bulvių kepsneliai ... 119
Itališki batatų virtinukai ... 121
Cukinių makaronai su traškia sojų varške ... 123

PAGRINDINIAI
PATIEKALAI
KRUOPOS
NAUJU AMPLUA

...
124

Bolivinių balandų sušiai ... 127
Traškūs bolivinių balandų kepsneliai ... 129
Bolivinių balandų ir kalakutienos troškiny ... 131
Rudieji ryžiai su balzaminiais pievagrybiais ... 133
Žaliųjų grikių salotos ... 135
Žaliųjų grikių ir juodųjų burnočių rizotas ... 137
Budų dubenėliai ... 139
Graikiškos paprikos ... 141
Ryžių *jambalaya* su dešra ir krevetėmis ... 143
Sūri avižinė košė ... 145
Tuno ir pūstų burnočių kepsneliai ... 147

PAGRINDINIAI
PATIEKALAI
PAUKŠTIENA
IR MĖSA

...
148

Satay vištiena ... 151
Tailandietiškos salotos ... 153
Atvirai kepta višta ... 155
Vištiena su anakardžiais ... 157
Vištienos ir moliūgų troškiny ... 159
Meksikietiška vištiena su ryžiais ... 161
KFC vištų blauzdelės ... 163
Kalakutienos kepsneliai su graikiniais riešutais ... 165
Batatų ir kalakutienos kepsneliai ... 167
Salotos su antiena ... 169
Chilli con carne ... 171

PAGRINDINIAI
PATIEKALAI
ŽUVIS IR JŪRŲ
GĖRYBĖS

...
182

Piemenų pyragas ... 173
WOK ryžių makaronai ... 175
Graikiški *kofta* ... 177
Jautienos *bibimbap* ... 179
San Choy Bow ... 181

Ryžinio popieriaus suktinukai su krevetėmis ... 185
Kokosų pieno sriuba ... 187
Salotos su krevetėmis ir avokadu ... 189
Krevečių buritos dubenėlis ... 191
Krevečių *fachitos* ... 193
Terijakio lašišos dubenėlis ... 195
Nuogas lašišos *burgeris* ... 197
Vienos skardos medaus ir garstyčių lašiša ... 199
Sušių dubenėliai ... 201
Turkiška bulvė *kumpir* ... 203
Batatų skrebučiai su tunu ... 205
Traškių bulvių ir silkės salotos ... 207
Salsa ir žuvimi įdarytos avokadų puselės ... 209
Klasikinis upėtakis ... 211
Tilapija su traškia migdolų plutele ... 213
Lengva jūrų gėrybių paelija su čiorisu ... 215

PAGRINDINIAI
PATIEKALAI
NUODĖMINGA
VAKARIENĖ

...
216

Traškūs ir lipnūs vištų sparnėliai ... 219
Traškios vištienos juostelės ... 221
Traškios bulvių skiltelės ... 223
Žiedinių kopūstų pica ... 225
Batatų ir vištienos BBQ pica ... 227
Saldžiarūgštė vištiena ir kiniškos salotos ... 229
Lipni mongoliška jautiena ... 231
Azijietiški mėsos kukuliai ... 233
Marinuoti azijietiški makaronai ... 235
BBQ šonkauliukai ... 237
Plėšyta kiauliena su dviem padažais ... 239
Korėjietiški *tacos* su plėšyta kiauliena ... 241
Kalnas traškių batatų ... 243
Užkepti *nachos* ... 245

RODYKLĖ ... 252



APIE KNYGĄ

Kas yra vertinga receptų knyga? Manychiau, tai knygoje esančių receptų ir tų, kuriuos išbandysite, santykis. Mano tikslas – kad ši knyga jums būtų naudinga, t. y. versdami jos puslapius norėtumėte išmėginti kuo daugiau receptų, juos pamėgtumėte, ir, tikiu, jūsų mityba be didelių pastangų taps sveika ir įvairi.

SVEIKA MITYBA | Labai nemėgstu suformuotos visuotinės nuomonės, kuri kyla mūsų mintyse išgirdus žodžius „sveika mityba“ – meskime į šalį tą atgyvenusį stereotipą, kad tai nuobodu ir prėska. Jei esame sąmoningi, rūpinamės savo sveikata ir kasdien savijauta – noras atsakingai rinktis ką valgome, ateina savaime. Šioje knygoje paprastai paaiškinu, kokius produktus rinktis norint be didelių rūpesčių sveikiau maitintis. Tai lengva, reikia tik tam tikrus produktus keisti geresnėmis alternatyvomis – taip be jokių pastangų kasdienė mityba taps daug pilnavertiškesnė, kai valgysdami ne tik malšiname alkį, bet ir pasirūpiname kūnu.

LENGVA ĮVAIROVĖ | Valgant įvairovė lygiai tokia pat svarbi kaip ir produktų maistinė vertė. Esu įsitikinusi, kad rutinai virtuvėje – ne vieta, todėl šios knygos receptuose naudojami ingredientai yra ne tik sveiki, bet ir įvairūs. Noriu jums parodyti, kad verta žengti mažą žingsnelį už savo komforto ribų ir pamėginti kitokių skonių, nes tai nesudėtinga. Pažadu, visi šioje knygoje esantys receptai dovanos naujų skonių ir netikėtų atradimų, o pagaminti juos bus lengva.

RECEPTAI | Į knygą sudėjau geriausius savo receptus – patiekalai tikrai labai skanūs ir atitinkantys šiuos principus: sveika, lengva, įvairu. Visi knygoje pateikti receptai yra be glitimo.

SAVAITĖS MENIU PLANAVIMAS | Tai labai patogu ir padeda sveikai maitintis. Knygoje ne tik rasite pagrindinius savaitės meniu planavimo principus, bet ir galėsite lengvai susidėlioti savaitės valgiaraštį, rinkdamiesi receptus pagal knygos skyrius.

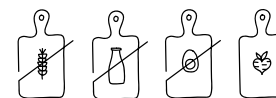
Ši knyga skirta visiems, norintiems be didelių pastangų maitintis subalansuotai, sveikai ir įvairiai. Knygoje trumpai apžvelgti sveikos mitybos principai ir mitybos įvairovės svarba. Virtuvėje rutinai – ne vieta, todėl receptai įvairūs, lengvai pagaminami ir iš įprastų produktų.

e



BATATŲ SKREBUČIAI

*su ožkų sūriu
ir avokadu*



Batatų skrebučius vertinkite kaip duoną ir konstruokite kaip sumuštinus, nepamiršdami atsižvelgti į gero sumuštinio formulę p. 71. Skrebučiai būna traškūs išorėje ir minkšti viduje, puikiai dera su pačiais įvairiausiais priedais, nuo humuso ir daržovių iki *prosciutto* kumpio ir figų.

Reikės:

1 vidutinio dydžio batato
1 a. š. alyvuogių aliejaus
žiupsnelio druskos ir pipirų
2 v. š. kreminio ožkų sūrio
1 avokado
pusės citrinos
moliūgų sėklų
daigų

Gaminame

1. Batatą supjaustome 1 cm pločio griežinėliais ir sumaišome su aliejumi, druska, pipirais.
2. Į kepimo skardą dedame batatų griežinėlius, kad jie tarpusavyje nesiliestų.
3. Kepame 200 °C temperatūros orkaitėje 15 min., apverčiame ir kepame dar 15 min.
4. Ant iškepusių batatų tepame kreminio ožkų sūrio, dedame avokado (jį apšlakstome citrinų sultimis, kad nejuoduotų), barstome moliūgų sėklomis, daigais ir šviežiais grūstais juodaisiais pipirais.



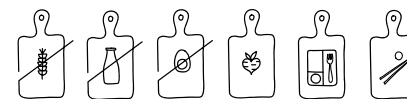
Šį receptą išmėginkite vakarėlio metu. Batatų skrebučiai gali būti ne tik maistingi pusryčiai, bet ir patogus vieno kąsnio užkandis. Ant viršaus dera viskas, ką dėtumėte ant vieno kąsnio duonos skrebučio.



Jei norite dar skanesnio varianto (tačiau ne tokio sveiko), žiedinio kopūsto gabalėlius pirmiausia apvoliokite kiaušinio plakinyje, tada krakmole ir kepkite įkaitintame aliejuje apie 3–5 min. (priklauso nuo gabalėlių dydžio). Taip turėsite storesnę plutelę ir traškius žiedinio kopūsto gabalėlius.

SALDŽIARŪGŠTIS TRAŠKUS ŽIEDINIS KOPŪSTAS

Kas galėtų pagalvoti, kad žiedinis kopūstas gali būti toks skanus?



Tiesą sakant, nesu didelė žiedinių kopūstų gerbėja, tačiau šis patiekalas mane nuginklavo ir leido suprasti, kad kartais, kai galvojame, kad nemėgstame tam tikro produkto, iš tiesų tiesiog nesame atradę tokio sau tinkamo patiekalo. Jei mėgstate Azijos skonius, šis receptas tikrai maloniai nustebins ir taps vienu mėgstamiausių būdų valgyti žiedinį kopūstą.

4 porcijoms reikės:

- 1 didelio žiedinio kopūsto
- 2 v. š. aliejaus
- 3 v. š. krakmolo
- 200 g ryžių
- kelių svogūnų laiškų
- sezamų sėklų

Padažui reikės:

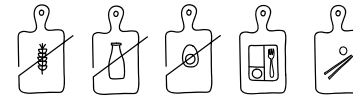
- 4 v. š. pomidorų padažo
- 2 v. š. saldiklio: cukraus / agavų sirupo / medaus (jei ne veganiškai)
- 2 v. š. obuolių acto
- 2 v. š. sojų padažo / „Tamari“
- 1 a. š. česnakų miltelių
- ½ a. š. malto imbiero
- 1 a. š. krakmolo

Gaminame

- Žiedinį kopūstą nuplauname, nusausiname ir supjaustome maždaug 2–3 cm skersmens gabalėliais.
- Kopūsto gabalėlius dedame į užtraukiamą maišelį, supilame aliejų ir gerai papurtome. Tada į maišelį beriame krakmolą ir vėl gerai pavolijame, kad visi gabalėliai tolygiai pasidengtų.
- Žiedinio kopūsto gabalėlius dedame ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepame 180 °C temperatūros orkaitėje 15 min.
- Kol kopūstas kepa, išverdame ryžius ir paruošiame padažą – indelyje sumaišome visus padažo ingredientus.
- Įjungiamo orkaitę grilio režimu ir kepame dar 3–4 min., kad gabalėliai gražiai apskrustų.
- Į keptuvę pilame paruoštą padažą ir kaitiname minutę maišydami, kol padažas sutirštėja.
- Prie padažo beriame žiedinio kopūsto gabalėlius, išmaišome, kad viskas tolygiai pasidengtų.
- Į lėkštę dedame ryžių, ant viršaus – žiedinio kopūsto. Pabarstome smulkintais svogūnų laiškais ir sezamų sėklomis.

TERIJAKIO LAŠIŠOS DUBENĖLIS

*vaivorykštė
vakarienei*



2 porcijoms reikės:

200 g ryžių
2 lašišos filė gabalėlių
kelių mėlynojo kopūsto lapų
1 morkos
saujos žaliųjų sojų pupelių
1 avokado
¼ citrinos
sezamų sėklų

Marinatu / padažui reikės:

1 v. š. skrudintų sezamų
aliejaus
4 v. š. sojų padažo / „Tamari“
1 a. š. medaus
1 v. š. ryžių acto / baltojo
vyno acto
1 skiltelės česnako
2 cm imbiero šaknies

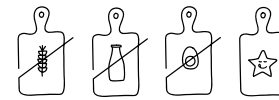
Gaminame

1. Indelyje sumaišome visus marinato / padažo ingredientus.
2. Lašišą užpilame puse marinato ir leidžiame pastovėti bent 15 min.
3. Lašišą kepame 200 °C temperatūros orkaitėje paprastai arba kepimo maišelyje 15 min.
4. Išverdame ryžius (svarbu nepervirti).
5. Kopūstą ir morką supjaustome juostelėmis.
6. Žaliųjų sojų pupeles pakepiname keptuvėje 1 min.
7. Į dubenėlius krauname ryžius, ant jų pilame po šaukštą padažo.
8. Ant viršaus dedame keptos lašišos, ją aptepame likusiu padažu ir pabarstome sezamu.
9. Šalia dedame žaliųjų sojų pupelių, morkų, kopūsto ir avokado, apšlakstyto citrinų sultimis, kad nejuoduotų.





TRAŠKŪS IR LIPNŪS VIŠTŲ SPARNELIAI



*Populiariausias
tinklaraščio
„Ant medinės lentelės“
receptas*

Pasakysiu nuoširdžiai, tai ne tik visų laikų populiariausias tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ receptas, bet ir vienas mano mėgstamiausių patiekalų, kurį dažnai gaminu šeimai ir visada tomis progomis, kai noriu sužibėti prieš svečius. Receptas paprastas, sparneliai išorėje traškūs, viduje minkšti, padažas – tobulas, kas tik paragauja – visada prašo recepto.

Sparneliams reikės:

1 kg vištų sparnelių
2 v. š. alyvuogių aliejaus
½ a. š. druskos
¼ a. š. pipirų
½ a. š. česnakų miltelių
½ a. š. maltos paprikos
sezamų sėklų
2 v. š. kukurūzų miltų
2 v. š. ryžių miltų
2 v. š. krakmolo
(geriausia – tapijokų)
česnakų / svogūnų laiškų

Padažui reikės:

1 v. š. sviesto / alyvuogių
aliejaus
1 v. š. medaus
2 v. š. pomidorų padažo
2 v. š. „Sweet Chilli“ padažo

Gaminame

1. Vištų sparnelius nuplauname ir supjaustome. Mažąsias dalis galime užšaldyti vištienos sultiniui (p. 65).
2. Sparnelius apipilame aliejumi, gardiname prieskoniais ir gerai išmaišome.
3. Beriame miltus ir išmaišome, kad visi sparneliai tolygiai pasidengtų. Jei neturite bėdų dėl glitimo, vietoj kukurūzų ir ryžių miltų bei krakmolo galite naudoti paprastus kvietinius miltus.
4. Kepame 190 °C temperatūros orkaitėje 50 min.
5. Kai sparneliai baigia kepti, paruošiamo padažą: keptuvėje išlydome sviestą (arba pilame aliejų) ir sumaišome su medumi, pomidorų ir „Sweet Chilli“ padažais. Pakaitiname porą minučių, kol padažas sutirštėja.
6. Iškepusius sparnelius perkeliame į keptuvę ir sumaišome su padažu.
7. Patiekiame pabarsčius sezamu ir česnakų ar svogūnų laiškais.