



Blendēšana ar Boss™

Informācija par ierīci & Receptes



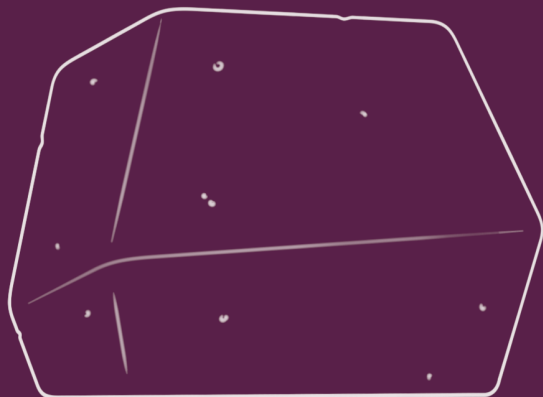


Šīs lapas biezums ir
150 mikroni



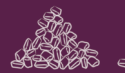
Kā tekstūra iespaido garšu.

Parasts cukura grauds



500 mikronu

Pūdercukura grauds



10 mikronu

Iedomājieties, ka varat pagatavot saldākus, krēmīgākus smūtījumus, nepievienojot papildus cukuru vai taukvielas, vai pagatavot vissaldāko sorbetu tikai no saldētiem augļiem. Blendēšanas procesā ir tāds maģisks elements, kas visu iepriekšminēto ļauj īstenot: blendējamo sastāvdaļu daļiņu izmērs. Daļiņu izmērs ir ļoti svarīgs tam, kā mēs uztveram ne tikai tekstūru, bet arī ēdiena garšu. Veids, kā mūsu garšu kārpiņas sajūt sāļu, saldu garšu, krēmīgumu un treknumu un tā paša ēdiena pēcgaršu, mainās, kad mēs pārveidojam ēdiena daļiņu lielumu. Laboratorijā daļiņu izmērs tiek mērīts mikronos – 1 mikrons ir metra miljona daļa. Runājot par pārtiku, piemēram, gatavojot šokolādi, konditori cenšas nodrošināt, lai katra šokolādes daļiņa būtu mazāka par 25 mikroniem. Ja izmērs ir lielāks, daļiņas ir sajūtamas ar mēli, un šokolāde negaršo pietiekami krēmīgi. Taču ikdienas gatavošanā mēdzu novērot, ka dažās receptēs lielāka uzmanība tiek pievērsta atsevišķu sastāvdaļu garšas kombinācijām, nevis to gala tekstūrai, kaut gan tekstūra var būt tikpat nozīmīga kā tas, kā mēs sajūtam garšu.

Lai saprastu daļiņu izmēra nozīmi, varat mājās veikt kādu vienkāršu eksperimentu. Ar aizvērtām acīm salīdziniet rafinēta baltā cukura un pūdercukura (kam nav pievienota ciete) garšu. Rafinēts baltais cukurs vispirms šķiet gaudains, un tam sākumā piemīt daudz mazāk garšas nekā pūdercukuram. Pēc izšķīšanas tas veido izteiktāku, karamelizētu pēcgaršu.

Pūdercukura garša ar mēles sajūtama uzreiz, garšojot asāk, saldāk un vājāk. Taču abi produkti ir viens un tas pats, atšķirība ir malumā. Tādējādi tekstūra ietekmē garšu.

Rafinētam baltajam cukuram daļiņu izmērs ir apmēram 500 mikronu, tādējādi katra daļiņa ir viegli sajūtama uz mēles. Tīram pūdercukuram ir tieši tāda pati ķīmiskā struktūra, taču tas ir samalts un izsijāts, daļiņu izmēram sasniedzot apmēram 10 mikronus. Tas ir apmēram 50 reizes mazāk kā parastam cukuram, tādēļ mēs to pašu produktu uztveram kā divas dažādas lietas tikai tādēļ, ka tā daļiņu izmērs ir mainījies.

Tas pats notiek ar daudzu ēdienu garšu.

Blenderis tika radīts, lai sasmalcinātu un samaisītu dažādas sastāvdaļas sīkākās daļiņās, taču tāpat kā cukura gadījumā, tam, cik daļiņas ir kļuvušas mazas, ir milzīga ietekme uz gala produkta garšu un tekstūru. Boss™ burtiski jebkuras sastāvdaļas pārvērš pulverī, radot ievērojami vienmērīgāku garšas sajūtu neatkarīgi no receptes. Blendera milzīgā jauda kopā ar asmeņu sistēmu, kas spēj samalt sastāvdaļas tik smalkās daļiņās, paver jaunas iespējas receptu pasaulē, kas nebija iedomājamas ar līdzšinējiem aparātiem.

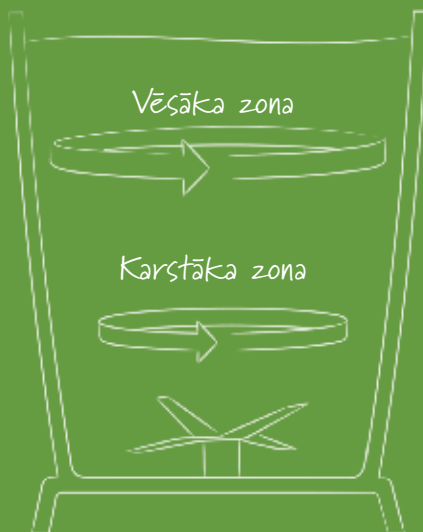
Mēs esam izveidojuši radošu un atšķirīgu receptu klāstu – no zaļajiem smūtījumiem līdz karstajām zupām, no sorbetiem līdz humusam, no riekstu sviesta līdz miltiem – kā arī pievienojuši praktisku informāciju par sastāvdaļām un to vislabāko izmantošanu.

Cerams, tās patiks arī jums.

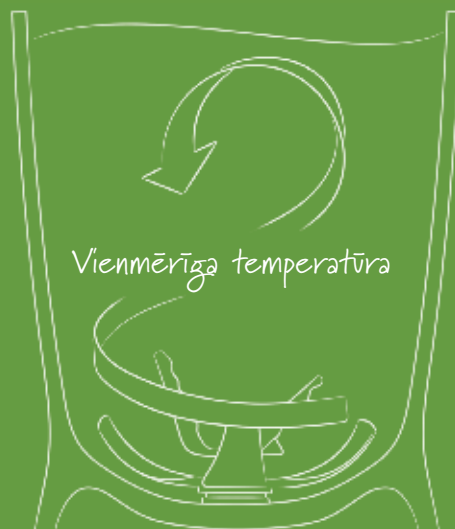
A collage of fresh green vegetables including kale, cucumber, and a pear, with the text 'Zaļie smūtiji' overlaid. The vegetables are arranged in a circular pattern around the text. The background is white.

Zaļie smūtiji

Nav viegli blendēt zaļumus.



Citi blenderi



Boss™

“Zaļais smūtījs” ir kļuvis par vienu no modes kļiedzieniem 21. gadsimtā. Uzskata, ka zaļie smūtīji ir pilni ar uzturvielām, jo, atšķirībā no dažiem alternatīvajiem veselības dzērieniem, tajos izmanto veselas sastāvdaļas, tādējādi saņemot visas šķiedrvielas un uzturvielas. Loģiski, vai ne?

Tomēr zaļo smūtiju pagatavošanā ir vairāk zinātnes nekā sākumā šķiet, un, ja tos pagatavo nepareizā ierīcē, iespējams, ka zaļais smūtījs itin nemaz nebūs tāds kā iecerētais, uzturvielām bagātais dzēriens. Vienkārši sakot, Zaļo smūtiju pagatavošanas zinātnē ir divi izšķiroši faktori: daļiņu izmērs un uzturvielu saglabāšana.

Daļiņu izmērs ir svarīgs ne tikai tāpēc, ka tas uzlabo smūtiju garšu, bet arī tiek uzskatīts, ka, izlaužoties cauri tā sastāvdaļu šūnu biežajām celulozes sienīņām, uzturvielas tiek padarītas bioloģiski aktīvākas. Daudzi uztura speciālisti uzskata, ka, jo smalkākas daļiņas, jo ķermenim ir vieglāk gremošanas laikā uzsūkt uzturvielas. Tādējādi zaļo smūtiju daļiņu sevišķi mazais izmērs var dot dzēriena veselīguma ļoti būtisku atšķirību, turklāt ar dažādiem blenderiem var iegūt ļoti atšķirīgu daļiņu izmēru.

Protams, ka šādā gadījumā atbilde šķiet vienkārša.



Fārstas sadzīves blenderis
20% daļiņu izmērs ir mazāks par 200 mikroniem



Boss™
80% daļiņu izmērs ir mazāks par 200 mikroniem

Lietot blenderi, kas rada vissmalkākās daļiņas? Ja vien tas būtu tik vienkārši. Ironija ir tā, ka, mēģinot iegūt vissmalkākās daļiņas, var būtiski iznīcināt tās uzturvielas, kuras vēlamies uzņemt. Šis apburtais loks rodas tādēļ, ka aerācija un stiprais karstums, kas bieži rodas sevišķi

smalko daļiņu radīšanas procesā, var iznīcināt svaigā produkta uzturvielas. Turklāt, ticiet vai ne, lietojot nepareizo ierīci, nodarītais posts var būt ievērojams pat tad, ja process ilgst nieka 60 sekundes vai mazāk.

Esam novērojuši, ka uzturvielu iznīcināšana visstraujāk notiek tad, kad karstums tiek koncentrēts vienā maisījuma daļā, izraisot grūti apturamu uzturvielu degradācijas reakciju. Vienmērīgāk izkļiedējot karstumu, lai samazinātu karstuma koncentrāciju, tiek saglabāts ievērojami vairāk uzturvielu. Tādēļ vislabākā zaļā smūtija pagatavošanas noslēpums ir atrast blendēšanas iekārtu, kas ne tikai rada ļoti mazas daļiņas, bet arī vienlaikus saglabā uzturvielas. Un tas nebūt nav vienkārši.

Daudzos jaudīgos blenderos sastāvdaļas griežas un lēnā spirālveida kustībā uz leju tiek ievirzītas asmeņu darbības zonā. Tas nozīmē, ka sastāvdaļas, kas atrodas blendera krūzes apakšā var tikt apstrādātas vairāk, gaidot, kamēr tās tiks uztvertas spirālveida kustībā. Šis sastāvdaļas krūzes apakšā bieži tiek ļoti sakarsētas, jo tās tiek pakļautas intensīvai, daudz lielākai berzei kā sastāvdaļas, kas atrodas trauka augšpusē.

Boss™ lieto unikālu un aktīvu virzīšanas kustību. Trīs centrālie asmeņi sagrābj un novelk sastāvdaļas krūzes apakšā, kamēr trīs lielie asmeņi ātri sasmalcina sastāvdaļas sīkās daļiņās. Šie lielie asmeņi ir ielikti tāpat kā krūzes pamatne, tādēļ pulveri sasmalcinātās sastāvdaļas krūzē tiek ātri uzrautas uz augšu vēsākā vietā, novēršot pārkaršanu. Šī aktīvā virzīšanas kustība maisījumā vienmērīgi sadala karstumu, to nekoncentrējot vienā vietā.

Tādējādi tiek iegūts vieglāk uzsūcams daļiņu izmērs un augsts uzturvielu saturs, izmantojot efektīvāku blendēšanu, kas novirza sastāvdaļas, novēršot uzturvielas bojājošu pārmērīgu sakaršanu.

Kurš teica, ka nevar apvienot labākās iespējas?



Trīskāršs zaļais smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 1,1 l/4 porcijas

*1 zaļš ābols, sagriezts četrās daļās, bez serdes
1 gurķis, sagriezts lielos gabalos
30 g (1/2 glāzes) mazu spinātu lapu
20 g (1/2 glāzes) lapu kāposta lapu, rupji sasmalcinātas, bez kātiņiem
1 banāns, bez mizas, sagriezts uz pusēm
2 selerijas kāti, sagriezti uz pusēm
1/4 citrona, bez mizas un sēklām
500 ml (2 glāzes) vēsa kokosriekstu ūdens*

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.



Pikantais zaļais smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 800 ml/4 porcijas

1 mazs laims, bez mizas un sēklām

1 kivi, nomizots

1 gurķis, sagriezts lielos gabalos

6 ledus kubiņi

375 ml (1½ glāze) vēsa kokosriekstu ūdens

60 g lapu kāposta lapu, rupji sasmalcinātas, bez kātiņiem

1 bumbieris, sagriezts četrās daļās, bez serdes

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.

Tropiskais zaļais smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 900 ml/4 porcijas

250 g ananāsa, bez mizas, sagriezts lielos gabalos

160 g (1¼ glāze) saldētu mango gabaliņu

60 g (1¼ glāze) lapu kāposta lapu, rupji sasmalcinātas,

bez kātiņiem

4 ledus kubiņi

250 ml (1 glāze) vēsa kokosriekstu ūdens

2 ēdamkarotes svaigu mandeļu

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.





Zaļais smūtijs “Sprādziens”

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 1,5 1/4 porcijas

1 apelsīns, nomizots, sagriezts uz pusēm, bez sēklām
1 ābols, sagriezts četrās daļās, bez serdes
1 gurķis, sagriezts lielos gabalos
150 g zaļo vīnogu bez sēklām
6 ledus kubiņi
50 g (2 glāzes) mazu spinātu lapu
330 ml (1 1/3 glāze) vēsa kokosriekstu ūdens

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.

Zaļais smūtijs ar bietēm un ingveru

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes

🍹 Daudzums: 1,5 1/4 porcijas

2 vidēja izmēra bietes (250 g), nomizotas, sagrieztas 2 cm gabaliņos
150 g (1 glāze) sarkano vai zaļo vīnogu bez sēkliņām
50 g (2 glāzes) mazu spinātu lapu
2 cm ingvera gabals, nomizots, rupji sasmalcināts
1/2 citrona, nomizots, bez sēklām
1/2 apelsīna, nomizots, bez sēklām
16 svaigu piparmētru lapu
10 ledus kubiņi
375 ml (1 1/2 glāze) vēsas organiskas nefiltrētas ābolu sulas

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.





Granātābolu un ogu zaļais smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 750 ml

125 g (1 glāze) saldētu ogu
50 g (2 glāzes) mazu spinātu lapu
1 banāns, pārgriezts uz pusēm
130 g (½ glāze) jogurta bez piedevām vai kokosriekstu
piena jogurta
250 ml (1 glāze) vēsas granātābolu sulas

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.

Apelsīnu un mango zaļais smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 1,2 1/4 porcijas

2 lieli apelsīni (650 g), nomizoti, pārgriezti uz pusēm, bez sēklām
5 lapu kāposta lapas, pārgrieztas uz pusēm
1 avokado, nomizots, pārgriezts uz pusēm, bez kauliņa
125 g (1 glāze) saldēta mango gabaliņu
625 ml (2½ glāzes) vēsa kokosriekstu ūdens

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.





Mango, vaniļas un čīa smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 1 1/4 porcijas

350 g saldēta mango gabaliņu

190 g (2/3 glāzes) vaniļas jogurta ar pazeminātu tauku saturu vai kokosriekstu piena jogurta

2 ēdamkarotes balto čīa sēklu

500 ml (2 glāzes) vēsa piena, mandeļu, rīsu vai sojas piena

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.





Veselības kokteilis

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes

🍹 Daudzums: 1.3 l / Porcijas: 4

85 g (½ glāze) blanšētu mandeļu
300 g saldētu melleņu
4 tējkarotes svaiga makas pulvera
½ glāzes svaiga kokosrieksta mīkstumā, sasmalcināta
600 ml vēsa kokosriekstu ūdens

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.

Padoms: svaigs makas pulveris ir pieejams veselīgas pārtikas veikalos.

Aveņu, bumbieru un vaniļas smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 1 ¼ porcijas

280 g (1 glāze) vaniļas jogurta ar pazeminātu tauku saturu
2 bumbieri, sagriezti četrās daļās, bez serdes
1 nogatavojies banāns, nomizots, sagriezts uz pusēm
150 g saldētu aveņu
125 ml (½ glāze) piena ar pazeminātu tauku saturu

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.





Brokastu smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 900 ml/4 porcijas

6 dateles, pārgrieztas uz pusēm, bez kauliņa
2 ēdamkarotes balto čia sēklu
65 g (1/4 glāzes) auzu kliju
1 1/2 ēdamkarote kļavu sīrupa vai medus
140 g (1/2 glāze) grieķu jogurta ar pazeminātu tauku saturu vai kokosriekstu piena jogurta
500 ml (2 glāzes) vēsa piena, mandeļu piena vai sojas piena
2 nogatavojušies banāni, bez mizas, pārgriezti uz pusēm

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām, pirmās 20 sekundes lietojot stampiņu.

Ogu un piparmētru smūtijs

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 1 1/4 porcijas

350 g saldētu ogu
500 ml (2 glāzes) mandeļu piena
70 g (1/4 glāzes) jogurta bez piedevām vai kokosriekstu piena jogurta
2 ēdamkarotes agaves vai kļavu sīrupa, vai svaiga medus
16 piparmētras lapas

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.





Vasarīgais persiku kokteilis

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 1,2 1/4 porcijas

4 svaigi, nogatavojušies persiki (550 g), bez kauliņa, sagriezti šķēlītēs
500 ml (2 glāzes) vēsa piena, nesaldināta mandeļu vai sojas piena
140 g (½ glāze) grieķu jogurta bez piedevām
1 tējkarote malta kanēļa
6 ledus kubiņi
1½ tējkarote vaniļas ekstrakta
¼ glāzes medus

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.

Cepumu kokteilis amerikāņu gaumē

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 800 ml/4 porcijas

10 Oreo cepumi, pārļauti uz pusēm
500 ml (2 glāzes) vēsa piena
260 g (2 glāzes) vaniļas saldējuma

1. Ielieciet blendera krūzē 4 cepumus un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **PULSE:** nospiediet pogu tik reizes, cik nepieciešams, līdz cepumi ir rupji sasmalcināti, un izlieciet citā traukā.

2. Ielieciet blendera krūzē atlikušos cepumus, pienu un saldējumu un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SMOOTHIE:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.

Pasniedziet atvēsinātās glāzēs, pārkaisot ar cepumu drupačām.





Vakariņu
karstās
zupas

Nolaidiet tvaiku!

Tvaika spiediena izraisītais sprādziens



Citi blenderi

Jaudīgs blenderis var vienā minūtē vai ātrāk pārvērst pulverī lielāko daļu sastāvdaļu. Liels ātrums un sastāvdaļu pastāvīgā sadursme rada berzi, un šī berze var radīt lielu karstumu. Piemēram, jaudīgs blenderis, darbojoties lielā ātrumā, minūtes laikā var uzkarstēt sastāvdaļas par 15°C. Boss™ izmanto zupas funkcijas laikā radušos berzi, lai aukstas sastāvdaļas apmēram 6 minūtēs pārvērstu karstā zupā. Tāpat kā uzsildīt zupu blenderī, dažiem pavāriem patīk samaisīt jau gatavu zupu blenderī pirms pasniegšanas, lai piejauktu papildu sastāvdaļas vai šķidrumu padarītu vieglāku un līdz ar to arī krēmīgāku. Taču esiet uzmanīgi! Lielākajā daļā blenderu karstu šķidrumu blendēšana var būt bīstama.

Kad produktu temperatūra paaugstinās, tie sāk izdalīt ūdeni tvaika veidā 50°C un augstākā temperatūrā. Ūdenim pārvēršoties tvaikā, tā tilpums palielinās 1600 reizes jeb viena tējkarote ūdens iztvaikosies vairāk nekā 8 litros tvaiku. Ja temperatūra paaugstinās lēni, parasti tas ir droši. Tomēr, blendējot karstu zupu, aukstais gaiss blendera iekšpusē praktiski vienlaikus tiek iespiests sastāvdaļās, un notiek strauja spiediena maiņa. Ja nav tvaika izkļūšanas iespējas, spiediens ātri var izraisīt sprādzienu.

Drošs vāks ar tvaika izlaišanas iespēju



Boss™

Tas ir viens no iemesliem, kādēļ blendera krūzes vāks noliec nost karstu šķidrumu blendēšanas laikā. Šāda karstu sastāvdaļu bīstama sprādziena iespēja nozīmē, ka parastie blenderi parasti nav droši, lai zupu uzkarstētu vai tai piešķirtu gaisīgāku konsistenci. Tādēļ Boss™ ir izgatavots ar cieši noslēgtu vāku ar ventilācijas iespēju, lai vāks paliktu cieši piestiprināts zem spiediena un blendēšanas laikā ļautu pakāpeniski izplūst tvaikam, novēršot šķidrumu šļakstīšanos. Turklāt arī zupas programma Soup sāk darboties lēnām, lai izvairītos no pēkšņiem karstā šķidruma šļakstiem, bet cikla beigās viegli samaisa šķidrumu, lai atbrīvotu radušos tvaika burbulīšus. Tas nozīmē, ka varat droši pagatavot karstās zupas no aukstām, vai arī no vārītām sastāvdaļām.

Ateerieties, ka pirms blendēšanas labāk ļaut sastāvdaļām atdzist krietni zem vārīšanās punkta un nekādā gadījumā nepieliet blendera krūzi vairāk par 1,2 litru zīmi, ja blendējat karstas sastāvdaļas.

Zirņu un piparmētru zupa

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes/Gatavošana: 6 minūtes

🍴 Daudzums: 1 1/4 porcijas

420 g (3 glāzes) saldētu zaļo zirnīšu
2 zaļie lociņi ar sīpolu, rupji sagriezti
500 ml (2 glāzes) dārzeņu buljona, istabas temperatūrā
20 g (¾ glāzes) svaigas piparmētru lapas
Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas
Grieķu jogurts bez piedevām pasniegšanai
Papildus svaigas piparmētru lapas pasniegšanai

1. Ielieciet zaļos zirnīšus lielā karstumizturīgā traukā. Aplejiet ar verdošu ūdeni. Atstājiet 5 minūtes vai līdz brīdim, kad atkusīši un nokāsiet.
2. Ielieciet zirnīšus, sīpollokus un buljonu blendera krūzē un pārliecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 👉 **SOUP:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.
3. Pievienojiet piparmētras lapas un pārliecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 👉 **PUREE:** izvēlieties režīmu, maisiet 30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas sajaukušās, pieberiet sāli un piparus pēc garšas.

Pasniegšana: sadaliet zupu porcijās, uzlieciet nelielu daudzumu jogurta un garnējiet ar piparmētras lapām.

Padoms: šajā receptē tika lietots veikalā pirktis buljons. Ja lietojat svaigu buljonu, pirms blendēšanas tas jāuzvāra un tad jāatdzesē, līdz tas vairs negaro.



Taizemiešu kokosriekstu piena zupa

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes/Gatavošana: 6 minūtes

🍴 Daudzums: 1 1/4 porcijas

500 ml (2 glāzes) vistas buljona, istabas temperatūrā
400 ml kokosriekstu piena
1 citronzāles kāts, tikai gaišā daļa, rupji sagriezts
2 1/2 cm galangala saknes, nomizota, smalki sagriezta
4 kafīra laima lapas
5 koriandra saknes, tīri noberztas
2 gari sarkanie čili pipari, bez sēklām; papildus viens smalki sagriezts garnēšanai
1 ēdamkarote smalki sarīvēta kokosriekstu palmu cukura
2 ēdamkarotes svaigas laima sulas
2 ēdamkarotes zivju mērces
2 vārītas vistas filejas bez ādas, saplucinātas strēmelītēs
2 šalotes sīpoli, smalki sagriezti
1 glāze rupji sakapātu svaigu koriandru lapu
Laima daiviņas pasniegšanai

1. Ielejiet buljonu, kokosriekstu pienu blendera krūzē, pievienojiet citronzāli, galangalu, laima lapas, koriandra saknes un čili piparus, un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SOUP:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.

2. Pievienojiet cukuru, laima sulu, zivju mērci un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu, darbiniet 30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas sajaukušās

Pasniegšana: sadaliet vistu vienādās porcijās 4 bļodiņās, uzlejiet pa virsu zupu. Garnējiet ar šaloti, koriandra lapām un čili.

Padoms: šajā receptē tika lietots veikalā pirktis buljons. Ja lietojat svaigu buljonu, pirms blendēšanas tas jāvāra 1-2 minūtes, pēc tam jāatdzesē, līdz tas vairs negaro.



Krāsni ceptu tomātu un piparu zupa ar Salsa verde mērci

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes/Gatavošana: 55 minūtes

🍴 Daudzums: 1 1/4 porcijas

6 Roma tomāti, pārgriezti gareniski uz pusēm
1 sarkanais pipars, bez sēklām, rupji sagriezts strēmelītēs
1 sīpols, sagriezts daiviņās
3 ķiploka daiviņas, nomizotas
2 ēdamkarotes olīveļļas
500 ml (2 glāzes) dārzeni buljona, istabas temperatūrā
2 tējkarotes tomātu pastas
50 g svaigu bazilika lapu, papildus lapas garnēšanai
Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas
Salsa verde, pasniegšanai.

1. Uzkarsējiet cepeškrāni līdz 200°C bez ventilatora jeb 180°C ar ventilatoru. Izklājiet pannu ar cepampapīru.
2. Uzlieciet tomātus, piparus, sīpolu un ķiploku uz pannas. Aplejiet ar olīveļļu un uzberiet sāli un piparus. Samaisiet, lai sastāvdaļas vienmērīgi pārklājas ar garšvielām. Cepiet 40-45 minūtes vai līdz brīdim, kas dārzeni zeltaini brūni un mīksti. Atzdesējiet 5 minūtes.
3. Pārlieciet ceptos dārzeņus blendera krūzē. Pievienojiet buljonu, tomātu pastu un pārliecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **SOUP:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.

4. Pievienojiet baziliku, sāli un piparus pēc garšas un pārliecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu, maisiet 30 sekundes.

Pasniegšana: sadaliet zupu porcijās, pārlejiet ar salsa verde mērci un garnējiet ar bazilika lapām.

Padoms: šajā receptē tika lietots veikalā pirktis buljons. Ja lietojat svaigu buljonu, pirms blendēšanas tas jāuzvāra un tad jāatdzesē, līdz tas vairs negaro.

Salsa Verde

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 1 1/2 glāze (355 g)

7 kaltētas anšovu filejas
35 g pētersīļu
2 ēdamkarotes nosusinātu maza izmēra kaperu
2 ēdamkarotes svaigas citronu sulas
100 ml olīveļļas

1. Ielieciet anšovu filejas, pētersīļus, kaperus, citrona sulu un eļļu blendera krūzē un pārliecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **CHOP:** izvēlieties režīmu un maisiet 30-40 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi samaisītas.

Uzglabāšana: iepildiet mērci tīrā, hermētiskā traukā. Uzglabājiet ledusskapī līdz 3 dienām.

Padoms: pasniedziet ar zupām, ar grilētu vai pannā ceptu gaļu, putnu gaļu, jūras velteņiem vai krāsni ceptiem dārzeņiem. Samaisiet salsa verde mērci ar svaigu citrona sulu vai majonēzi, kas paredzēta kartupeļu salātiem.





Asā taizemiešu riekstu ķirbju zupa

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes/Gatavošana: 35 minūtes

🍴 Daudzums: 1,5 l/6 porcijas

1 ēdamkarote organiskas kokosriekstu eļļas
5 ēdamkarotes taizemiešu sarkanā karija pastas (skatīt 62. lpp)
1,5 kg riekstu ķirbja, nomizots, bez sēklām, sagriezts 4 cm gabaliņos
1 l vistas buljona
400 ml kokosriekstu piena
1 ēdamkarote zivju mērces, vai vairāk pēc garšas
Smalki sagrieztas kafīra laima lapas, čili pārslas un sadrupināti apcepti Indijas rieksti pasniegšanai
Laima daiviņas pasniegšanai

1. Lielā pannā uz vidējas uguns uzkarsējiet kokosriekstu eļļu. Pievienojiet karija pastu un gatavojiet, maisot, 2-3 minūtes vai līdz brīdim, kad izdalās aromātiska smarža.
2. Pievienojiet ķirbi un buljonu. Palieliniet uguni un uzvāriet. Samaziniet uguni un vidēji zemu un sutiniet 20 minūtes vai līdz brīdim, kad ķirbis ir mīksts. Ļaujiet atdzist līdz brīdim, kad ēdiens vairs negaro.
3. Nolejiet ½ glāzi kokosriekstu piena atsevišķā traukā. Pievienojiet atlikušo pienu ķirbju masai. Pārlejiet trešdaļu maisījuma blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

- 🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 10-15 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi samaisītas.
4. Pārlejiet ķirbju maisījumu atpakaļ pannā. Uzsildiet uz vidējas uguns. Pievienojiet zivju mērci un samaisiet. Ja nepieciešamas papildus garšvielas, pievienojiet 1-2 tējkarotes zivju mērces.

Pasniegšana: sadaliet zupu porcijās. Pārlejiet ar kokosriekstu pienu. Garnējiet ar laima lapām, čili pārslām un Indijas riekstiem. Izspiediet virsū laima sulu.



Ātrā kukurūzas tortiļas zupa

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes/Gatavošana: 15 minūtes

👤 Daudzums: 1 1/4 porcijas

1 mazs sīpols, pārgriezts uz pusēm
 2 ķiploka daiviņas
 3 ēdamkarotes eļļas
 2 tējkarotes čili pulvera
 1 tējkarote maltu ķimeņu
 1 ēdamkarote tomātu pastas
 400 g tomātu gabaliņu, no bundžas
 500 ml (2 glāzes) dārzeņu buljona, istabas temperatūrā
 1 selerijas kāts, rupji sagriezts
 ½ tējkarote kaltētas raudenes
 420 g sarkano pupiņu, no bundžas, noskalotas un nosusinātas
 3 × 10 cm diametrā kukurūzas tortiļas, sagrieztas ½ cm šaurās strēmelēs
 1 avokado, sagriezts
 1 – 2 kukurūzas vālītes, nolobītas, blanšētas
 25 g (¼ glāzes) svaigu koriandra lapu
 2 ēdamkarotes svaigas laima sulas
 Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas

1. Ielieciet sīpolu un ķiploku blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 2. **CHOP:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi samaisītas.
 3. Uzkaršējiet 2 ēdamkaroti eļļas pannā uz vidējas uguns. Pievienojiet sīpolu masu, čili pulveri un ķimeņus. Maisot, sutiniet 4 minūtes vai kamēr sīpols ir mīksts. Pievienojiet tomātu pastu un maisot sutiniet 1 minūti. Pārlejiet blendera krūzē.
 4. Pievienojiet tomātus, buljonu, seleriju un raudeni blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 5. **SOUP:** nospiediet pogu un ļaujiet sastāvdaļām sajaukties līdz programmas beigām.
 6. Noberiet 125 g pupiņu. Pārējās pupiņas ieberiet blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 7. **PUREE:** izvēlieties režīmu, maisiet 2 minūtes, pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.
 8. Kamēr zupa tiek maisīta blenderī, uzkaršējiet atlikušo eļļu lielā piedegumdrošā pannā uz vidējas uguns. Uzlieciet pusi tortiļu. Cepiet, apgriežot riņķī 2 minūtes vai līdz brīdim, kad zeltainas un kraukšķīgas. Uzlieciet uz salvetes aplāta šķīvja. Izcepiet atlikušās tortiļas.
 9. Bļodā samaisiet atliktās pupiņas, avokado, kukurūzu, koriandru un laima sulu. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.
- Pasniedzšana:** sadaliet zupu porcijās, garnējiet ar avokado maisījumu un tortiļas čipsiem.

A sandcastle is built on a mound of light-colored sand. On top of the sandcastle sits a white plastic toy building with a large central dome and several smaller domes on either side. The building has a simple, blocky design with a central arched opening. The background is a plain, bright white.

Veiksmīgas
maļšanas noslēpums



Miltu maisījums bez glutēna

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 1 kg

360 g vidēja graudu izmēra balto rīsu

200 g brūno rīsu

160 g piena pulvera ar samazinātu tauku saturu

210 g 100 % kukurūzas miltu bez glutēna

170 g organisku tapiokas miltu

40 g organisku kartupeļu miltu

20 g ksantāna sveķu

1. Ielieciet baltos rīsus blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1½-2 minūtes vai līdz brīdim, kad rīsi ir smalki samalti. Lietojiet lāpstiņu, lai pārliktu miltus no blendera krūzes bļodā.

2. Ielieciet brūnos rīsus blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1½-2 minūtes vai līdz brīdim, kad rīsi ir smalki samalti. Lietojiet lāpstiņu, lai pārliktu miltus no blendera krūzes bļodā pie balto rīsu miltiem.

3. Ielieciet blendera krūzē piena pulveri un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 30 sekundes vai līdz brīdim, kad smalki samalts un pievienojiet rīsu maisījumam.

4. Pievienojiet atlikušās sastāvdaļas rīsu miltu maisījumam. Ar dakšiņu, samaisiet miltus vienmērīgi. Uzglabājiet ledusskapī līdz 2 mēnešiem.

Padoms: lai receptē aizstātu parastos miltus, lietojiet tādu pašu daudzumu šo miltu.



Picas mīkla bez glutēna

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes un 45 minūtes rūgšanai Gatavošana: 20 minūtes

📏 Daudzums: 26 cm picas mīkla

275 g (2 glāzes) bezglutēna miltu maisījuma

1 ēdamkarote sausā rauga

1 tējkarote cukura

¼ tējkarotes sāls

160 ml silta ūdens

60 ml (¼ glāzes) extra virgin olīveļļas, papildus nedaudz mīklas apslacīšanai

1. Ielieciet miltus, raugu, cukuru un sāli blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
👉 **PULSE:** nospiediet pogu 5 reizes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas kārtīgi samaisījušās un vidū izveidojies caurums.
2. Ielejiet blendera krūzē ūdeni un eļļu un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
👉 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 sekundi. Notīriet mīklu, kas pielipusi pie blendera krūzes malām, pievienojot to pārējai mīklai un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
👉 **PULSE:** nospiediet pogu 10 reizes. Notīriet mīklu no krūzes malām un nospiediet **PULSE** pogu vēl 5 reizes vai līdz brīdim, kad mīkla ir mīksta un izveidojusi bumbu.
👉 **PULSE:** nospiediet pogu vēl 5 reizes, lai palīdzētu mīklu noņemt no blendera asmeņiem.
3. Uzkaisiet nedaudz bezglutēna miltus uz darba virsmas. Viegli izceliet mīklu uz darba virsmas. Mīciet 30 sekundes vai līdz brīdim, kad mīkla kļūst vienmērīgi gluda. Pārļieciniet bļodā un apslaciet ar olīveļļu. Viegli apviļājiet, lai eļļa pārklātu visu mīklu. Pārklājiet ar pārtikas plēvi un uzlieciet virsū virtuves dvieli. Nolieciet siltā vietā uz 45 minūtēm vai līdz brīdim, kad mīkla divkārojusies.

Padoms: uzkarsējiet krāsni līdz 220°C bez ventilatora jeb līdz 200°C ar ventilatoru. Uzkaisiet nedaudz bezglutēna miltus uz darba virsmas. Izrullējiet mīklu apmēram 26 cm diametrā. uzlieciet uz ietaukotas apaļas picas pannas. Uzrullējiet maliņas un apsmērējiet nedaudz ar eļļu. Cepiet 5-7 minūtes vai līdz brīdim, kad zeltaini brūna. Uzsmērējiet tomātu pastu, dažādas sastāvdaļas pēc izvēles un sieru. Cepiet vēl 7-8 minūtes vai līdz brīdim, kad mīkla ir kraukšķīga un zeltaina un siers apbrūnējis.

Makaronu mīkla bez glutēna

🕒 Pagatavošanas laiks: 20 minūtes/Gatavošana: 10 minūtes

🍴 2 porcijas

150 g (¼ glāzes) brūno rīsu
150 g (¼ glāzes) žāvētu turku zirņu
1 glāze tapiokas miltu
1½ tējkarote ksantāna sveķu
2 olas
1 ēdamkarote olīveļļas
Šķipsniņa sāls
1–2 ēdamkarotes ūdens

1. Ielieciet rīsus un turku zirņus blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 2 minūtes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas samaltas miltos.

2. Ielieciet 135 g rīsu miltu maisījuma bļodā, pievienojiet tapiokas miltus un ksantāna sveķus un samaisiet. Maisījuma vidū izveidojiet nelielu iedobi un pievienojiet olas, eļļu un nedaudz sāls. Viegli, sākot no centra, samaisiet sastāvdaļas vienā masā. Ja mīkla nav labi samaisījusies, pievienojiet 1-2 ēdamkarotes ūdens; ja nepieciešams, pievienojiet vēl ūdeni, līdz mīkla labi samaisījusies. Mīciet mīklu līdz brīdim, kad tā vairs nelīp pie pirkstiem un izveido bumbu.

3. Uzkausiet nedaudz turku zirņu miltus uz darba virsmas. Izrullējiet mīklu 2 mm biezu. Sagrieziet smalkās strēmelītēs. Uzberiet nedaudz miltu uz tīra virtuves dvieļa. Uzlieciet makaronus uz dvieļa un atstājiet uz 5-10 minūtēm vai līdz brīdim, kad tie viegli apkaltuši.

4. Vāriet vairākās daļās vārošā sālsūdenī 5-7 minūtes vai līdz al dente stāvoklim.

Pasniedziet ar iemīļoto pesto vai citu makaronu mērci.





Pilngraudu kviešu maize

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes un papildus 1 stunda raudzēšanai
Cepšana: 40 minūtes

🍞 Daudzums: 1 klaips

660 g (3 glāzes) veselu kviešu graudu

2½ tējkarotes sausā rauga

40 g mīksta sviesta

310 ml (1¼ glāzes) silta ūdens

2 tējkarotes sāls

2 tējkarotes medus

1. Uzkaršējiet cepeškrāsni līdz 200°C bez ventilatora vai 180°C ar ventilatoru. Viegli ietaukojiet 21 cm × 11 cm × 6,5 cm veidni.
2. Ieberiet graudus blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
3. **MILL:** izvēlieties režīmu un darbiniet 1,5 līdz 2 minūtes vai līdz brīdim, kad graudi samalti miltos.
3. Lietojiet elektrisko mikseri ar mīklas mīcīšanai paredzēto āķi, samaisiet 270 g pilngraudu kviešu miltu, raugu, sviestu, ūdeni, sāli un medu. Maisiet vidējā ātrumā 4 minūtes. Pievienojiet vēl pilngraudu kviešu miltu (līdz ¾ glāzes), ja nepieciešams, līdz mīkla atlīp no bļodas malām. Turpiniet mīcīt mikserī 2 minūtes.
4. Ielieciet mīklu viegli ietaukotā bļodā. Brīvi pārklājiet ar pārtikas plēvi. Nolieciet siltā un sausā vietā uz 20 minūtēm vai līdz brīdim, kad mīklas apjoms ir divkāršojies.
5. Saspieties mīklu un izveidojiet klaipu, kas ietilpst sagatavotajā cepamtraukā. Vaļīgi pārklājiet ar viegli ietaukotu pārtikas plēvi. Nolieciet siltā un sausā vietā uz 30 - 40 minūtēm vai līdz brīdim, kad mīkla ir labi pacēlusies.
6. Cepiet 30 - 40 minūtes vai līdz brīdim, kad mīkla ir izcepusies un zeltaini brūna. Izņemiet no trauka un nolieciet uz režģa atdzist.



Maltu linsēklu, saulespuķu sēklu un mandeļu maisījums

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍴 Daudzums: 3½ glāzes (540 g)

240 g (1½ glāzes) linsēklu

140 g (1 glāze) saulespuķu sēklu

85 g (½ glāze) svaigu mandeļu

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas smalki samaltas.

Uzglabāšana: pārļieciniet hermētiskā traukā. Glabājiet ledusskapī līdz 3 mēnešiem.

Uzturvielas: Linsēklu, saulespuķu sēklu un mandeļu maisījums ir bagāts ar svarīgākajām uzturvielām kā proteīns, Omega-3 taukskābes, šķiedrvielas, vitamīni E, D, B1, B2, B5 un minerālvielas kā kalcijs, cinks un magnijs.

Padoms: pievienojiet šo maisījumu augļu kokteiļiem, musli vai brokastu pārslām, jogurtam un maīnu, kūku vai cepumu mīklai.



Mīkstie auzu pārslu, ķirbju sēklu un linsēklu, saulespuķu sēklu un mandeļu maisījuma cepumi

🕒 Pagatavošanas laiks: 20 minūtes/Gatavošana: 20 minūtes

🍴 Daudzums: 28

150 g (1 glāze) ķirbju sēklu
150 g (1 glāze) miltu
3 tējkarotes ingvera pulvera
90 g (1 glāze) pilngraudu auzu pārslu
150 g (¾ glāzes) pūdercukura
40 g (½ glāze) kokosriekstu skaidiņu
55 g (½ glāze) ķirbju sēklu un linsēklu, saulespuķu sēklu un mandeļu maisījuma
170 g nesālīta sviesta, sagriezta gabaliņos
60 ml (¼ glāze) zeltainā cukura sīrupa
1½ tējkarote sodas
1 ēdamkarote vāroša ūdens

1. Uzkaršējiet cepeškrāsnī līdz 180°C bez ventilatora vai 160°C ar ventilatoru. Izklājiet cepamo papīru uz divām pannām.
2. Ielieciet ķirbju sēklas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 👉 **PULSE:** nospiediet pogu 4–5 reizes vai kamēr rupji samaltas un pārliciet lielā bļodā.
3. Uzstājiet miltus un ingveru uz ķirbju sēklām. Pievienojiet auzu pārslas, cukuru, kokosriekstu skaidiņas un linsēklu, saulespuķu sēklu un mandeļu maisījumu.
4. Ielieciet sviestu un sīrupu mikroviļņu krāsns drošā traukā. Pārklājiet ar mikroviļņu krāsns drošu pārtikas plēvi. Karsējiet mikroviļņu krāsnī 40 sekundes augstākajā režīmā (100%) vai līdz brīdim, kad sviests ir izkusis. Karstumizturīgā traukā sajauciet sodu ar vārošu ūdeni. Iemaisiet sviestā. Ielejiet sviestu miltu maisījumā un maisiet līdz brīdim, kad sastāvdaļas labi sajaukušās.
5. Sarīpiniet 1 ēdamkaroti mīklas bumbiņās. Uzlieciet uz sagatavotajām pannām ar 3 cm atstarpi. Viegli pieplaciniet mīklas bumbiņas ar karoti. Cepiet apmēram 13 minūtes vai līdz brīdim, kad zeltaini brūni, pa vidu pārmainot pannas vietām. Nolieciet malā atdzist 5 minūtes un tad pārliciet uz režģa, lai cepumi atdzistu pilnībā.



Paniņu kukurūzas maize

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes/Gatavošana: 30 minūtes

🍴 8 porcijas



320g (1½ glāze) gatavu kukurūzas graudu

2 tējkarotes cepamā pulvera

½ tējkarote sodas

500 ml paniņu

100 g (⅓ glāzes) miltu

1 tējkarote jūras sāls

2 olas, viegli uzputotas

Sviests pasniegšanai

1. Uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 200°C bez ventilatora vai 180°C ar ventilatoru. Ietaukojiet un izklājiet ar cepampapīru 21 cm x 21 cm x 4 cm lielu veidni.
2. Ielieciet kukurūzas graudus blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 2 minūtes vai līdz brīdim, kad vienmērīgi samalti, ik pa laikam lietojot stampiņu, lai ļautu graudiem cirkulēt blendera krūzes iekšpusē.
3. Pievienojiet cepamo pulveri, sodu, paniņas, miltus, sāli un olas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 👉 **PULSE:** nospiediet pogu 4-5 reizes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas samaisījušās un ielejiet masu sagatavotajā veidnē.
4. Cepiet 25-30 minūtes vai līdz brīdim, kad zeltaini brūna un, iedurot kociņu maizes vidū, mikla tam vairs nepieķeras.
Pasniedz siltu ar sviestu vai kopā ar zupu vai sautējumu.





Griķu un plēkšņu kviešu ābolkūka

🕒 Pagatavošanas laiks: 20 minūtes/Gatavošana: 45 minūtes

🍴 8 porcijas

150 g plēkšņu kviešu pārslu

200 g griķu

165 g pūdercukura

1 ēdamkarote cepamā pulvera

2 olas

160 ml piena ar pazeminātu tauku saturu

125 ml (½ glāze) makadēmijas riekstu eļļas

90 g ābolu biezeņa

1 tējkarote vaniļas ekstrakta

2 zaļie āboli, nomizoti, bez serdēm, smalki sagriezti

2 ēdamkarotes aprikožu ievārījuma, viegli uzsildīta

1. Uzkaršējiet cepeškrāsni līdz 170°C bez ventilatora vai līdz 150°C ar ventilatoru. Ietaukojiet un izklājiet ar cepampapīru apaļu, 20cm diametrā kūkas veidni.
 2. Ielieciet plēkšņu kviešu pārslas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 3. Ielieciet griķus blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 4. Ielieciet griķus blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 5. Ielieciet blendera krūzē olas, pienu, eļļu, ābolu biezeni un vaniļas ekstraktu un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 6. Ielieciet miltus pārējām sastāvdaļām un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 7. Ielieciet miltus pārējām sastāvdaļām un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 8. Ielieciet miltus pārējām sastāvdaļām un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 👉 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti vai līdz brīdim, kad pārslas smalki samaltas un pārberiet tās bļodā.
- 👉 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti vai līdz brīdim, kad pārslas smalki samaltas. Pievienojiet kviešu miltiem kopā ar cukuru un cepamo pulveri. Samaisiet.
- 👉 **PULSE:** nospiediet pogu 4 reizes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas labi samaisījušās.
- 👉 **PULSE:** nospiediet pogu 6-7 reizes vai līdz brīdim, kad visi milti ir kārtīgi iemaisīti un ar karoti izlieciet mīklu sagatavotajā veidnē.
6. Izkartojiet virsū ābolu šķēlītes. Cepiet 45-55 minūtes vai līdz brīdim, kad, iedurot kociņu maizes vidū, mīkla tam vairs nepieķeras. Nolieciet malā atdzist 5 minūtes. Apgrieziet otrādi, lai noņemtu veidni un atstājiet atdzist uz režģa. Kamēr kūka vēl ir karsta, pārklājiet ar aprikožu ievārījumu. Atstājiet pilnībā atdzist.





Saldās
sajūtas

Persiku, marakujas, aveņu jogurta porciju saldējums

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes, papildus 6 stundas saldēšanai

🍴 10 porcijas

700 g (2½ glāzes) krēmīga vaniļas jogurta
410 g persiku savā sulā, nosusināti
2 ēdamkarotes marakujas mīkstuma (apmēram 1 auglis)
150 g (1⅓ glāze) svaigu vai atlaidinātu saldētu aveņu
1 ēdamkarote pūdercukura

1. Ielieciet 245 g jogurta, persikus un marakujas augli blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 2. **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 8 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās un pārļieciniet citā traukā.
 3. Ielieciet atlikušo jogurtu, avenes un cukuru blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 4. **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 5 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās un pārļieciniet citā traukā.
 5. Sadaliet persiku masu vienmērīgi 10 125 ml trauciņos, tad uzlieciet pa virsu aveņu masu.
 6. Katra trauciņa vidū ielieciet kociņu. Ievietojiet saldētavā uz 6 stundām vai līdz brīdim, kad saldējums sasalis.
- Padoms:** lai izņemtu saldējumu no trauciņa, uz īsu mirkli ievietojiet trauciņu karstā ūdenī un lēnām izņemiet saldējumu.



Šokolādes, lazdu riekstu un banānu saldēts deserts

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍴 Daudzums: 800 ml/4 porcijas

160 ml (2/3 glāzes) saldā krējuma
220 g (2/3 glāzes) šokolādes lazdu riekstu krēma
1 saldēts banāns, pārgriezts uz pusēm
350 g (3 glāzes) ledus gabaliņu

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **FROZEN DESSERT:** nospiediet pogu un blendējiet 40 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi sajaukušās. Lietojiet stampiņu, lai iespiestu sastāvdaļas asmeņos.

Glabāšana: pārliciet aukstumizturīgā traukā un glabājiet saldētavā līdz 2 nedēļām.



Banānu, pekanriekstu un medus saldētais jogurts

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍴 4 porcijas

4 vidēji saldēti banāni, pārgriezti 4 daļās
2 ēdamkarotes medus
1 tējkarote vaniļas ekstrakta
140g (1/2 glāze) grieķu jogurta bez piedevām
70g (1/2 glāze) pekanriekstu pusītes

1. Ielieciet visas sastāvdaļas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **FROZEN DESSERT:** nospiediet pogu un blendējiet 40 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi sajaukušās. Lietojiet stampiņu, lai iespiestu sastāvdaļas asmeņos.

Pasniedzšana: gatavs ēšanai





Kokosriekstu, mango un laima saldējums

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍽️ 4 porcijas

600 g saldētu mango gabaliņu

1 laims, nomizots, bez sēklām, pārgriezts uz pusēm

20 g (¼ glāzes) apgrauzdētu kokosriekstu skaidiņu, atdzesētas

125 ml (½ glāze) atdzesēta kokosriekstu piens

160 g (½ glāze) atdzesēta kondensēta piens

1. Ielieciet visas sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **FROZEN DESSERT:** nospiediet pogu un blendējiet 40 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi sajaukušās. Lietojiet stampiņu, lai iespiestu sastāvdaļas asmeņos.

Pasniegšana: gatavs ēšanai.

Uzglabāšana: pārļieciniet aukstumizturīgā traukā un glabājiet saldētavā līdz 2 nedēļām.



Sarkano apelsīnu un melones granita

🕒 Sagatavošana: 15 minūtes, papildus 8 stundas saldēšanai

🍽️ 4 porcijas

1 melone (1,4 kg), nomizota, bez sēklām, sagriezta gabaliņos

200 ml svaigas sarkano apelsīnu sulas (apmēram 3-4 apelsīni)

1 ēdamkarote svaigas citronu sulas

110 g (½ glāze) pūdercukura

1. Ielieciet visas sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 20 sekundes vai kamēr sastāvdaļas vienmērīgi samaisījušās un cukurs ir izšķīdis.

2. Ielejiet 21 cm x 21 cm aukstumizturīgā traukā. Pārklājiet ar alumīnija foliju. Ielieciet saldētavā uz 8 stundām vai uz nakti, vai līdz brīdim, kad sasalis.

3. Ar dakšiņu salauziet granitu mazos gabaliņos.

Pasniegšana: gatavs ēšanai.

Uzglabāšana: pārļieciniet aukstumizturīgā traukā un glabājiet saldētavā līdz 2 nedēļām.





Arbūza, zemeņu un piparmētru sorbets

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 800 ml/4 porcijas

500 g saldētu zemeņu

250 g atdzesēts arbūzs, bez mizas un sēklām, sagriezts gabaliņos

2 mazi laimi, bez mizas un sēklām, pārgriezti uz pusēm

55 g (¼ glāzes) cukura

5 g (¼ glāzes) svaigu piparmētras lapu, sagrieztas

1. Ielieciet visas sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **FROZEN DESSERT:** nospiediet pogu un blendējiet 20-30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi sajaukušās. Lietojiet stampiņu, lai iespiestu sastāvdaļas asmeņos.

Pasniegšana: gatavs ēšanai.

Uzglabāšana: pārļieciniet aukstumizturīgā traukā un glabājiet saldētavā līdz 2 nedēļām.

Citronu sorbets

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍴 4-6 porcijas

2 citroni (375 g), nomizoti, bez sēklām, pārgriezti uz pusēm

1 tējkarote smalki rīvētu citriona miziņu

75 g (¼ glāzes) pūdercukura

520 g (4 glāzes) ledus kubiņu

1. Ielieciet visas sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **FROZEN DESSERT:** nospiediet pogu un blendējiet līdz programmas beigām. Lietojiet stampiņu, lai iespiestu sastāvdaļas asmeņos.

Pasniegšana: gatavs ēšanai.

Uzglabāšana: pārļieciniet aukstumizturīgā traukā un glabājiet saldētavā līdz 2 nedēļām.





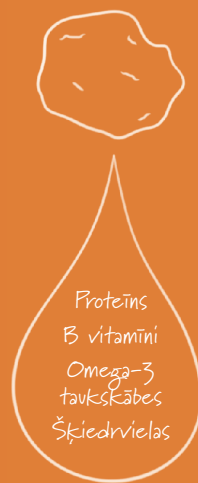
Riekstu sviests un piens

Atbrīvojiet uzturvērtību.



Augsts eļļu saturs ar apslēptu uzturvērtību

Riekstu sviesta daļiņu izmērs ir 15-20 mikroni



Veseli rieksti un sēklas ir lielisks dabīgu uzturvielu avots. Tie ir bagāti ar proteīniem, B vitamīniem, omega-3 taukskābēm un šķiedrvielām. Pateicoties to sastāvā esošajām eļļām un būtiskajam taukskābju saturam, pareizi apstrādē riekstus un sēklas ir iespējams pagatavot garšīgā un smērējamā sviestā. Zemesriekstu sviests, protams, ir vispopulārākais, taču pastāv daudz citu riekstu un sēkļu, ko atklāt – pietiek minēt kaut vai no saulespuķu sēklām līdz pistācijām un Brazīlijas riekstiem.

Katram riekstu veidam ir sava izteikta garša un uzturvielu vērtība, un no visiem var pagatavot veselīgu sviestu, bagātīgu mērci vai gardu krēmu.

Daudzi riekstu sviesti ir pieejami veikalā. Tomēr tiem bieži tiek pievienoti stabilizējošie aģenti, cukurs, pārtikas piedevas un konservanti, lai tos varētu uzglabāt ilgāk.

Nekas nevar pārspēt svaigāku garšu un uzturvielām bagātu riekstu sviestu, ja tas ir pagatavots mājās no veselīgiem, svaigiem vai grauzdētiem riekstiem – bez pārtikas piedevām.

Taču kā pārvērst sausus riekstus krēmīgā sviestā? Boss™ smalki samal riekstus, lietojot ļoti ātras kustības asmeņus, kas ļauj izspiest riekstos un sēklās esošās eļļas, pārvēršot sausas sastāvdaļas krēmā. Eļļas tiek izspiestas blendēšanas laikā, ProKinetix asmeņu un trauka sistēma saglabā sastāvdaļas salīdzinoši vēsas un uzturvielas nebojātas.

Mandeļu, čia un linsēklu sviests

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes/Gatavošana: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 2 glāzes (500 g)

450 g (3 glāzes) svaigu mandeļu

2 ēdamkarotes čia sēklu

2 ēdamkarotes linsēklu

2 ēdamkarotes makadamijas riekstu vai rīsu kliju eļļas

1. Uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 200°C bez ventilatora vai līdz 180°C ar ventilatoru.
2. Uzberiet mandeles uz cepešpannas. Cepiet 8 - 10 minūtes vai līdz brīdim, kad viegli apgraudzētas. Nolieciet atdzist 10 minūtes.
3. Ielieciet mandeles, čia sēklas, linsēklas un eļļu blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti vai līdz brīdim, kad masa ir vienmērīga. Kad nepieciešams, lietojiet stampiņu, lai nospiegtu sastāvdaļas asmeņos.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 - 15 sekundes vai līdz brīdim, kad iegūta vienmērīga un krēmīga masa.

Uzglabāšana: pārberiet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 1 mēnesim.



Drupataināis pistāciju un makadamijas riekstu sviests

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes / Gatavošana: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 1½ glāze (375 g)

215 g (2 glāzes) pistāciju

140 g (1 glāze) nesālītu makadamijas riekstu

1 ēdamkarote makadamijas vai rīsu kliju eļļas

Šķipsniņa sāls

1. Uzkaršējiet cepeškrāsni līdz 200°C bez ventilatora vai līdz 180°C ar ventilatoru.
 2. Ielieciet 60 g pistāciju blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 3. **CHOP:** izvēlieties režīmu un maisiet 5 sekundes vai līdz rupji samaltas un pārberiet bļodā.
 3. Uzberiet pārējās pistācijas un makadamijas riekstus uz lielas cepešpannas. Cepiet 8-10 minūtes vai līdz brīdim, kad viegli apgrauzdēti. Nolieciet atdzist 15 minūtes.
 4. Ielieciet grauzdētus riekstus, eļļu un sāli blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 5. **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir samaisītas gandrīz vienmērīgā masā. Kad nepieciešams, lietojiet stampiņu, lai nospiestu sastāvdaļas asmeņos.
 5. Pievienojiet atliktās pistācijas.
 6. **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 15 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas samaisītas.
- Uzglabāšana:** pārliciet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 1 mēnesim.
- Padoms:** lai iegūtu zaļāku sviestu, lietojiet blanšētas un nolibītas pistācijas. Tās var iegādāties speciālos pārtikas veikalos.



Brazīlijas un pekanriekstu sviests ar kļavu sīrupu

🕒 Sagatavošana: 10 minūtes / Gatavošana: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 1⅓ glāzes (335 g)

250 g (2 glāzes) pekanriekstu

75 g (½ glāze) Brazīlijas riekstu

60 ml (¼ glāzes) kļavu sīrupa

1 ēdamkarote makadamijas vai rīsu kliju eļļas

Šķipsna kanēļa

Šķipsna sāls

1. Uzkaršējiet cepeškrāsni līdz 160°C bez ventilatora vai līdz 140°C ar ventilatoru. Uzklājiet cepampapīru uz lielas cepešpannas.
 2. Ieberiet Brazīlijas un pekanriekstus bļodā. Pārlejiet ar kļavu sīrupu un samaisiet līdz rieksti vienmērīgi pārklājušies ar sīrupu. Uzberiet vienmērīgi uz sagatavotās pannas. Cepiet 10 minūtes vai līdz brīdim, kad zeltaini brūni, pēc 5 minūtēm apmaisot. Atdzesējiet 10-15 minūtes.
 3. Ielieciet riekstus, eļļu, kanēli un sāli blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
 5. **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti vai līdz brīdim, kad masa ir gandrīz vienmērīga. Kad nepieciešams, lietojiet stampiņu, lai nospiestu sastāvdaļas asmeņos. Nospiediet pogu.
 6. **BLEND** un maisiet 10-15 sekundes vai līdz brīdim, kad iegūta viendabīga masa.
- Uzglabāšana:** pārliciet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 1 mēnesim.



Mandeļu piens

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes

🍹 Daudzums: 1 l

300 g (2 glāzes) svaigu mandeļu
1 l vēsa filtrēta ūdens

1. Ielieciet mandeļus blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **CHOP:** izvēlieties režīmu un maisiet 15 sekundes vai līdz brīdim, kad sasmalcinātas.

2. Pielejiet ūdeni un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 2 minūtes vai līdz brīdim, kad šķidrums gandrīz vienmērīgs.

Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 3 dienām.

Padoms: saldiniet mandeļu pienu pēc garšas ar agaves vai kļavu sīrupu vai medu. Maisiņus riekstu pienam var iegādāties specializētos veikalos. Ja vēlaties kokvilnas maisiņu uzšūt mājās, nopērciet audumu veikalā.

Vai mandeļus vajag mērcēt? Tas ir gaumes jautājums, un pienu var pagatavot gan no mērcētām, gan nemērcētām mandeļiem. Mandeļi ir liels proteīna avots, tomēr to sastāvā ir arī dabiska sastāvdaļa, kas var neļaut enzīmiem efektīvi sagremot mandeļu uzturvielas.

Ja riekstus vēlaties mērcēt, ielieciet 340 g mandeļu bļodā, kas nav no metāla un pārļieciniet ar filtrētu ūdeni. Pārklājiet ar pārtikas plēvi un ielieciet ledusskapī uz 8 stundām vai uz nakti. Noskalojiet un nosusiniet riekstus un lietojiet kā norādīts receptē.

Indijas riekstu piens

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes un papildus 8 stundas mērcēšanai

🥛 Daudzums: 1 l

**310 g (2 glāzes) svaigu Indijas riekstu
1 l vēsa filtrēta ūdens**

1. Ielieciet Indijas riekstus lielā stikla vai keramikas bļodā. Pārlejiet ar aukstu ūdeni un pārklājiet ar pārtikas plēvi. Ielieciet ledusskapī izmērcēšanai uz 8 stundām vai uz nakti.
2. Nokāšiet un nosusiniet riekstus, noskalojiet aukstā ūdenī. Ielieciet riekstus blendera krūzē, pārlejiet ar filtrēto ūdeni un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un darbiniet 2 minūtes.

3. Uzkariniet riekstu piena maisiņu (vai lielu sietu ar marli) virs liela, tīra trauka un ielejiet šķidrumu maisiņā. Aizsieniet maisiņu un izspiediet tik daudz piena, cik iespējams. Noņemiet maisiņu un izmetiet atlikumu.

Uzglabāšana: pārliciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 3 dienām.

Padoms: saldinaiet Indijas riekstu pienu pēc garšas ar agaves sīrupu vai medu. Lai pagatavotu Indijas riekstu krēmu, pievienojiet tikai 500 ml vēsa filtrēta ūdens. Maisiņus riekstu pienam var iegādāties specializētos veikalos. Ja vēlaties kokvilnas maisiņu uzšūt mājās, nopērciet audumu veikalā.



Sojas pupiņu piens

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes, papildus 8 stundas mērcēšanai/Gatavošana: 15 minūtes

🥛 Daudzums: 700 ml

**160 g (¾ glāzes) organisku kaltētu sojas pupiņu
1 l vēsa filtrēta ūdens**

1. Ielieciet sojas pupiņas stikla vai keramikas bļodā. Pārlejiet ar aukstu ūdeni un pārklājiet ar pārtikas plēvi. Ielieciet ledusskapī izmērcēt uz 8 - 10 stundām vai uz nakti. Nokāšiet sojas pupiņas un noskalojiet aukstā ūdenī. Izlasiet pupiņas, kas ir citā krāsā.
2. Ielieciet pusi izmērcēto sojas pupiņu blendera krūzē, pielejiet pusi no ūdens un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 2 minūtes.

3. Uzkariniet riekstu piena maisiņu (vai lielu sietu ar marli) virs liela, tīra trauka un ielejiet šķidrumu maisiņā. Aizsieniet maisiņu un izspiediet tik daudz piena, cik iespējams. Noņemiet maisiņu un izmetiet atlikumu. Sablendējiet un izkāšiet atlikušās pupiņas.
4. Ielejiet sojas pienu vidēja izmēra katliņā un karsējiet uz vidējas uguns līdz tas uzvārās. Samaziniet uguni un turpiniet vārīt 10-15 minūtes, nosmeļot putas, ja tādas veidojas. Noņemiet no uguns. Atdziestējiet un ielieciet ledusskapī uz 2 stundām vai līdz brīdim, kad kārtīgi atdzisis.

Uzglabāšana: pārliciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 3 dienām.

Padoms: saldinaiet sojas pupiņu pienu pēc garšas ar agaves sīrupu vai medu. Maisiņus riekstu pienam var iegādāties specializētos veikalos. Ja vēlaties kokvilnas maisiņu uzšūt mājās, nopērciet audumu veikalā.





Laiks
mērcēi

Zemeņu un aveņu mērce

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 1 glāze

250 g zemeņu
125 g aveņu
55 g (¼ glāzes) pūdercukura

1. Ielieciet zemeses, avenes un cukuru blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 20 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās.

Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 2 dienām.

Padoms: šī mērce būs lieliska piedeva jogurtam, saldējumam vai citam saldajam ēdienam. Bagātīgākai garšai pievienojiet 1 tējkaroti Cointreau vai apelsīnu likieri.

Krēmīgā majonēze

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 400 ml

3 olu dzeltenumi
2 tējkarotes Dižonas sinepju
30 ml (1½ ēdamkarotes) svaigas citronu sulas vai baltvīna etiķa
1 tējkarote sāls
375 ml (1½ glāze) vīnogu kauliņu vai vieglas olīveļļas

1. Ielieciet olu dzeltenumus, sinepes, citrona sulu un sāli blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 15 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas kārtīgi sajaukušās.

🌀 **MIX:** izvēlieties režīmu un maisiet 1½–2 minūtes. Tajā pašā laikā noņemiet iekšējo vāciņu un lēnām pieļieciniet eļļu līdz maisījums ir biezs un sajaucies.

Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 1 nedēļai.

Padoms: lai pagatavotu aioli mērci, pievienojiet 2 daiviņas ķiploka un palieliniet citrona sulas daudzumu līdz 2 ēdamkarotēm. Lai pagatavotu laima aioli, citrona sulas vietā lietojiet laima sulu.

Pikantā bārbekjū mērce

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes/Gatavošana: 1 stunda 10 minūtes

🍹 Daudzums: 1,25 l (5 glāzes)

1 sīpols, sagriezts četrās daļās
3 ķiploka daiviņas
1 garš čili pipars vai habanero čili, bez sēklām
1 l tomātu biezeņa
½ glāze asās bārbekjū garšvielas (skatīt 60. lpp)
75 g (¼ glāzes) brūnā cukura
60 ml (¼ glāzes) ābolu sidra etiķa
80 ml (½ glāzes) melases vai cita cukura sīrupa
60 ml (¼ glāzes) medus
2 ēdamkarotes Dižonas vai veselu sinepju graudu sinepju
1 ēdamkarote olīveļļas
Jūras sāls un pipari pēc garšas

1. Ielieciet sīpolu, ķiploku, un čili blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **PULSE:** nospiediet pogu 5–10 reizes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir smalki sagrieztas, notīrot pie krūzes malām pielipušās sastāvdaļas, kad nepieciešams un pārļieciniet bļodā.

2. Ielieciet tomātu biezeni, aso bārbekjū garšvielu, cukuru, etiķi, cukura sīrupu, medu un sinepes blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 40–50 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas samaisījušās.

3. Lielā katlā uz vidējas uguns uzkarsējiet eļļu un uzberiet sīpolus. Cepiet, ik pa laikam apmaisot, 5 minūtes vai līdz brīdim, kad sīpols mīksts. Pievienojiet tomātu maisījumu un uzvāriet. Nogrieziet uguni un sutiniet 50–60 minūtes vai līdz brīdim, kad sabiezē. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas. Atstājiet atdzist.

4. Pārļieciniet blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 sekundes vai līdz brīdim, kad vienmērīga masa.

Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 2 mēnešiem.



Aromātiskā šokolādes mērce

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍹 Daudzums: 2½ glāzes (500 ml)

250 ml (1 glāze) saldā krējuma

125 ml (½ glāze) ūdens

340 g tumšās šokolādes, gabaliņos

40 g (¼ glāzes) pūdercukura

2 ēdamkarotes lazdu riekstu liķiera (nav obligāti)

1. Ielieciet saldo krējumu, ūdeni, šokolādi, cukuru un liķieri blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 sekundes.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 2 minūtes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas izkusušas un samaisītas vienmērīgā masā. Lietojiet stampiņu, lai nospiestu sastāvdaļas asmeņos.

Pasniegšana: kopā ar dažādiem saldajiem ēdieniem.

Ātra un vienkārša holandiešu mērce

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍴 Daudzums: 300 ml

3 olu dzeltenumi

1 ēdamkarote citrona sulas vai baltvīna etiķa

1 ēdamkarote karsta ūdens

¼ tējkarote jūras sāls

250 g nesālīta sviesta, izkausēts

1. Ielieciet olas dzeltenumus, citronu sulu vai etiķi, ūdeni un sāli blenderī un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 30 sekundes vai līdz brīdim, kad mērce ir gaišā krāsā un krēmīga.

🌀 **MIX:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti. Tajā pašā laikā noņemiet iekšējo vāciņu un lēnām, ar mazu strūklu pielejiet izkausēto sviestu līdz mērce sabiezē.

Pasniegšana: ar vārītām olām bez čaumalas, tvaicētiem sparģeļiem vai kartupeļu pankūkām.



Paniņu un fetas siera mērce

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍴 Daudzums: 250 ml

125 ml (½ glāze) paniņu
100 g fetas siera, rupji sagriezts
2 ēdamkarotes olīveļļas
2 ēdamkarotes svaigas citronu sulas
1 maza ķiploka daiviņa
½ tējkarote smalki rīvētu citrona miziņu
Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas

1. Ielieciet paniņas, fetas sieru, olīveļļu, citrona sulu un ķiploku blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas sajaukušās.

2. Pievienojiet citrona miziņas, sāli un piparus.

🌀 **STIR:** izvēlieties režīmu un maisiet 5 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas samaisījušās.

Pasniegšana: lietojiet ar salātiem vai kartupeļiem.

Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 2 dienām.

Ķiršu tomātu vinegreta mērce

🕒 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

🍴 Daudzums: 1¼ glāzes

250 g ķiršu tomātu
125 ml (½ glāze) extra virgin olīveļļas
1 ēdamkarote balzametiķa vai baltā balzametiķa
1 maza ķiploka daiviņa
¼ glāzes svaigu bazilika lapu, cieši piespiestas
1 ēdamkarote svaigu pētersīļa lapu, sasmalcinātas
Jūras sāls un svaigi malti pipari pēc garšas

1. Ielieciet tomātus, eļļu, etiķi, ķiploku, baziliku un pētersīļus blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas samaisījušās. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.


Pasniegšana: lietojiet ar salātiem.


Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī 1 dienu.





Apelsīnu – Dižonas sinepju vinegreta mērce

 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

 Daudzums: 1½ glāze

1 apelsīns

1 mazs šalotes sīpols, pārgriezts uz pusēm

1 ķiploka daiviņa

2 ēdamkarotes baltvīna etiķa


2 ēdamkarotes Dižonas sinepju


1 ēdamkarote medus

125 ml (½ glāze) olīveļļas

Jūras sāls un svaigi malti pipari pēc garšas

1. Smalki norīvējiet apelsīna miziņu; nomizojiet apelsīnu un sagrieziet 4 daļās. Ielieciet apelsīna miziņu un apelsīnu blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
2. Ielieciet sīpolu, ķiploku, etiķi, sinepes un medu blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 20 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās.

 **MIX:** izvēlieties režīmu un maisiet 20–30 sekundes. Tajā pašā laikā noņemiet tekšējo vāciņu un lēnām pieļējiet eļļu. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.

Pasniegšana: lietojiet ar salātiem.

Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 3 dienām.

Laima un vasabi vinegreta mērce

 Pagatavošanas laiks: 5 minūtes

 Daudzums: ½ glāze

1 laims, nomizots, bez sēklām


1 ēdamkarote rīsu vīna etiķa

2 tējkarotes vasabi pastas

80 ml (⅓ glāzes) rīsu kliju vai vīnogu kauliņu eļļas

Jūras sāls un svaigi malti pipari pēc garšas

1. Ielieciet laimu, etiķi, vasabi un eļļu blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks kārtīgi uzlikts.

 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 15 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās. Pievienojiet sāli un piparus.

Pasniegšana: lietojiet ar salātiem vai ar vistu, tunci vai garneļu salātiem.

Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā, hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī līdz 3 dienām.



Eksotiskas
garšvielas un
pastas

Vissvarīgākais ir svaigums.

Maksimāls aromāts
un garša



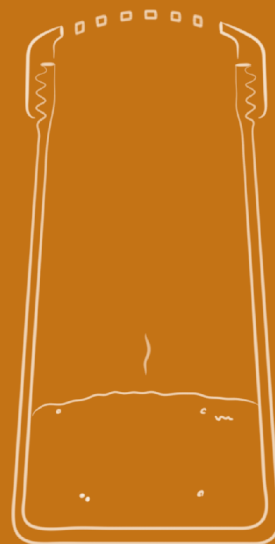
Svaigi maltas garšvielas

Samazinās



2 nedēļas pēc malšanas

Pazudis uz neatgriešanos!



Veikalā pirktās garšvielas

Garšvielas var būt auga sēklas, sakne, miza, dārzeni un lapas. Taču lielākā daļa garšvielu, kuras izmantojam gatavošanā, aromātiskākās un intensīvākās sastāvdaļas slēpj aiz ārējās čaulas. Cietais, ārējais sānis veido barjeru un aizsargā garšas intensitāti. Ja garšvielas tiek uzglabātas veselas, tās būs svaigas apmēram 2 gadus vai ilgāk.

Kad garšvielas ir samaltas, oksidācijas process ietekmē aromātu, kas mainās, atkarībā no trauka, kurā garšvielas tiek uzglabātas. Aromāts ātri kļūst blāvs, jo oksidācijas process izvelk aromātu dienu vai nedēļu laikā, un beigās, viss, kas paliek, ir pulveris bez tā aromāta. Tā kā garša sastāv no 70% smaržas, aromātisko sastāvdaļu oksidācija nopietni samazinās gatavā ēdiena smaržu un garšu.

Tādēļ garšvielu samalšana, kad tās ir nepieciešamas, nopietni ietekmē daudzu ēdienu garšu. Garšvielas parasti tiek maltas piestā, taču cietākām garšvielām tiek izmantota arī speciāla rīve. Jebkurā gadījumā tas ir grūts darbs, un smalku, vienmērīgu rezultātu iegūt ir grūti.

Boss™ blenderis samals viscietākās garšvielas, piemēram, kaltētu Irānas laimu, vissmalkākajā pulverī. Sastāvdaļas visu laiku tiek maisītas, ieģrūžot asmeņos iekšā un ārā, tādēļ maluma daļiņas ir smalkākas un līdzīgāka izmēra, kā arī tās netiek sakarsētas. Malšanas laika izvēle ļaus samalt sastāvdaļas rupjā vai vissmalkākajā malumā. Atpakaļskaitīšanas taimeris ir vienlīdz noderīgs, kad tiek kontrolēta garšvielu struktūra.

Marokāņu garšvielu maisījums

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍴 Daudzums: ⅔ glāzes

12 kardamona pākšū
3 ēdamkarotes ķimeņu sēklu
2 ēdamkarotes koriandra sēklu
2 kanēļa standziņas, pārlauztas uz pusēm
2 tējkarotes ķimeņu
½ tējkarote veselu melno piparu
½ tējkarote veselu Jamaikas piparu
2 tējkarotes paprikas
1½ tējkarotes maltas kurkumas

1. Viegli saplaciniet kardamona pākstis, lai izņemtu sēklas. Izmetiet pākstis, saglabājiet sēklas.
2. Ielieciet kardamona sēklas, ķimenes, koriandru, kanēli, ķimenes un visus piparus blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas smalki samaltas un pārberiet bļodā.

3. Pievienojiet papriku un kurkumu. Maisiet, līdz vienmērīgi iejaukušās. Pārliciet tīrā, sausā hermētiskā traukā. Glabājiet vēsā, sausā vietā līdz 3 mēnešiem.

Padoms: pārkaisiet šo maisījumu pār jēra, liellopa, putna gaļu vai dārzeni un cepiet pannā, cepeškrāsnī vai uz grila. Pievienojiet sautējumiem un zupām. Lietojiet 1 ēdamkaroti garšvielas uz 500 g liellopa vai putna gaļas, vai dārzeni.

Jēra sitenis marokāņu gaumē

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes/Gatavošana: 15 minūtes

🍴 4 porcijas

16 (apmēram 1 kg) jēra gaļas gabaliņu
2 ēdamkarotes marokāņu garšvielu maisījuma
Sāļi un pipari pēc garšas
1 ēdamkarote olīveļļas
Citrona daiviņas pasniegšanai

1. Ielieciet jēra gaļu bļodā. Uzberiet garšvielu un iemaisiet, lai tā vienmērīgi pārklājas. Pieberiet sāli un piparus.
2. Uzkaršējiet eļļu lielā pannā un vidējas uguns. Apcepjiet jēru 2 minūtes no katras puses vai ilgāk, ja vēlaties kārtīgāk izceptu gaļu. Pārliciet uz karstumizturīga šķīvja. Pārklājiet ar alumīnija foliju; atdzesējiet 5 minūtes. Pasniedziet ar citrona daiviņām.



Cūkgaļas ribiņas jamaikiešu gaumē

🕒 Pagatavošanas laiks: 20 minūtes, papildus
4 stundas marinēšanai/ Gatavošana: 2 stundas

🍴 4-6 porcijas

2 kg cūkgaļas ribiņu

Garšvielas:

10 g (3 ēdamkarotes) žāvēta rozmarīna
6 veseli Jamaikas pipari
¼ kanēļa standziņas
1 ēdamkarote žāvētu ķiploka granulu
1 ēdamkarote karija pulvera
1 ēdamkarote jūras sāls
½ tējkarote dzelteno sinepju sēklu
½ tējkarote brūno sinepju sēklu
60 g habanero vai Karību sarkano piparu, bez sēklām
10 g (¼ glāzes) svaigu pētersīļu lapu, cieši piespiestas
2 lociņi ar sīpolu, rupji sagriezti
2 tējkarotes svaigu timiāna lapu
2 ēdamkarotes ābolu sidra etiķa
60 ml (¼ glāzes) apelsīnu sulas

Jamaikiešu mērce:

1 sarkanais sīpols, pārgriezts četrās daļās
3 ķiploka daiviņas
1 ēdamkarote eļļas
60 ml Jamaikas vai Karību tumšā ruma ar garšvielām
950 ml tomātu mērces
2 ēdamkarotes ābolu sidra etiķa
55 g (¼ glāzes) brūnā cukura

1. Lai pagatavotu garšvielu, ielieciet rozmarīnu, Jamaikas piparus, kanēli, žāvētu ķiploku, karija pulveri, sāli un sinepju sēklas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 👉 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas smalki samaltas.
2. Pievienojiet čili piparus, pētersīļus, sīpollokus, timiānu, etiķi un apelsīnu sulu un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts. Nospiediet pogu **PUREE** un maisiet 30 sekundes vai kamēr sastāvdaļas sablendētas. Ielieciet 60 g garšvielas bļodiņā, apklājiet un ielieciet ledusskapī.
3. Ar atlikušo garšvielu ierīvējiet cūkgaļas ribiņas no abām pusēm. Ietīniet ribiņas pārtikas plēvē. Ielieciet ledusskapī marinēties uz 1-4 stundām.
4. Uzkaršējiet cepeškrānsi līdz 180°C bez ventilatora vai līdz 160°C ar ventilatoru. Izklājiet lielu cepampannu ar alumīnija foliju. Pa virsu uzlieciet viegli ietaukotu režģi.
5. Uzlieciet ribiņas uz režģa. Uzmanīgi uzlejiet 1-2 glāzes ūdens uz pannas. Cepiet 30 minūtes, tad pārklājiet ar alumīnija foliju un cepiet vēl pusotru stundu vai līdz brīdim, kad kļūst mīksta, pielejot ūdeni, ja nepieciešams.
6. Lai pagatavotu mērci, ielieciet sarkano sīpolu un ķiploku blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 👉 **CHOP:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 sekundes vai līdz brīdim, kad rupji sasmalcināti. Ja nepieciešams, notīriet sastāvdaļas no krūzes malām.
7. Uzkaršējiet eļļu vidēja izmēra kastrolī uz vidējas uguns. Pievienojiet sasmalcināto sīpolu masu, gatavojiet 5 minūtes, ik pa laikam apmaisot vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir mīksta. Ielieciet sīpolus, atlikto garšvielu un pārējās sastāvdaļas blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 👉 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās.
8. Ielejiet mērci tajā pašā kastrolī. Daļēji uzlieciet vāku un vāriet uz vidējas uguns 1 stundu, ik pa laikam apmaisot vai līdz brīdim, kad mērce ir sabiezējusi un palikusi tumšāka. Atstājiet atdzist.
9. Izņemiet ribiņas no krāsns. Nosmērējiet abas puses ar mērci un ielieciet atpakaļ krāsnī. Cepiet 10-15 minūtes vai līdz brīdim, kad apbrūnējušas. Pasniedziet ar mērci.

Padoms: garšvielu marināde un mērce ir lieliski piemērota arī vistas gaļai un jūras veltnēm. Daudzums un gatavošanas ilgums var atšķirties.



Lēni gatavota cūkgaļa

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes, papildus
4 stundas marinēšanai/Gatavošana: 8 stundas

🍴 6 porcijas

2 kg cūkgaļas (pleca daļa), sagriezta 4 daļās
2 ēdamkarotes augu eļļas
Filtrēts ūdens vai vistas buljons ar samazinātu sāls daudzumu, cepšanai
250 ml (1 glāze) pikantās bārbekjū mērces (skatīt 50. lpp)
Majonēze, mazās spinātu lapīņas, smalki sagriezti marinēti gurķi un marinēti halapeño čili pipari pasniegšanai
Mazas franču baltmaizes vai hamburgeru maizītes, pārgrieztas uz pusēm, grauzdētas, pasniegšanai

Pikantā bārbekjū garšviela:

¼ glāzes saldās paprikas pulvera
2 ēdamkarotes žāvēta kapāta sīpola
2 ēdamkarotes žāvēta kapāta ķiploka
1 tējkarote veselu melno piparu graudu
½ tējkarote dzelteno sinepju sēklu
½ tējkarote brūno sinepju sēklu
2 ēdamkarotes sāls
½ tējkarote Kajennas sarkano piparu
55 g (¼ glāzes) brūnā cukura

1. Lai pagatavotu pikanto bārbekjū garšvielu, ielieciet papriku, žāvētu sīpolu, žāvētu ķiploku, piparus, sinepju sēklas, sāli un Kajennas piparus blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
2. Pielieciet brūno cukuru un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
3. **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 30 sekundes.
4. Pielieciet brūno cukuru un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
5. **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 15 sekundes.
6. Atļieciat ¼ glāzes garšvielu. Pārējo garšvielas maisījumu pārļieciat tīrā, sausā hermētiskā traukā un glabājiet vēsā, tumšā vietā līdz 3 mēnešiem.
7. Apsmērējiet cūkgaļu ar atlikto garšvielu maisījumu. Ietīniet pārtikas plēvē. Ielieciet ledusskapī marinēties uz 4 stundām vai uz nakti.
8. Izņemiet cūkgaļu no ledusskapja un nogaidiet 30 minūtes, lai tā sasilst līdz istabas temperatūrai.

9. Uzkaršējiet eļļu lielā, smagā pannā uz lielas uguns. Apcepiet cūkgaļu 3-4 minūtes no katras puses vai līdz brīdim, kad labi apcepusies. Pārļieciat gaļu uz lēnās gatavošanas katlu. Pielejiet tik daudz ūdens vai buljona, lai tas aizņemtu pusi no gaļas daudzuma. Uzļieciat vāku un sutiniet uz augstākā režīma 4-5 stundas vai uz zemākā režīma 8-10 stundas vai līdz brīdim, kad cūkgaļa ir mīksta.
10. Pārļieciat gaļu lielā keramikas vai stikla traukā. Lietojot 2 dakšiņas, saplēsiet gaļu strēmelītēs. Nokāsiet šķidrumu, pataupot apmēram ¼ glāzes. Uzlejiet pārējo šķidrumu uz cūkgaļas, lai to būtu vieglāk sadalīt un gaļa būtu sulīgāka. Pārējam šķidrumam pievienojiet ¼ glāzes bārbekjū mērces, maisiet līdz vienmērīgai mērce.

Pasniedziet kā burgerus kopā ar majonēzi, halapeño pipariem, marinētiem gurķiem, spinātu lapām un papildus bārbekjū mērci.

Padoms: lēnās gatavošanas katla vietā 6. solī varat lietot atvērāmo katlu; gaļa tad jāgatavo 45 minūtes.



Grilēta vista ar piri piri pipariem

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes, papildus
4 stundas marinēšanai/Gatavošana: 25 minūtes

🍴 Daudzums: 1 glāze mērces/4 porcijas

1 vesela vista (1,5 kg), sagriezta astoņās daļās

Eļļas aerosols, ietaukošanai

Grilēta kukurūza pasniegšanai

Citrona daiviņas pasniegšanai

Piri piri mērce:

4 gari sarkanie čili pipari, rupji sagriezti

4 piri piri pipari, rupji sagriezti

3 ķiploka daiviņas

2 tējkarotes saldās paprikas pulvera

2 tējkarotes kūpinātas paprikas pulvera

1 tējkarote žāvētas raudenes

1 tējkarote sāls

60 ml (¼ glāzes) svaigas citrona sulas

180 ml (¾ glāzes) olīveļļas

60 ml (¼ glāzes) viskija

1. Lai pagatavotu piri piri mērci, ielieciet čili, ķiploku, paprikas, raudeni, sāli un citrona sulu blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 🍹 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti līdz sastāvdaļas ir vienmērīgi sajaukušās, pa vidu notīrot krūzes malas.
- 🍹 **MIX:** izvēlieties režīmu un maisiet 30 sekundes. Tajā pašā laikā noņemiet blendera krūzes iekšējo vāciņu un lēnām, ar vieglu strūklu pielejiet eļļu, līdz visa eļļa ir pielietā un mērce ir sabiezējusi.
2. Ielejiet pusi no mērces lielā vairākkārt aiztaisāmā plastmasas maisiņā. Pielejiet viskiju. Samaisiet. Ielejiet pārējo mērci hermētiskā traukā un uzglabājiet ledusskapī.
3. Iegrieziet vistā dziļus dūrienus. Ielieciet vistu mērcē plastmasas maisiņā. Sakratiet. Aiztaisiet maisiņu, ielieciet ledusskapī marinēties uz 4 stundām vai uz nakti.
4. Sakarsējiet grilu vai grila pannu. Uzpūtiet vistai eļļu. Cepiet 20-25 minūtes, ik pa laikam apgriežot uz otru pusi līdz gatava.

Pasniedziet ar piri piri mērci, kukurūzu un citrona daiviņām.

Padoms: ja jums nepatīk pārāk asa mērce, pirms blendēšanas izņemiet pipariem sēklas.

Ja vēlaties vistu cept cepeškrāsnī, uzlieciet marinēto vistu uz ietaukotas restes, zem kuras palieciet ar alumīnija foliju izklātu pannu. Cepiet 200°C temperatūrā 35-40 minūtes vai līdz brīdim, kad vista ir mīksta.



Sarkanā karija pasta

🕒 Pagatavošanas laiks: 25 minūtes/Gatavošana: 5 minūtes

🍴 Daudzums: 1 glāze

20 kaltētu garu sarkano čili, bez sēklām
4 cm gabals galangala vai ingvera, nomizots, sīki sagriezts
2 citronzāles kāti, tikai gaišā daļa, rupji sagriezti
12–14 koriandra saknes, kārtīgi notīrītas
1 tējkarote ceptas garneļu pastas (belacan), nav obligāti (skatīt padomu)
10 svaigas kafīra laima lapas, bez kātiņa, smalki saplucinātas
80 ml (½ glāzes) rīsu kliju vai olīveļļas
4 sarkanie šalotes sīpoli, rupji sagriezti
12 ķīpoka daiviņas, nomizotas
2 tējkarotes sāls

1. Ielieciet čili karstumizturīgā traukā. Pārlejiet ar verdošu ūdeni un mērcējiet apmēram 15 minūtes vai līdz brīdim, kad pipari mīksti un nosusiniet.

2. Ielieciet piparus un pārējās sastāvdaļas blendera krūzē un pārļieciniet, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 2 minūtes. Ja nepieciešams, notīriet sastāvdaļas no krūzes malām.

Uzglabāšana: pārļieciniet tīrā stikla traukā. Pastu var uzglabāt ledusskapī, tai virsū pievienojot nedaudz papildus eļļas 1 nedēļu vai saldētavā 1 mēnesi.

Padoms: ceptu garneļu pastu iespējams nopirkt veikalā. Ja nevarat, iespējams lietot neceptu garneļu pastu, taču tādā gadījumā to nepieciešams apcept pirms lietošanas. Ietiniet pastu alumīnija folijā. Cepiet cepeškrāsnī grila režīmā 1-2 minūtes no katras puses.

Sarkanā karija garneļu iesmiņi

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes, papildus 1 stunda marinēšanai/Gatavošana: 5 minūtes

🍴 4 porcijas

125 ml (½ glāze) kokosriekstu piens
80 g (⅓ glāzes) sarkanā karija pastas
4 kafīra laima lapas
600 g (apmēram 20) lielas negatavotas garneles, notīrītas, ar astēm
20 bambusa vai koka iesmiņi
Svaigas koriandra lapas un laima daiviņas pasniegšanai

1. Ielieciet kokosriekstu pienu, karija pastu un laima lapas blendera krūzē un pārļieciniet, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 10 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās.

2. Ielejiet kokosriekstu piena maisījumu bļodā un ieberiet garneles. Samaisiet, uzlieciet vāku un ielieciet ledusskapī marinēties uz 1 stundu.

3. Tajā pašā laikā iemērciet iesmiņus aukstā ūdenī uz 30 minūtēm un pēc tam nosusiniet.

4. Uzkaršējiet grilu. Uzduriet garneles uz iesmiņiem. Cepiet vairākās reizēs, ja nepieciešams, 1-2 minūtes no katras puses vai līdz brīdim, kad izcepušās.

Pasniegšana: pārļieciniet iesmiņus uz liela servējamā šķīvja. Uzspiediet laima sulu un garnējiet ar koriandru.



Steiks ar 4 garšaugu čimičuri mērci

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes/Gatavošana: 15 minūtes

🍴 4 porcijas

4 x 200 g bifšteka filejas gabali

Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas

Čimičuri mērce:

5 ķiploka daiviņas

3 lociņi ar sīpolu, rupji sagriezti

1 glāze ar cieši piespiestām pētersīļu lapām

½ glāze ar cieši piespiestām svaigām koriandra lapām

¼ glāzes ar svaigām raudenes lapām

1 ēdamkarote svaigu timiāna lapu

1 svaigs halapeņo čili, bez sēklām, rupji sagriezts

2 tējkarotes čili pārslu

250 ml olīveļļas, papildus eļļa steiku apsmērēšanai

2½ ēdamkarotes svaigas citrona sulas

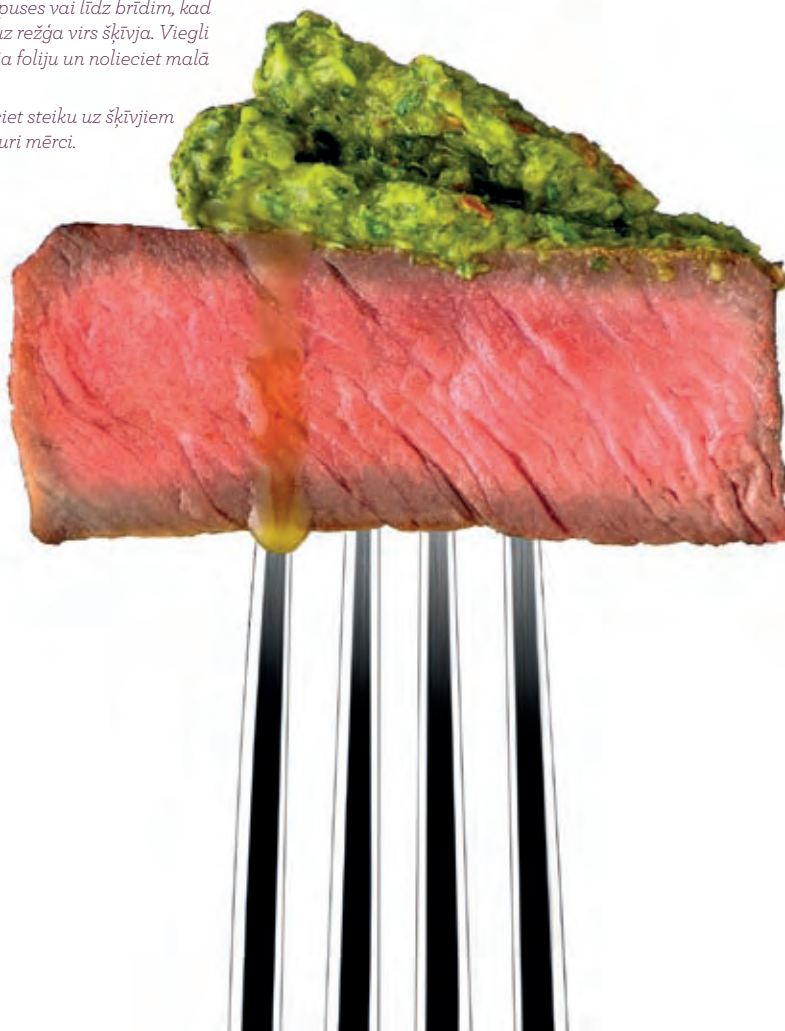
1½ ēdamkarotes svaigas laima sulas

1. Lai pagatavotu čimičuri mērci, ielieciet ķiplokus, sīpolus, pētersīļus, koriandru, raudeni, timiānu, halapeņo, čili pārslas, olīveļļu, citrona un laima sulu blendera krūzē un pārliedziniet, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 15-20 sekundes vai līdz brīdim, kad vienmērīgi samaisījušās, pa vidu blendera krūzes malas notīrot ar lāpstiņu.

2. Pārliedziniet mērci bļodā, pievienojiet sāli un piparus pēc garšas. Pārklājiet ar pārtikas plēvi. Atzesējiet ledusskapī līdz tā vajadzīga.
3. Uzkaršējiet lielu grila pannu uz lielas uguns vai grilu. Viegli apsmērējiet steikus ar eļļu. Uzkaisiet sāli un piparus. Cepiet 3 minūtes no katras puses vai līdz brīdim, kad apbrūnē. Pārliedziniet uz režģa virs šķīvja. Viegli apklājiet ar alumīnija foliju un nolieciet malā uz 5-6 minūtēm.

Pasniegšana: uzlieciet steiku uz šķīvjiem un pārlejiet ar čimičuri mērci.





Dažādās mērces



Pistāciju un lazdu riekstu krēms Dukkah

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes/Gatavošana: 15 minūtes
🍴 Daudzums: 1 glāze

75 g (½ glāze) pistāciju riekstu
75 g (½ glāze) lazdu riekstu
40 g (¼ glāzes) sezama sēklu
2 ēdamkarotes koriandra sēklu
2 ēdamkarotes ķimeņu sēklu
¼ tējkarote melno pipargraudu
1 tējkarote jūras sāls
Extra virgin olīveļļa pasniegšanai
Maize ar garozu, sagriezta šķēlēs, pasniegšanai

1. Uzkaršējiet cepeškrāsni līdz 180°C bez ventilatora vai līdz 160°C ar ventilatoru.
2. Uzlieciet pistācijas un lazdu riekstus uz lielas cepešpannas. Cepiet 5 minūtes vai līdz brīdim, kad viegli apgrauzdēti. Uzberiet riekstus uz tīra virtuves dvieliša, ietiniet un, berzējot, mēģiniet noņemt pēc iespējas vairāk miziņu. Pārberiet bļodā. Atstājiet atdzist.
3. Ieberiet riekstus blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **PULSE:** nospiediet pogu 8-10 reizes vai līdz brīdim, kad smalki sakapāti un pārberiet riekstus atpakaļ bļodā.

4. Uzkaršējiet pannu uz vidējas uguns. Uzberiet sezama sēklas un, visu laiku maisot, cepiet 2 minūtes vai līdz brīdim, kad viegli apgrauzdētas. Pievienojiet pistāciju maisījumam.
5. Uzberiet koriandra sēklas, ķimeņu sēklas un piparus uz pannas. Visu laiku maisot, cepiet 4 minūtes vai līdz brīdim, kad sēklas patikami smaržo un sāk paukšķēt. Atstājiet atdzist.
6. Ieberiet garšvielas un sāli blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MILL:** izvēlieties režīmu un maisiet 1 minūti vai līdz brīdim, kad smalki samaltas. Pieberiet sezama sēklām un samaisiet.

Pasniegšana: ieberiet riekstu-sēklu maisījumu un eļļu atsevišķās bļodiņās. Pasniedziet ar maizi.

Uzglabāšana: glabājiet hermētiskā traukā vēsā, tumšā vietā vai ledusskapi līdz 2 mēnešiem.



Arugulas un mandeļu pesto

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 1 glāze

45 g (¼ glāzes) blanšētu mandeļu
35 g (¼ glāzes) smalki rīvēta parmezāna siera
75 g (2 glāzes) arugulas lapiņu
2 ķiploka daiviņas
100 ml olīveļļas, papildus eļļa uzglabāšanai
2 tējkarotes svaigas citronu sulas
Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas
Lavašs, svaigi dārzeņi vai turku maizes gabaliņi pasniegšanai

1. Ielieciet visas sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 25 sekundes vai līdz brīdim, kad smalki sakapātas un iegūta gandrīz vienmērīga masa, ja nepieciešams, notīrot sastāvdaļas no krūzes malām. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.

Pasniegšana: pārļieciniet servējamā traukā un pasniedziet ar lavašu, svaigiem dārzeņiem vai sagrieztu turku maizi.

Uzglabāšana: glabājiet hermētiskā traukā. Pa virsu uzlejiet nedaudz eļļas (tas palīdz novērst oksidēšanos vai to, ka pesto kļūst brūns) Pārvelciet ar pārtikas plēvi un uzglabājiet ledusskapī līdz 3 dienām.

Padoms: šis pesto ir lieliski piemērots arī ar makaroniem. Lai pagatavotu bazilika pesto, arugulas vietā lietojiet baziliku un mandeļu vietā grauzdētus ciedru riekstus.



Pico de Gallo (svaigu tomātu salsā)

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 1 1/3 glāzes

2 ķiploka daiviņas
3 Roma tomāti, pārgriezti uz pusēm, bez sēklām
½ maza sarkanā sīpola, sasmalcināta
1 svaigs halapeño čili, bez sēklām, pārgriezts četrās daļās
2 ēdamkarotes sasmalcinātu svaigu koriandra lapu
1½ ēdamkarote svaigas laima sulas
Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas
Kukurūzas čipsi, pasniegšanai

1. Ielieciet ķiploku blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **MIX:** izvēlieties režīmu un maisiet 5 sekundes vai līdz brīdim, kad smalki sasmalcināts.

2. Pievienojiet tomātus, sīpolu, čili, koriandru un laima sulu un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **PULSE:** nospiediet pogu 5-10 reizes vai līdz brīdim, kad sasniegta graudaina konsistence un pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.

Pasniegšana: pārļieciniet servējamā traukā un pasniedziet ar kukurūzas čipsiem.



Grilētu piparu humuss

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes/Gatavošana: 20 minūtes

🍴 Daudzums: 2 glāzes

1 liels sarkans pipars
2 ēdamkarotes olīveļļas
2 × 425 g turku zirņu (no bundžas), noskaloti, nosusināti
3 ķiploka daiviņas
1 citrona sula
60 ml (¼ glāzes) ūdens
2 ēdamkarotes tahini pastas
1 tējkarote maltu ķimeņu
Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas
Ķimeņu sēklas garnēšanai
Pitas maize, pasniegšanai

1. Norīvējiet piparu ar pustējkaroti eļļas. Cepiet uz uzkarasēta grila 20 minūtes vai līdz brīdim, kad vienmērīgi apcepies, regulāri to apgriezot otrādi.
 2. Ielieciet vairākkārt aiztaisāmā plastmasas maisiņā un nolieciet uz 10 minūtēm vai līdz brīdim, kad pipars ir kļuvis mīksts un nedaudz atdzisis. Noņemiet ādu un izņemiet sēklas.
 3. Sagrieziet piparu lielos gabalos. Ielieciet blendera krūzē kopā ar turku zirņiem, ķiploku, citrona sulu, ūdeni, tahini pastu, ķimenes un pārējo eļļu un pārliecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 20–30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas sajaukušās vienmērīgā masā. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.
- Pasniedzšana:** pārlieciet servējamā bļodā, pārkaisiet ar ķimeņu sēklām un pasniedziet ar pitas maizi.



Pikantais Indijas riekstu krēms

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes, papildus 4 stundas mērcēšanai

🍴 Daudzums: 2¼ glāzes

300 g (2 glāzes) grauzdētu nesālītu Indijas riekstu
2 ķiploka daiviņas
40 g (¼ glāzes) sezama sēklu
125 ml (½ glāze) kokosriekstu piena
80 ml (⅓ glāzes) svaigas citrona sulas
20 ml (1 ēdamkarote) olīveļļas
½ tējkarote Kajennas sarkano piparu
Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas
Pitas čipsi, sagriezts gurķis un burkāni pasniegšanai

1. Ielieciet Indijas riekstus stikla vai keramikas bļodā. Pārlejiet ar filtrētu ūdeni. Pārklājiet ar pārtikas plēvi. Ielieciet ledusskapī mērcēties uz 4 stundām vai uz nakti. (Jo ilgāk mērcēsiet Indijas riekstus, jo krēmīgāks sanāks krēms).
 2. Nosusiniet Indijas riekstus un ielieciet blendera krūzē. Pievienojiet ķiploku, sezama sēklas, kokosriekstu pienu, citrona sulu, olīveļļu un Kajennas piparus un pārliecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.
- 🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 25 sekundes vai līdz brīdim, kad iegūta vienmērīga masa. Ja nepieciešams, lietojiet stampiņu, lai nospriestu sastāvdaļas asmeņos. Pieberiet sāli un piparus pēc garšas.
- Pasniedzšana:** pārlieciet servējamā bļodā, pasniedziet ar pitas čipsiem, gurķi un burkāniem.



Asais burkānu un koriandra krēms

🕒 Pagatavošanas laiks: 15 minūtes, papildus 1 stunda atdzesēšanai

🍴 Daudzums: 2½ glāzes

3 burkāni (475 g), nomizoti, rupji sagriezti
125 ml (½ glāze) ūdens
75 g (¼ glāzes) tahini pastas
2 ēdamkarotes svaigas citronu sulas
1 mazs šalotes sīpols, sagriezts četrās daļās
2 žāvētas dateles, bez kauliņiem
1.5 cm liels svaiga ingvera gabals, nomizots, sagriezts šķēlītēs
1 ēdamkarote olīveļļas
1½ tējkarote maltu ķimeņu
1 tējkarote garam masala pulvera
1 tējkarote sāls, vai vairāk pēc garšas
¼ glāzes svaigas, sasmalcinātas koriandra lapas
Uz ogļēm cepta maize, krekeri vai sagriezti svaigi gurķi pasniegšanai

1. Ielieciet burkānus un ūdeni blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 20-30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās. Ja nepieciešams, lietojiet stampiņu, lai nospriestu sastāvdaļas asmeņos.

2. Pievienojiet tahini, citrona sulu, sīpolu, dateles, ingveru, eļļu, ķimenes, garam masalu un sāli.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 20 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas vienmērīgi sajaukušās.

3. Pievienojiet koriandru.

4. **CHOP:** izvēlieties režīmu un maisiet 5 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas viegli sajaukušās, pievienojiet sāli pēc garšas.

Pārļieciniet servēšanas bļodā un pārklājiet ar pārtikas plēvi. Ielieciet ledusskapī atdzist uz vismaz stundu pirms pasniegšanas.

Pasniegšana: pasniedziet ar maizes gabaliņiem, krekeriem vai svaigiem gurķiem.



Fetas, halapeño piparu un avokado krēms

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍴 Daudzums: 2½ glāzes

1 mazs sarkanais pipars, pārgriezts četrās daļās
4 svaigi halapeño pipari, bez sēklām, rupji sagriezti
1 vidējs avokado, bez kauliņa, sasmalcināts
340 g fetas siera, rupji sasmalcināts
1 ķiploka daiviņa
Sāls un svaigi malti pipari pēc garšas
Svaigas, sasmalcinātas koriandra lapas pasniegšanai

1. Ielieciet sīpolu un halapeño piparu blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **PULSE:** nospiediet pogu 3-4 reizes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir sasmalcinātas.

2. Pievienojiet avokado, fetas sieru un ķiploku un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 20-30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi samaisījušās. Ja nepieciešams, lietojiet stampiņu, lai nospriestu sastāvdaļas asmeņos. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas.

Pasniegšana: pārļieciniet servēšanas bļodā. Garnējiet ar koriandru un pasniedziet ar tortiļām vai kukurūzas čipsiem.



Bīstami
veselīgie
kokteiļi,



Sarkano apelsīnu un viskija kokteilis

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 400 ml/2 porcijas (1½ parastie dzērieni porcijā)

4 sarkanie apelsīni, nomizoti, pārgriezti uz pusēm, bez sēklām

¼ laima, nomizota, bez sēklām

90 ml burbona

5 tējkarotes agaves sīrupa

6 – 8 pilieni Angostura rūgtā uzlējuma

10 ledus gabaliņi

1. Ielieciet apelsīnus, laimu, viskiju, agaves sīrupu un uzlējumu blendera krūzē un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi samaisījušās.

2. Pievienojiet ledu un pārlicinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts. Nospiediet pogu **STIR** un maisiet 10–15 sekundes vai līdz brīdim, kad šķidrums ir vēss.

Pasniegšana: ielejiet atdzesētās martini glāzēs.





Zemeņu un granātābola kaprioskas kokteilis

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 800 ml/4 porcijas (2 parastie dzērieni porcijā)

8 zemesnes, sagrieztas

5 g (¼ glāzes) svaigu piparmētru lapu

55 g (¼ glāzes) cukura

240 ml degvīna

450 ml aukstas granātābolu sulas

Ledus gabaliņi pasniegšanai

1. Ielieciet zemesnes, piparmētru un cukuru blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks kārtīgi uzlikts.

👉 **PULSE:** nospiediet pogu 2-3 reizes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas rupji samaltas un sajaukušās.

2. Pievienojiet degvīnu un granātābolu sulu.

👉 **PULSE:** nospiediet pogu 2 reizes vai līdz brīdim, kad šķidrumi sajaucas.

Pasniegšana: ielejiet glāzēs, kas pildītas ar ledu.

Arbūza Mai Tai

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 600 ml/2 porcijas (1½ parastie dzērieni porcijā)

500 g vēsa arbūza, nomizota, bez sēklām

1 apelsīns, nomizots, pārgriezts uz pusēm, bez sēklām

125 ml (½ glāze) aukstas ananāsa sulas

45 ml gaišā ruma

45 ml triple sec liķiera

½ tējkarote grenadīna sīrupa

Ledus gabaliņi vai samalts ledus pasniegšanai

Arbūza gabaliņi pasniegšanai

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 15 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas samaisījušās.

Pasniegšana: ielejiet glāzēs, kas pildītas ar ledus gabaliņiem vai samaltu ledu un garnējiet ar arbūza gabaliņiem.





Klusā okeāna salas punšs

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums 1,6 1/6 porcijas (1 parasts dzēriens porcijā)

1 mango, nomizots, bez kauliņa, sagriezts gabaliņos

1 laims, nomizots, bez sēklām

½ glāze svaigu piparmētru lapu

500 g ličijas augļu (no bundžas), nosusināti, sula pataupīta

3 cm liels ingvera gabals

500 ml (2 glāzes) vēsas ananāsa sulas

180 ml gaišā vai tumšā ruma

160 ml (¾ glāzes) svaiga marakujas augļa mīkstsūms (apmēram 8 augļi)

500 ml vēsa minerālūdens

Ledus gabaliņi pasniegšanai

1. Ielieciet mango, laimu, piparmētru, ličijas, ličiju sulu, ingveru, ananāsu sulu un rumu blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 20 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi sajaukušās.

Pasniegšana: ielejiet dzērienu 2,5 litru krūzē vai punša bļodā. Pievienojiet marakujas augļus, minerālūdeni un ledus. Samaisiet.

Gurķa un halapeņo piparu margarita

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 1 1/4 porcijas (2 parastie dzērieni porcijā)

4 gurķi (545 g), rupji sagriezti

1 svaigs halapeņo pipars, bez sēklām

10 svaigas piparmētru lapas

250 ml (1 glāze) ūdens

250 ml (1 glāze) vēsas svaigas laima sulas

250 ml (1 glāze) agaves sīrupa

240 ml tekilas

Samalts ledus pasniegšanai

Laima vai gurķa šķēles, lai garnētu

1. Ielieciet gurķus, halapeņo piparu, piparmētru un ūdeni blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **PUREE:** izvēlieties režīmu un maisiet 15 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi sajaukušās.

2. Izkāsiet gurķa maisījumu krūzē vai bļodā.

3. Ielejiet izkāsto dzērienu, laima sulu, agaves sīrupu un tekilu blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **PULSE:** nospiediet pogu 5 reizes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir sajaukušās.

Pasniegšana: ieberiet samalto ledu glāzēs un uzlejiet pa virsu dzērienu. Garnējiet ar laima vai gurķa šķēlītēm.





Citrusaugļu un dzērveņu degvīna kokteilis

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 800 ml/4 porcijas (1 parasts dzēriens porcijā)

1 sarkanais greipfrūts (400 g), nomizots, pārgriezts 4 daļās, bez sēklām

2 apelsīni (400 g), nomizoti, pārgriezti uz pusēm, bez sēklām

250 ml (1 glāze) aukstas dzērveņu sulas

120 ml degvīna

55 g (¼ glāzes) pūdercukura

6 ledus gabaliņi, papildus ledus pasniegšanai

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

🌀 **BLEND:** izvēlieties režīmu un maisiet 20-30 sekundes vai līdz brīdim, kad sastāvdaļas ir vienmērīgi sajaukušās.

Pasniegšana: ielejiet atvēsinātās glāzēs un pievienojiet papildus ledus gabaliņus.

Persiku un laima kokteilis

🕒 Pagatavošanas laiks: 10 minūtes

🍹 Daudzums: 1,4 l/4 porcijas (1½ parastais dzēriens porcijā)

4 svaigi dzeltenie persiki (900 g), pārgriezti 4 daļās, bez kauliņiem

2 laimi (170 g), nomizoti, pārgriezti uz pusēm, bez sēklām

10 ledus gabaliņi, papildus ledus pasniegšanai

180 ml gaišā ruma

55 g (¼ glāzes) pūdercukura

Laima šķēlītes garnēšanai

1. Ielieciet sastāvdaļas blendera krūzē un pārļiecinieties, ka vāks ir kārtīgi uzlikts.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** nospiediet pogu un maisiet līdz programmas beigām.

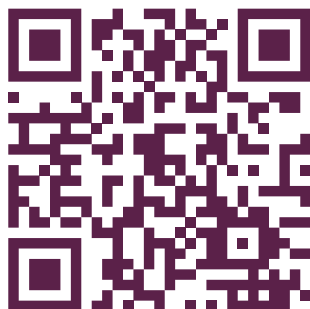
Pasniegšana: ielejiet atdzesētās glāzēs, pievienojiet papildus ledus gabaliņus un garnējiet ar laima šķēlītēm.





Vairāk informācijas par ēdiena filozofiju:

www.sage.lv



www.sage.lv/boss

Eestikeelne retseptiraamat laadige alla

www.sage.ee/boss

Lejuplādējiet šo recepšu grāmatu latviešu valodā no

www.sage.lv/boss

Šiā receptų knyga lietuvių kalba atsisiųskite iš

www.sage.lt/boss

Загрузите эту книгу рецептов на русском языке с

www.sage.lv/boss

Download this recipe book in english from

www.sage.lv/boss

Sage[®]