



Trynimas su Boss™

Technologijų mokslas ir receptai



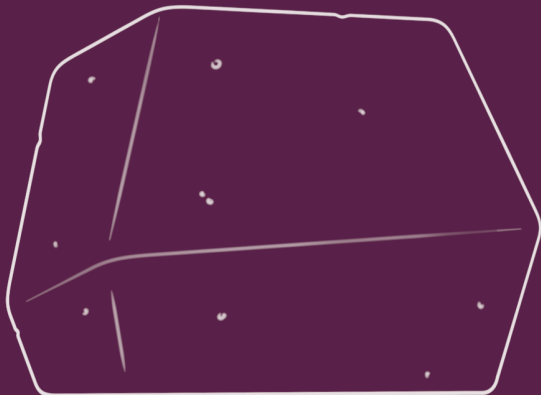


Šis lapas yra
150 mikronų storio.



Kaip tekstūra veikia skonį.

Smulkiojo cukraus dalelės



500 mikronų dydžio

Įsivaizduokite saldesnius, glotnesnius tirštuosius kokteilius (toliau juos vadinsime „tirštukais“ arba „glotnučiais“) be jokio papildomo cukraus ar riebalų, ar saldžiausių šerbetus tiesiog iš šaldytų vaisių. Štai čia ir praverčia mažiška trynimo galia, nes būtent tokį efektą suteikia susmulkintų ingredientų dalelių dydis.

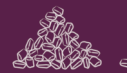
Dalelių dydis lemia ir tai, kaip mes jaučiame maisto tekstūrą ir skonį. Nuo maisto dalelių dydžio priklauso, kaip ant liežuvio išsidėsčiusiais skonio svogūnėliais juntame tų pačių ingredientų sūrumą ir saldumą, kremiškumą, riebumą ir poskonį.

Laboratorijoje dalelių dydis yra matuojamas mikronais. 1 mikronas prilygsta milijoninei metro daliai. Kalbant maistologijos terminais, galėtume pateikti tokį pavyzdį: gamindami šokoladą konditeriai stengiasi užtikrinti, kad kiekviena šokolado dalelė būtų mažesnė nei 25 mikronai. Tokio dydžio šokolado daleles mes gebame čiuopti liežuvio, o ir šokolado tekstūra neatrodo kreminė.

Tačiau kasdienėje virtuvėje paprastai pastebiu, kad kai kuriuose receptuose labiau akcentuojamas atskirų ingredientų derinių skonis, o ne jų galutinė tekstūra, nors būtent tekstūra visais atžvilgiais prisideda prie to, kaip mes suvokiame skonį.

Kad pailustruočiau dalelių dydžio poveikį, pateiksiu paprastą „aklajį“ eksperimentą, kurį galėsite atlikti ir namuose. Paragaukite smulkiojo baltą cukrų ir gryno miltelinio cukraus (be krakmolo). Skanaujant smulkiojo cukrų, pirmiausia jaučiamas jo grūdėtumas, o pradiniu skoniu jis gerokai nusileidžia milteliniam cukrui. Smulkiajam cukrui tirpstant, atsiskleidžia stipresnis, karamelę primenantis poskonis. O miltelinis cukrus tarsi iš karto sprogs ant liežuvio – jaučiamas intensyvus skonis, pereinantį į saldumą ir ilgai išsilpnėjantis. Tačiau juk iš tikrųjų abiem atvejais ragaujame cukrų – skirtumas tik toks, kad vienas yra sutrintas smulkiau nei kitas. Taigi štai kaip tekstūra veikia skonį.

Miltelinio cukraus dalelės



10 mikronų dydžio

Smulkiojo baltą cukrų dalelių dydis yra apie 500 mikronų. Kitaip tariant, tokio dydžio dalelės lengvai apčiuopiamos liežuvio. Grynas miltelinis cukrus (arba konditerių cukrus) savo chemine struktūra yra visiškai toks pats produktas, tik sumaltas ir atsijotas iki vidutinio maždaug 10 mikronų dydžio dalelių, kurios yra apie 50 kartų mažesnės nei įprasto cukraus. Taigi to paties ingrediento skonį jaučiame visiškai skirtingai ir vien tik todėl, kad skiriasi dalelių dydis.

Tas pats principas taikomas daugelio maisto produktų skoniui. Maisto maišytuvai ir trintuvai buvo sukonstruoti tam, kad susmulkintų kelis skirtingus ingredientus į mažesnes daleles, tačiau, kaip ir cukraus atveju, dalelių dydis turi didelę įtaką galutinio patiekalo skoniui ir tekstūrai. O kalbant apie trynimą, daugeliui produktų galioja ta pati taisyklė – kuo smulkiau sutrinama, tuo geresnis rezultatas.

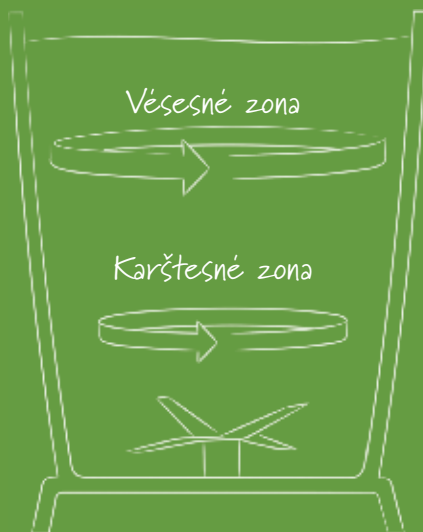
Virtuvės kombainas Boss™ puikiai sutrina bet kokius ingredientų derinius, kad galėtumėte mėgautis pastebimai glotnesnės tekstūros pojūčiu burnoje – ir visai nesvarbu, koks būtų patiekalo receptas. Dėl galingų ašmenų sistemos, susmulkinančios ingredientus į smulkias daleles, mums atsiveria naujas pasaulis su daugybe receptų kūrimo galimybių, apie kurias anksčiau būtų galima tik pasvajoti. Nuo žaliųjų tirštukų iki pikantiško skonio sriubų, nuo šerbetų iki humuso, nuo riešutų sviesto iki miltų – siūlome jums kūrybiškų ir intriguojančių receptų rinkinuką kartu su praktiškais įžvalgomis ir patarimais, kaip gauti iš ingredientų didžiausią naudą.

Tikiuosi, kad Jums šie receptai patiks ne mažiau nei man.



Žalieji
tirštieji
kokteiliai

Suplakti gerą tirštuką – ne taip jau paprasta.



Kitoks virtuvės kombainas



the Boss™

„Žalioji tirštasis kokteilis“ (kasdienėje kalboje vadinamas „tirštuku“ ar „glotnučiu“) – šiuo metu viena populiariausių XXI-ojo amžiaus sąvokų. Plačiai paplitusi nuomonė yra ta, kad žalieji tirštukai – tai maisto medžiagų „bombos“, nes, skirtingai nuo kai kurių kitų sveikuoliškų gėrimų, į tirštukus dedami sveiki ingredientai, taigi jums atitenka visos skaidulos ir vertingos maisto medžiagos. Bet ar tai tiesa? Deja, paruošti gerą žaliąjį tirštuką yra kur kas sudėtingiau, nei galėtų atrodyti iš pirmo žvilgsnio, o ruošiant su netinkama įranga tirštukas bus toli gražu ne toks maistingas kaip norėtumėte. Kitaip tariant, ruošiant žaliuosius tirštukus svarbiausi yra du veiksniai: dalelių dydis ir maisto medžiagų išsaugojimas. Dalelių dydis laikomas svarbiu veiksniu ne tik dėl to, kad pagerina tirštukų skonį, bet ir dėl to, kad skverbdomosi pro tvirtas žaliųjų glotnučių ingredientų celiuliozės sienelės turėtų padidinti maisto medžiagų biologinį prieinamumą. Iš tikrųjų daugelis mitybos specialistų laikosi nuomonės, kad kuo dalelės yra smulkesnės, tuo lengviau maisto medžiagos virškinimo metu patenka į organizmą. Taigi sutrynus žaliojo tirštuko ingredientus iki itin smulkių dalelių, galima reikšmingai pagerinti naudingąsias kokteilio savybes. Be to, skirtingais trintuvais, maišytuvais ar virtuvės kombainais smulkinamų ingredientų dalelių dydis taip pat labai skiriasi.



Tipinis virtuvinis trintuvas ar maišytuvas
20%
dalelių iki 200 mikronų dydžio



Virtuvės kombainas Boss™
80%
dalelių iki 200 mikronų dydžio

Sprendimas atrodytų labai paprastas – naudoti prietaisą, smulkinantį ingredientus į kuo mažesnes daleles. Deja, viskas kur kas sudėtingiau. Ironiška, tačiau pastangos išgauti smulkesnes daleles gali stipriai suardyti pačias maisto medžiagas, kurios turėtų patekti į organizmą. Šis užburtais ratas susidaro dėl to, kad aeracijos procesas veikdamas kartu su intensyvia šiluma, dažnai išsiskiriančia smulkinant ingredientus į itin mažas daleles, gali sunaikinti

žaliuose ingredientuose esančias maisto medžiagas. Be to – norit tikėkite, norit ne, – naudojant netinkamą prietaisą šis sunaikinimas gali būti lemiamas. Tereikia 60 sekundžių ar net mažiau.

Mūsų stebėjimai rodo, kad intensyviausiai maisto medžiagos žūva šilumos šaltiniui koncentruojantis į vieną mišinio dalį – tuomet prasideda sunkiai sustabdoma maisto medžiagų irimo reakcija. Tolygiai paskirstant šilumos šaltinį ir vengiant koncentracijos į vieną tašką, maistinės savybės labai pagerėja. Taigi gero žaliojo tirštuko paslaptis – tai tokia smulkinimo sistema, kuri sutrina ingredientus į itin mažas daleles, tačiau nepažeidžia maisto medžiagų. Ir tai... nėra paprasta.

Daugelis galingų trintuvų ar maišytuvų veikia taip, kad ingredientai suktyši ir lėtai spirališkai nusileistų į ašmenų sekciją. Vadinasi, ingredientai prietaiso indo apačioje yra aktyviai smulkinami tol, kol patenka į spiralinį srautą. Dažnai ingredientai indo apačioje labai įkaista, nes juos veikia intensyvi trintis, gerokai didesnė už trintį, veikiančią labiau apsaugotus ingredientus viršuje.

Šiame kontekste virtuvės kombainas Boss™ išsiskiria unikalios ir galingos kelių pakopų apdorojimo sistema. Treji centriniai ašmenys įtraukia ir stumia ingredientus žemyn, tuo tarpu treji platūs ašmenys greitai sutrina ingredientus į smulkias daleles. Šie platūs ašmenys yra išlenkti lygiai taip pat kaip pagrindas – ir pagrindas, ir ašmenys sparčiai kelia susmulkintus ingredientus aukštyn, į vėsesnę orą, todėl susmulkinti ingredientai nespėja perkaisti. Dėl šios galingos, kelių pakopų apdorojimo sistemos intensyvi šiluma ne koncentruojama viename plote, o tolygiai paskirstoma mišinyje.

Tokio trynimo rezultatas – smulkios dalelės, kurias organizmas lengviau įsisavina, bei maisto medžiagų gausa: veiksmingo kelių pakopų apdorojimo proceso metu ingredientai yra tausojami, todėl maisto medžiagos apsaugomos nuo pražūtingo karščio poveikio.

Taigi, kas sakė, kad neįmanoma suderinti skirtingų sričių teikiamų privalumų?



Trigubas žaliasis tirštukas

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 1,1 l arba 4 porcijos

*1 žalio obuolio – supjaustykite į 4 dalis ir išimkite šerdį
1 libanietiško agurko* – stambiai sukapokite
30g (⅓ puodelio) špinatų lapelių
20g (½ puodelio) lapinio kopūstų lapų – pašalinkite
kotelius, stambiai sukapokite
1 banano – nulupkite, perpjaukite pusiau
2 salierų kotų – perpjaukite pusiau
¼ citrinos – nulupkite, išimkite sėklas
500ml (2 puodelių) šalto kokosų vandens*

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** kol baigsis programa.

* libanietiškas agurkas – trumpavaisis besėklis agurkas



Aštrus žaliasis tirštukas

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 800ml arba 4 porcijos

1 nedidelės žaliosios citrinos – nulupkite, išimkite sėklas

1 žalio kivio – nulupkite

1 libanietiško agurko – stambiai sukapokite*

6 ledo kubelių

375ml (1½ puodelio) šalto kokosų vandens

60g lapinio kopūstų lapų – pašalinkite kotelius, stambiai sukapokite

1 kriaušės – supjaustykite į 4 dalis ir išimkite šerdį

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** kol baigsis programa.

* libanietiškas agurkas – trumpavaisis besėklis agurkas

Tropinis žaliasis tirštukas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍹 Išeiga: 900ml arba 4 porcijos

250g ananaso – vaisių nulupkite, stambiai sukapokite

160g (1¼ puodelio) šaldyto kapoto mango

60g (1¼ puodelio) lapinio kopūstų lapų – pašalinkite

kotelius, stambiai sukapokite

4 ledo kubelių

250ml (1 puodelio) šalto kokosų vandens

2 v.šaukštų žalių migdolų

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** kol baigsis programa.





Žaliojo tirštuko užtaisas

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 1,5 l arba 4 porcijos

1 apelsino – vaisių nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite sėklas

1 obuolio – supjaustykite į 4 dalis ir išimkite šerdį

1 nedidelio libanietiško agurko – stambiai sukapokite*

150g žaliųjų besėklių vynuogių

6 ledo kubelių

50g (2 puodelių) špinatų lapelių

330ml (1½ puodelio) šalto kokosų vandens

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** kol baigsis programa.

* libanietiškas agurkas – trumpavaisis besėklis agurkas

Burokėlių ir imbiero žaliasis tirštukas

🕒 Paruošimas: 15 min.

🍹 Išeiga: 1,5 l arba 4 porcijos

2 vidutinių burokėlių (250g) – juos nulupkite ir supjaustykite 2cm dydžio gabaliukais

150g (1 puodelio) besėklių raudonųjų arba žaliųjų vynuogių

50g (2 puodelių) špinatų lapelių

2cm gabalėlio imbiero – nulupkite ir sukapokite

½ citrinos – nulupkite, išimkite sėklas

½ apelsino – nulupkite, išimkite sėklas

16 šviežių mėtų lapelių

10 ledo kubelių

375ml (1½ puodelio) šaltų natūraliai drumstų obuolių sulčių

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** kol baigsis programa.





Granatų ir uogų žaliasis tirštukas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍹 Išeiga: 750ml

125g (1 puodelio) įvairių šaldytų uogų
50g (2 puodelių) špinatų lapelių
1 banano – perpjaukite pusiau
130g (½ puodelio) natūralaus jogurto arba kokosų pieno jogurto
250ml (1 puodelio) šaltų granatų sulčių

1. Sudėkite ingredientus į kombaino įsotį, uždenkite dangteliu.

👉 GREEN SMOOTHIE: kol baigsis programa.

Apelsinų ir mangų žaliasis tirštukas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍹 Išeiga: 1,2 l arba 4 porcijos

2 didelių apelsinų (650 g) – vaisius nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite sėklas
5 juodojo lapinio kopūsto* lapų – juos perpjaukite pusiau
1 avokado – nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite kauliuką
125g (puodelio) šaldyto kapoto mango
625ml (2½ puodelio) šalto kokosų vandens

1. Sudėkite ingredientus į kombaino įsotį, uždenkite dangteliu.

👉 GREEN SMOOTHIE: kol baigsis programa.

* juodąjį lapinį kopūstą galima pakeisti lietuvišku kopūstu, savojiniu kopūstu arba špinatais





Mangu, vanilės ir šalavijų glotnutis

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiğa: 1l arba 4 porcijos

350g šaldytų kapotų mangų

190g (¾ puodelio) lieso vanilinio jogurto arba kokosų
pieno jogurto

2 v.šaukštų baltojo šalavijo sėklų

500ml (2 puodelių) šalto pieno, migdolų, ryžių ar sojų
pieno

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qdotį, uždenkite dangteliu.

👉 **SMOOTHIE:** kol baigsis programa.





Ypač maistingas kokteilis

🕒 Paruošimas: 15 min.

🍹 Išeiga: 1,3l arba 4 porcijos

85g (½ puodelio) nupluktų migdolų
300g šaldytų šilauogių
4 a.šaukštelių žalios peruvinės pipirinės šaknies miltelių
½ puodelio šviežio jauno kokoso minkštimo – minkštimą
sukapokite
600ml šalto kokosų vandens

1. Sudėkite ingredientus į kombaino įsotį, uždenkite dangteliu.

👉 **SMOOTHIE:** kol baigsis programa.

Patarimas: žalios peruvinės pipirinės šaknies miltelių
ieškokite sveiko maisto krautuvėse.

Aviečių, kriaušių ir vanilės glotnutis

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍹 Išeiga: 1l arba 4 porcijos

280g (1 puodelio) lieso vanilinio jogurto
2 kriaušių – supjaustykite į 4 dalis ir išimkite šerdį
1 prinokusio banano – nulupkite, perpjaukite pusiau
150g šaldytų aviečių
125ml (½ puodelio) lieso pieno

1. Sudėkite ingredientus į kombaino įsotį, uždenkite dangteliu.

👉 **SMOOTHIE:** kol baigsis programa.





Glotnutis pusryčiams

⌚ Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 900ml arba 4 porcijos

6 datulių – išimkite kauliukus, perpjaukite pusiau
2 v.šaukštų baltjo šalavijo sėklų
65g (¼ puodelio) avižų sėlenų
1½ v.šaukšto klevų sirupo arba medaus
140g (½ puodelio) lieso graikiško jogurto arba kokosų pieno jogurto
500ml (2 puodelių) šalto pieno, migdolų, ryžių ar sojų pieno
2 prinokusių bananų – juos nulupkite ir stambiai sukapokite

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.
👉 **SMOOTHIE**: kol baigsis programa; pirmąsias 20 sekundžių naudokite grūstuvą.

Uogų ir mėtų glotnutis

⌚ Paruošimas: 5 min.

🍹 Išeiga: 1l arba 4 porcijos

350g įvairių šaldytų uogų
500ml (2 puodelių) migdolų pieno
70g (¼ puodelio) natūralaus jogurto arba kokosų pieno jogurto
2 v.šaukštų agavų ar klevų sirupo arba natūralaus medaus
16 mėtos lapelių

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.
👉 **SMOOTHIE**: kol baigsis programa.





Vasarinis persikų kokteilis

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 1,2l arba 4 porcijos

4 šviežių prinokusių persikų (550g) – išimkite kauliukus, supjaustykite griežinėliais
500ml (2 puodelių) šalto pieno, nesaldinto migdolų ar sojų pieno
140g (½ puodelio) natūralaus graikiško jogurto
1 a.šaukštelio malto cinamono
6 ledo kubelių
1½ a.šaukštelio vanilės ekstrakto
¼ puodelio medaus

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qšotį, uždenkite dangteliu.

👉 **SMOOTHIE:** kol baigsis programa.

Sausainių ir ledų kokteilis

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍹 Išeiga: 800ml arba 4 porcijos

10 „Oreo“ sausainių – juos padalykite pusiau
500ml (2 puodelių) šalto pieno
260g (2 puodelių) vanilinių ledų

1. Įdėkite 4 sausainius į kombaino qšotį, uždenkite dangteliu.

👉 **PULSE:** 4 kartus arba kol sausainius stambiai sutrupinsite. Tada juos suberkite į dubenį ir atidėkite į šalį.

2. Į kombaino qšotį sudėkite likusius sausainius, pieną, ledus, uždenkite dangteliu.

👉 **SMOOTHIE:** kol baigsis programa.

Patiekimas: sukrėskite į atšaldytas taures ir apibarstykite likusiais sausainių trupiniais.





Karštos
pikantiškos
sriubos

„Nuleiskite garą!“

Kiti trintuvai ar maišytuvai



Sprogimas dėl garų slėgio

Galingu trintuvu ar maišytuvu įvairius ingredientus sutrinsite per minutę ar net greičiau. Veikiant dideliame greičiu ir susiduriant trinamiems ingredientams, susidaro trintis, kurios metu išsiskiria gana daug šilumos. Tarkime, galingam dideliu greičiu veikiančiam trintuvui tereikia minutės, kad skysčio temperatūrą pakeltų net 15°C.

Sriubų trynimo metu susidarančią trintį Boss™ kombainas panaudoja tam, kad šaltus ingredientus paverstų garuojančia sriuba – ir tai tetrunka maždaug 6 minutes. Visgi kai kurie virtuvės meistrai sriubas trintuvu ar maišytuvu ne tik šildo. Dažnai mėgsta jau išvirtas sriubas dar kartą pertrinti prieš jas patiekiant – tada galima įmaišyti papildomų ingredientų arba prisotinti skystį oro burbuliukų, kad sriuba taptų kreminės konsistencijos. Tačiau saugokitės! Karštų skysčių trynimą daugeliu trintuvų ar maišytuvų lydi daugybė pavojų.

Kylant ingredientų temperatūrai, iš jų pradeda išsiskirti vanduo garų pavidalu, kurio temperatūra siekia 50°C ir daugiau. Virsdamas garu vanduo užima 1600 kartų didesnę tūrį, vadinasi, iš vieno arbatinio šaukštelio vandens susidaro daugiau nei 8 litrai garo. Na, jeigu temperatūra kyla lėtai, šis procesas yra mažiau daugiau saugus. Tačiau trinant karštą sriubą, šaltas oras trintuvo ar maišytuvo viduje patenka į ingredientus beveik vienu metu, todėl slėgio skirtumas yra didžiulis. Jeigu susidariusio garo nėra kaip išleisti, slėgis labai greitai pasiekia sprogo tašką.

Saugus ventiliuojamas dangtelis garui išleisti



the Boss™

Tai viena priežasčių, kodėl trinant karštus ingredientus trintuvų ar maišytuvų indų dangteliai tiesiog „nušoka“. Šis karštų ingredientų garo sprogo pavojus reiškia, kad įprastinius trintuvus ar maišytuvus naudoti yra tiesiog nesaugu – tiek trinant karštus ingredientus, tiek sotinant jau sutrintą sriubą oro burbuliukais.

Būtent todėl Boss™ kombainas turi itin sandariai prigludantį ventiliuojamą dangtelį, kuris lieka savo vietoje netgi veikiant dideliame slėgiu – trinant ingredientus, garas palaipsniui išleidžiamas, o tirščiai nesitaško.

Be to, programa sriuboms ruošti „Sriuba“ turi „Lengvojo paleidimo“ funkciją, padedančią apsisaugoti nuo karšto skysčio purslų, ir „Atsargaus įmaišymo“ funkciją ciklo pabaigoje, padedančią išsaugoti susidariusius garo burbuliukus.

Taigi sriubas galite ruošti tiek šaltas, tiek karštas, arba trinti jau išvirtus ingredientus.

Geriausia būtų leisti ingredientams atvėsti (kad jų temperatūra nukristų gerokai žemiau virimo taško), o maišydami karštus skysčius nepilkite į kombaino šotį skysčių virš 1,2l žymos.

Žirnelių ir mėtų sriuba

🕒 Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 6 min.

🍴 Išeiga: 1l arba 4 porcijos

420g (3 puodelių) šaldytų žalių žirnelių
2 laiškinių svogūnų – juos stambiai sukapokite
500ml (2 puodelių) daržovių sultinio – atvėsinkite jį iki kambario temperatūros
20g (¼ puodelio) šviežių mėtų lapelių
Druskos ir šviežiai maltų pipirų – pagal skonį
Graikiško tipo nesaldinto jogurto – patiekimui
Dar kelių šviežių mėtų lapelių – patiekimui

1. Suberkite žirnelius į didelį karščiui atsparų dubenį. Užpilkite verdančiu vandeniu. Palikite 5 min. arba kol žirneliai atitirps ir nukoškite.
2. Sudėkite žirnelius, laiškinių svogūnų, sultinį į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

👉 **SOUP:** kol baigsis programa.

3. Sumeskite mėtų lapelius ir uždenkite dangteliu.

👉 **PUREE:** 30 sekundžių arba kol viską išmaišysite. Pagardinkite druska ir pipirais.

Patiekimas: supilkite į serviravimo dubenėlius, pagardinkite šlakeliu jogurto ir papuoškite mėtų lapeliais.

Patarimas: sriubų receptuose naudojame ilgos galiojimo trukmės sultinio kubelius.

Jeigu naudosite šviežią sultinį, jį pakaitinkite iki virimo 1-2 min., leiskite ataušti, kad neliktų garo, o tada jau pilkite į kombaino qсотį.



Sriuba „Tom Kha Gai“

🕒 Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 6 min.

🍴 Išeiga: 1l arba 4 porcijos

500ml (2 puodelių) vištienos sultinio – atvėsinkite jį iki kambario temperatūros
400ml skardinės kokosų pieno
1 citrinžolės stiebo – naudokite tik baltą dalį, ją stambiai sukupokite
2½ cm gabalėlio mėlynojo imbiero – jį nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais
4 kastrocintrmedžio lapelių
5 kalendros šaknų – jas švariai nugrandykite
2 pailgų raudonų aitriųjų paprikų – išimkite sėklytes.
Ir dar 1 papildomos sriubai papuošti – ją supjaustykite plonais griežinėliais
1 v. šaukšto smulkiai sutrinto palmių cukraus
2 v. šaukštų šviežių žaliosios citrinos sulčių
2 v. šaukštų žuvies padažo
2 išvirtų vištų krūtinėlių filė be odos – jas suplėšykite gabaliukais
2 Azijos raudonųjų askaloninių česnakų – supjaustykite plonais griežinėliais
1 puodelio stambiai sukapotų šviežių kalendros lapelių
Žaliosios citrinos skiltelių – patiekimui

1. Sultinį, kokosų pieną, citrinžolę, mėlynojo imbiero šaknį, kastrocintrmedžio lapelius, kalendros šaknis ir aitriąsias paprikas sudėkite į kombaino qsoťį, uždenkite dangteliu.

👉 **SOUP:** kol baigsis programa.

2. Sudėkite palmių cukrų, žaliosios citrinos sultis, žuvies padažą, uždenkite dangteliu.

👉 **BLEND:** 30 sekundžių arba kol viską išmaišysite.

Patiekimas: vištieną sudėkite į serviravimo dubenėlius ir užpilkite sriuba. Papuoškite askaloniniais česnakais, kalendros lapeliais ir aitriąja paprika.

Patarimas: sriubų receptuose naudojame ilgąs galiojimo trukmės sultinio kubelius. Jeigu naudosite šviežių sultinį, jį pakaitinkite iki virimo 1–2 min., leiskite ataušti, kad neliktų garo, o tada jau pilkite į kombaino qsoťį.



Keptų pomidorų ir ankštinių pipirų sriuba su žaliuoju padažu

⌚ Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 55 min.

🍴 Išeiga: 1l arba 4 porcijos

6 slyvinių pomidorų – juos perpjaukite išilgai
1 raudono ankštinio pipiro – sėklytes išimkite ir stambiai supjaustykite
1 geltonojo svogūno – supjaustykite skiltelėmis
3 skiltelių česnako – jas nulupkite
2 v.šaukštų alyvuogių aliejaus
500ml (2 puodelių) daržovių sultinio – atvėsinkite jį iki kambario temperatūros
2 a.šaukštelių pomidorų pastos
50g (¼ puodelio) šviežių baziliko lapelių ir kelių papildomų lapelių sriubai papuošti
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų – pagal skonį
Žaliojo padažo – patiekimui

1. Įkaitinkite orkaitę iki 200°C (režimas be ventilatoriaus) arba iki 180°C (režimas su ventilatoriumi). Ant didelės kepimo skardos patieskite nelimpantį kepimo popierių.
2. Ant padėklo sudėkite pomidorus, ankštinį pipirą, svogūną ir česnaką. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska ir pipirais. Lengvai pakratykite, kad aliejus ir prieskoniai tolygiai pasiskirstytų. Kepkite apie 40-45 min. arba kol daržovės gražiai apskrus ir suminkštės. Atidėkite į šalį ir palikite 5 min. ataušti.
3. Naudodami žnyples, sudėkite apkeptas daržoves į kombaino qsojį. Supilkite sultinį, sudėkite pomidorų pastą, uždenkite dangteliu.

👉 **SOUP:** kol baigsis programa.

4. Sudėkite baziliko lapelius, pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį, uždenkite dangteliu.

🌀 **PUREE:** 30 sek.

Patiekimas: supilkite sriubą į serviravimo dubenėlius, apšlakstykite žaliuoju padažu ir papuoškite baziliko lapeliais.

Patarimas: sriubų receptuose naudojame ilgos galiojimo trukmės sultinio kubelius. Jeigu naudosite šviežių sultinį, jį pakaitinkite iki virimo 1-2 min., leiskite ataušti, kad neliktų garo, o tada jau pilkite į kombaino qsojį.

Žaliasis padažas

⌚ Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 1½ puodelio

7 ančiuvių filė – jas nukoškite
35g (1½ puodelio) šviežių plačialapių petražolių
2 v.šaukštų kaparėlių – juos nukoškite
2 v.šaukštų šviežių citrinos sulčių
100ml alyvuogių aliejaus

1. Ančiuvių filė, petražoles, kaparėlius, citrinų sultis ir aliejų sudėkite į kombaino qsojį, uždenkite dangteliu.

🌀 **CHOP:** 30-40 sek. arba kol ingredientus sukaposite.

Laikymas: sukrėskite padažą į švarų sandarų indelį. Laikykite šaldytuve ne ilgiau 3 dienas.

Patarimas: tinka su sriubomis, ant grotelių ar keptuvėje kepta mėsa, vištiena, jūros gėrybėmis ar apkeptomis daržovėmis. Sumaišę su citrinos sultimis ar majonezu gausite puikų pagardą bulvių salotoms.





Tailando pikantiška sriuba su kvapiuoju moliūgu

🕒 Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 35 min.

🍴 Išeiga: 1,5l arba 6 porcijos

1 v.šaukšto natūralaus kokosų aliejaus
5 v.šaukštų Tailando raudonojo kario pastos (žr. 62 psl.)
1,5kg kvapiojo moliūgo – jį nulupkite, išimkite sėklas, supjaustykite 4cm gabalėliais
1l vištienos sultinio
400ml skardinės kokosų pieno
1 v.šaukšto žuvies padažo (arba daugiau – pagal skonį)
Smulkintų kafro citrinmedžio lapelių, aitriosios paprikos dribsnių ir smulkintų pakepintų anakardžio riešutų sriubai pagardinti
Žaliosios citrinos skiltelių – patiekimui

1. Įkaitinkite kokosų aliejų dideliame prikaistuvyje ant vidutinės kaitros. Sudėkite kario pastą ir kaitinkite pamaišydami 2-3 min. arba kol pasklis aromatas.
2. Sudėkite moliūgą ir supilkite sultinį. Padidinkite kaitrą iki didelės ir kaitinkite prikaistuvio turinį kol užvirs. Sumažinkite kaitrą iki vidutinės ir lėtai virkite 20 min. arba kol moliūgas suminkštės. Leiskite ataušti (neturi likti aiškiai matomo garo).
3. ½ puodelio kokosų pieno atidėkite į šalį. Likusį kokosų pieną supilkite į moliūgo masę. Trečdalį moliūgo masės sudėkite į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **BLEND:** 10–15 sek. arba kol masė taps glotni. Sukrėskite į dubenį. Tuos pačius veiksmus pakartokite su likusia moliūgo mase.
4. Visą sutrintą moliūgo masę grąžinkite į prikaistuvį. Lengvai kaitinkite ant vidutinės kaitros, kol prikaistuvio turinys taps karštas. Įmaišykite žuvies padažą. Jeigu norite sodresnio skonio, žuvies padažo įmaišykite daugiau: 1-2 a.šaukštelius vienu kartu.

Patiekimas: supilkite sriubą į servavimo dubenėlius. Apšlakstykite likusiu kokosų pienu. Pagardinkite kafro citrinmedžio lapeliais, aitriosios paprikos dribsniais ir anakardžio riešutais. Patiekite su žaliosios citrinos skiltelėmis.



Greita sriuba su tortilijomis

🕒 Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 15 min.

👤 Išeiga: 1l arba 4 porcijos

1 nedidelio svogūno – jį perpjaukite pusiau
2 skiltelių česnako
3 v.šaukštų augalinio aliejaus
2 v.šaukštų Meksikos aitriosios paprikos miltelių
1 a.šaukšteli malto kumino
1 v.šaukšto pomidorų pastos
400g skardinės supjaustyto pomidorų
500ml (2 puodelių) daržovių sultinio – atvėsinkite jį iki kambario temperatūros
1 saliero stiebo – jį stambiai sukupokite
½ a.šaukšteli raudonėlio lapelių
420g skardinės raudonų pupelių – jas nuskalaukite ir nukoškite
3×10cm skersmens kukurūzų tortilijų – jas supjaustykite ½cm storio juostelėmis
1 avokado – jį supjaustykite plonais griežinėliais
1-2 kukurūzų burbulių – pašalinkite žieveles, nuplikykite, išlukštenkite kukurūzų branduolius
25g (¼ puodelio) šviežių kalendros lapelių
2 v.šaukštų šviežių žaliosios citrinos sulčių
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų – pagal skonį

1. Sudėkite svogūną ir česnaką į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **CHOP:** 10 sek. arba kol ingredientus stambiai sukuposite.

2. Įkaitinkite 1 v.šaukštą aliejaus keptuvėje ant vidutinės kaitros. Sukrėskite svogūnų ir česnakų mišinį, suberkite Meksikos aitriosios paprikos miltelius ir kuminą. Kaitinkite pamaišydami apie 3 min. arba kol suminkštės svogūnas. Sukrėskite pomidorų pastą ir kaitinkite pamaišydami apie 1 min. Viską sudėkite į kombaino qсотį.

3. Sudėkite pomidorus, salierą, raudonėlį ir sultinį į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

👉 **SOUP:** kol baigsis programa.

4. ½ puodelio pupelių atidėkite į šalį. Likusias pupeles sudėkite į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **PUREE:** 2 min. Pagardinkite druska ir pipirais.

5. Likusį aliejų įkaitinkite didelėje neprisvylančioje keptuvėje ant vidutinės kaitros. Sudėkite pusę tortilijų juostelių. Kepkite pamaišydami 2 min. arba kol tortilijos apskrus ir taps traškios. Sudėkite į lėkštę ant popierinio rankšluosčio. Tą patį pakartokite su likusiomis tortilijų juostelėmis, iš naujo įkaitindami keptuvę.

6. Likusias pupeles, avokadą, kukurūzų branduolius, kalendrą sudėkite į dubenį, užpilkite žaliosios citrinos sultimis ir išmaišykite. Pagardinkite druska ir pipirais.

Patiekimas: supilkite sriubą į serviravimo dubenėlius, pagardinkite avokado mišiniu ir užbarstykite tortilijų juostelėmis.

A sandcastle is shown against a plain white background. The sandcastle is built on a mound of light-colored sand. On top of the sandcastle sits a white plastic toy structure that resembles a castle or a temple. The structure has a central arched opening, a large dome on top, and several smaller domes and towers on either side. The text "Magiška malimo galia" is written in white, sans-serif font across the middle of the sandcastle.

Magiška
malimo galia



Miltų mišinys be glitimo

⌚ Paruošimas: 10 min.

⚖ Išeiga: 1kg

360g vidutinio grūdo baltųjų ryžių
200g rudųjų ryžių
160g sausų nugriebto pieno miltelių
210g šimtaprocentinių ryžių / kukurūzų miltų be glitimo
170g natūralių tapijokos miltų
40g natūralių bulvių miltų
20g ksantano dervos

1. Suberkite baltuosius ryžius į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 1½-2 min. arba kol ryžius smulkiai sumalsite. Mentelė sukrėskite visus miltus iš kombaino qsočio į dubenį.

2. Suberkite rduosius ryžius į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 1½-2 min. arba kol ryžius smulkiai sumalsite. Mentelė sukrėskite visus miltus iš kombaino qsočio į dubenį su baltųjų ryžių miltais.

3. Suberkite pieno miltelius į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 30 sek. arba kol smulkiai sumalsite. Sukrėskite miltelius į dubenį su ryžių miltais.

4. Sudėkite likusius ingredientus į ryžių miltų mišinį. Viską išmaišykite šakute.

Laikymas: suberkite į švarų sandarų indelį. Laikykite šaldytuve ne ilgiau 2 mėnesių.

Patarimas: keičiant receptuose šiais miltais paprastus miltus, rekomenduojamas puodelių santykis yra 1:1.



Picos tešla be glitimo

⌚ Paruošimas: 10 min. + 45 min. kildinimui. Gaminimas: 20 min.

🍴 Išeiga: 1 × 26cm pica

275g (2 puodelių) miltų mišinio be glitimo

1 v.šaukšto džiovintų mielių

1 a.šaukštelio cukraus

¼ a.šaukštelio druskos

160ml šilto vandens

60ml (¼ puodelio) gryno alyvuogių aliejaus ir papildomo

šlakelio apšlakstyti

1. Suberkite miltus, mieles, cukrų ir druską į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

👉 **PULSE:** 5 kartus arba kol gausite vientisą masę su duobute centre.

2. Įpilkite vandens ir aliejaus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

👉 **MILL:** 1 sek. Mentelė nubraukite masę nuo ąsočio sienelių link centro, uždenkite dangteliu.

👉 **PULSE:** 10 kartų. Mentelė nubraukite masę nuo ąsočio sienelių ir pakartokite 5 kartus arba tol, kol suplaksite tešlą į minkštą kamuolį.

👉 **PULSE:** 5 kartus – tešla turi atšokti nuo ašmenų.

3. Lengvai pabarstykite darbatalį miltų mišiniu be glitimo. Atsargiai išimkite tešlą iš kombaino ąsočio ir padėkite ant darbatalio. Minkykite tešlą 30 sek. arba kol tešla taps vientisa. Perkelkite į dubenį. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Lengvai pakratykite, kad aliejus tolygiai pasiskirstytų. Įvyniokite į maistinę plėvelę ir uždenkite virtuviniu rankšluosčiu. Palikite šiltoje vietoje 45 min. arba kol tešla pakils dvigubai.

Patarimas kaip iškepti gerą picą: įkaitinkite orkaitę iki 220°C (režimas be ventiliatoriaus) arba iki 200°C (režimas su ventiliatoriumi). Lengvai pabarstykite darbatalį miltų mišiniu be glitimo. Iškočiokite iš tešlos maždaug 26cm skersmens apskritą paplotį. Perkelkite paplotį ant riebalais pateptos picos skardos. Suformuokite picos kraštelį. Kraštelį patepkite aliejumi. Kepkite 5-7 min. arba kol lengvai apskrus.

Patepkite picos padažu, sudėkite mėgstamus ingredientus ir užbarstykite sūrio. Toliau kepkite 7-8 min. arba kol paplotis taps traškus ir gražiai apskrus, o sūris taps auksinės rudos spalvos.

Makaronų tešla be glitimo

🕒 Paruošimas: 20 min. Gaminimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 2 porcijos

150g (¾ puodelio) rudųjų ryžių
150g (¾ puodelio) džiovintų avinžirnių
1 puodelio tapijokos miltų
1½ a.šaukštelio ksantano dervos
2 kiaušinių
1 v.šaukšto alyvuogių aliejaus
Žiupsnelio druskos
1-2 v.šaukštų vandens

1. Suberkite ryžius ir avinžirnius į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 2 min. arba kol ryžius ir avinžirnius sumalsite į miltus.

2. 1 puodelį ryžių miltų mišinio suberkite į dubenį. Įmaišykite tapijokos miltus ir ksantano dervą. Ryžių miltų mišinio centre suformuokite duobutę. Į duobutę įmuškite kiaušinius. Įpilkite aliejaus ir įberkite žiupsnelį druskos. Išmaišykite iki vientisos masės, braukdami mišinį nuo sienelių link centro. Jeigu tešla nesiformuoja, įpilkite 1-2 v.šaukštus vandens ir maišykite toliau. Minkykite tešlą, kol gausite glotnų, prie rankų nelimpantį tešlos kamuolį.

3. Lengvai pabarstykite darbatalį likusiu avinžirnių miltų mišiniu. Iškočiokite tešlą iki 2 mm storio sluoksnio. Supjaustykite juostelėmis. Užbarstykite šiek tiek avinžirnių miltų mišinio ant sauso švaraus virtuvinio rankšluosčio. Sudėkite makaronų juosteles ant rankšluosčio ir palikite 5-10 min. arba kol makaronai lengvai apdžius.

4. Virkite partijomis dideliame pikaistuvyje su pasūdytu verdančiu vandeniu 5-7 min. arba *al dente**.

Patiekimas: su mėgstamu pesto ar makaronų padažu.

* *al dente* reiškia makaronų virimo momentą, kai jie būna ne per minkšti ir ne per kieti





Ragaišis

🕒 Paruošimas: 10 min. + 1 val. kildinimui. Gaminimas: 40 min.

🍞 Išeiga: 1 kepalas

660g (3 puodelių) viso grūdo kviečių

2½ a.šaukštelio džiovintų mielių

40g minkšto sviesto

310ml (1¼ puodelio) šilto vandens

2 a.šaukštelių druskos

2 a.šaukštelių medaus

1. Įkaitinkite orkaitę iki 200°C (režimas be ventiliatoriaus) arba iki 180°C (režimas su ventiliatoriumi). Lengvai patepkite riebalais 21cm×11cm×6,5cm ragaišio kepimo formą.
2. Sudėkite kviečius į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.
3. **MILL:** 1½-2 min. arba kol kviečius sumalsite į miltus.
3. Elektriniu maišytuvu, prie kurio pritvirtintas tešlos gaminimo antgalis, išmaišykite 2 puodelius viso grūdo kviečių miltų, mieles, sviestą, vandenį, druską ir medų. Maišykite vidutiniu greičiu 4 min. Jeigu reikia, įberkite daugiau miltų (iki ¼ puodelio) – tešla neturi lipti prie dubens sienelių. Toliau minkykite elektriniu maišytuvu 2 min.
4. Perkelkite tešlą į lengvai riebalais išteptą dubenį. Uždenkite maistine plėvele. Palikite šiltoje vietoje, kur nėra skersvėjo, 20 min. arba kol tešla pakils dvigubai.
5. Suformuokite iš pakilusios tešlos ragaišį, kad tilptų į paruoštą formą. Uždenkite maistine plėvele, lengvai patepta riebalais. Palikite šiltoje vietoje, kur nėra skersvėjo, 30-40 min. arba kol ragaišis gerai pakils.
6. Kepkite apie 30-45 min. arba kol ragaišis iškeps ir taps auksinės rudos spalvos. Išimkite iš formos, perkelkite ant grotelių ir palikite atvėsti.



Sėmenų, saulėgrąžų ir migdolų miltai (SSM miltai)

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 3½ puodelio

240g (1½ puodelio) sėmenų

140g (1 puodelio) saulėgrąžų sėklų

85g (½ puodelio) žalių (natūralių) migdolų

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 30 sek. arba kol ingredientus sumalsite į miltus.

Laikymas: suberkite į sandarų indelį. Laikykite šaldytuve ne ilgiau 3 mėnesių.

Maistinė vertė: sėmenų, saulėgrąžų ir migdolų miltuose gausu maisto medžiagų, įskaitant baltymus, omega-3 riebalų rūgštis, skaidulas, vitaminus E, D, B1, B2, B5, taip pat mineralų – kalcio, cinko ir magnio.

Patarimas: SSM miltais galite pagardinti mėgstamus tirštukus, dribsnius su priedais ar kitus sausus pusryčius, taip pat jogurtus, pyragų ar sausainių mišinius.




Kramtomi avižinių dribsnių, moliūgo sėklų ir SSM miltų sausainiai

⌚ Paruošimas: 20 min. Gaminimas: 20 min.

🍴 Išeiğa: 28 vnt.

150g (1 puodelio) moliūgo sėklų
150g (1 puodelio) paprastų miltų
3 a.šaukštelių malto imbiero
90g (1 puodelio) viso grūdo avižinių dribsnių
150g (¾ puodelio) nerafinuoto miltelinio cukraus
40g (½ puodelio) džiovintų kokoso drožlių
55g (½ puodelio) SSM miltų
170g nesūdyto sviesto – sviestą suklokite
60ml (¼ puodelio) auksaspalvio sirupo
1½ a.šaukšteliu maistinės sodos
1 v.šaukšto virinto vandens

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180°C (režimas be ventilatoriaus) arba iki 160°C (režimas su ventilatoriumi). Ant dviejų kepimo skardų patieskite nelimpantį kepimo popierių.
2. Suberkite moliūgo sėklas į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.
3.  **PULSE:** 4-5 kartus arba kol stambiai sukaposite. Tada suberkite į didelį dubenį.
3. Ant kapotų moliūgo sėklų užberkite miltus ir maltą imbierą. Suberkite avižinius dribsnius, cukrų, kokoso drožles ir SSM miltus. Viską išmaišykite. Centre padarykite duobutę.
4. Į dubenį, kurį galima naudoti mikrobangų krosnelėje, sudėkite sviestą ir įpilkite auksaspalvį sirupą. Uždenkite maistine plėvele, kurią galima naudoti mikrobangų krosnelėje. Įstatykite į mikrobangų krosnelę (krosnelei parinkite HIGH [100% režimą] 40 sek. arba kol išsilydys sviestas. Karščiui atspariam inde „užgesinkite“ sodą verdančiu vandeniu. Įmaišykite į sviesto mišinį. Masę sukrėskite į miltų mišinį ir gerai išmaišykite.
5. Kabinkite sausainių tešlą valgomoju šaukštu ir formuokite rutuliukus. Sudėkite ant paruoštų padėklų, 3cm atstumu vieną nuo kito. Šaukšto galine dalimi rutuliuką šiek tiek paplokštinkite. Kepkite apie 13 min. Maždaug po 6-7 min. padėklus sukeiskite vietomis arba kepkite, kol sausainiai gražiai apskrus. Padėklus ištraukite ir palikite 5 min. ataušti. Perkelkite ant grotelių ir leiskite galutinai atvėsti.





Kukurūzų duona su pasukomis

🕒 Paruošimas: 5 min. Gaminimas: 30 min.

🍴 Išeiga: 8 porcijos

320g (1½ puodelio) kukurūzų branduolių spraginimui
2 a. šaukštelių kepimo miltelių
½ a. šaukštelio maistinės sodos
500ml (2 puodelių) pasukų
100g (½ puodelio) paprastų miltų
1 a. šaukštelio jūros druskos
2 kiaušinių – juos reikės lengvai išplakti
Sviesto – duonai patiekti

1. Įkaitinkite orkaitę iki 200°C (režimas be ventilatoriaus) arba iki 180°C (režimas su ventilatoriumi). Iškllokite 21cm×21cm×4cm kepimo formą nelimpančiu kepimo popieriumi ir patepkite riebalais.

2. Suberkite kukurūzų branduolius į kombaino qsoťį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 2 min. arba kol kukurūzų branduolius smulkiai sumalsite. Jeigu reikia, mentele nubraukite kukurūzus nuo qsočio sienelių link centro.

3. Į kombaino qsoťį suberkite kepimo miltelius ir maistinę sodą, sudėkite pasukas, miltus, druską ir kiaušinius, uždenkite dangteliu.

👉 **PULSE:** 4–5 kartus arba kol viską išmaišysite. Tada sukrėskite masę į paruoštą formą.

4. Kepkite 25–30 min. arba kol duona taps auksinės rudos spalvos, o įsmeigtas į duonos vidurį pagaliukas neapsivels tešla.

Patiekimas: skanaukite šiltą su sviestu arba su mėgstamomis sriubomis ir troškiniiais.





Grikių, speltos ir obuolių pyragas

🕒 Paruošimas: 20 min. Gaminimas: 45 min.

🍴 Išeiga: 8 porcijos

150g speltos dribsnių
200g žalių grikių
165g miltelinio cukraus
1 v.šaukšto kepimo miltelių
2 kiaušinių
160ml lieso pieno
125ml (½ puodelio) makadamijų riešutų aliejaus
90g obuolių tyrės
1 a.šaukštelio vanilės ekstrakto
2 žalių obuolių – juos nulupkite, išpjaukite šerdį ir supjaustykite plonais griežinėliais
2 v.šaukštų abrikosų džemo – džemą reikės šiek tiek pašildyti

1. Įkaitinkite orkaitę iki 170°C (režimas be ventiliatoriaus) arba iki 150°C (režimas su ventiliatoriumi). Iškllokite apskritą 20cm (pagrindo matmuo) kepimo formą nelimpančiu kepimo popieriumi ir patepkite riebalais.
 2. Suberkite speltos dribsnius į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
 3. Suberkite grikius į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
 4. Suberkite grikius į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
 5. Suberkite grikius į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
 6. Suberkite grikius į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **MILL:** 1 min. arba kol dribsnius smulkiai sumalsite. Tada viską parkelkite į dubenį.
3. Suberkite grikius į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **MILL:** 1 min. arba kol smulkiai sumalsite. Sudėkite į dubenį su miltais speltos dribsniais, suberkite cukrų ir kepimo miltelius. Viską išmaišykite.
4. Į kombaino qsoť įmuškite kiaušinius, sudėkite pieną, aliejų, obuolių tyrę ir vanilės ekstraktą, uždenkite dangteliu.
- 👉 **PULSE:** 4 kartus arba kol gerai išmaišysite.
5. Suberkite grikių miltų mišinį į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
- 👉 **PULSE:** 6-7 kartus arba kol išmaišysite. Tada sukrėskite masę į paruoštą formą.
6. Ant viršaus išdėliokite obuolių griežinėlius. Kepkite 45-55 min. arba kol įsmeigtas į pyrago vidurį pagaliukas neapsivels tešla. Palikite kepimo formoje dar 5 min. Ištraukite ir perkelkite ant grotelių. Dar šilto pyrago viršų aptepkite džemu. Palikite galutinai atvėsti.





Saldūs
malonumai

Persikų, pasiflorų ir aviečių jogurtiniai ledai

🕒 Paruošimas: 5 min. Šaldymas: 6 val.

🍴 Išeiga: 10 porcijų

700g (2½ puodelio) tiršto vanilinio jogurto
410g skardinės persikų griežinėlių natūraliose sultyse – persikus nukoškite
2 v.šaukštų pasiflorų minkštimo (maždaug 1 pasiflora)
150g (1½ puodelio) šviežių arba atitirpusių šaldytų aviečių
1 v.šaukšto miltelinio cukraus

1. Sukrėskite 1 puodelį jogurto, persikus ir pasifloras į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.
2. Likusį jogurtą, avietes ir cukrų sudėkite į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.
3. Į 10×125ml ledų formelių įkrėskite persikų masės, o ant viršaus – aviečių masės.
4. Į kiekvienos formelės vidurį įstatykite medinį pagaliuką. Palikite šaldiklyje 6 valandoms arba kol sustings.

Patarimas: ledams iš formelių išimti formeles trumpam panardinkite į karštą vandenį – ledai turėtų lengvai išsitraukti.



Šokoladinio riešutų kremo ir bananų šaldytas desertas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 800ml arba 4 porcijos

160ml (⅔ puodelio) tirštos grietinėlės
220g (⅔ puodelio) šokoladinio riešutų kremo
1 šaldyto banano – jį perpjaukite pusiau
350g (3 puodelių) ledo kubelių

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.
👉 **FROZEN DESSERT:** 40 sek. arba kol masė taps glotni ir vientisa. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.
Patiekimas: iš karto.
Laikymas: sukrėskite į indą, kurį galima laikyti šaldiklyje, ir laikykite šaldiklyje iki 2 savaičių.



Bananų, pekaninės karijos riešutų ir medaus šaldytas jogurtas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 4 porcijos

4 nestipriai užšaldytų bananų – juos supjaustykite į keturias dalis
2 v.šaukštų medaus
1 a.šaukštelio vanilės ekstrakto
140g (½ puodelio) natūralaus graikiško jogurto
70g (½ puodelio) pekaninių karijų puselių

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.
👉 **FROZEN DESSERT:** 40 sek. arba kol masė taps glotni ir vientisa. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.
Patiekimas: iš karto.





Kokosų, mangų ir žaliųjų citrinų ledų desertas

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 4 porcijos

600g šaldytų mangų gabalėlių

1 žaliosios citrinos – ją nulupkite, išimkite sėklas ir perpjaukite pusiau
20g (¼ puodelio) pakepintų kokoso drožlių –
jas ataušinkite (nebūtinai ingredientas)

125ml (½ puodelio) šalto kokosų pieno

160g (½ puodelio) šalto pasaldinto kondensuoto pieno

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

👉 **FROZEN DESSERT:** 40 sek. arba kol masė taps glotni ir vientisa. ad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.

Patiekimas: iš karto.

Laikymas: sukrėskite į indą, kurį galima laikyti šaldiklyje, ir laikykite šaldiklyje iki 2 savaičių.



Raudonųjų apelsinų ir raukšlėtojo meliono granita

🕒 Paruošimas: 15 min. Šaldymas: 8 val.

🍴 Išeiga: 4 porcijos

1 raukšlėtojo meliono (1,4 kg) – jį nulupkite, išimkite sėklas ir sukupokite
200ml šviežių raudonųjų apelsinų sulčių
(reikės 3–4 raudonųjų apelsinų)
1 v. šaukšto šviežių citrinos sulčių
110g (½ puodelio) miltelinio cukraus

1. Sudėkite raukšlėtąjį melioną, raudonųjų apelsinų ir citrinų sultis, cukrų į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

👉 **PUREE:** 20 sek. arba kol masė taps glotni ir cukrus ištirps

2. Sukrėskite į 21cm x 21cm indą, kurį galima laikyti šaldiklyje. Uždenkite folija. Įstatykite į šaldiklį ir palikite 8 val. arba per naktį, kol užšals.

3. Užšalusią masę sutrupinkite šakute į smulkius gabaliukus.

Patiekimas: iš karto.

Laikymas: sukrėskite į indą, kurį galima laikyti šaldiklyje, ir laikykite šaldiklyje iki 2 savaičių.





Arbūzų, braškių ir mėtų šerbetas

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 800ml arba 4 porcijos

500g šaldytų braškių

250g atšaldyto besėklio arbūzo – jį nulupkite ir sukapokite 2 nedidelių žaliųjų citrinų – jas nulupkite, perpjaukite pusiau ir išimkite sėklas

55g (¼ puodelio) cukraus

5g (¼ puodelio) šviežių mėtų lapelių – juos sukapokite

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu. **FROZEN DESSERT:** 20-30 sek. arba kol masė taps glotni ir vientisa. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.

Pateikimas: iš karto.

Laikymas: sukrėskite į indą, kurį galima laikyti šaldiklyje, ir laikykite šaldiklyje iki 2 savaičių.

Citrinų šerbetas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 4-6 porcijos

2 citrinų (375g) – vaisius nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite sėklas

1 a.šaukštelio tarkuotos citrinos žievelės

75g (¼ puodelio) miltelinio cukraus

520g (4 puodelių) ledo kubelių

1. Sudėkite ingredientus į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu. **FROZEN DESSERT:** kol baigsis programa, o masė taps glotni ir vientisa. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.

Pateikimas: iš karto.

Laikymas: sukrėskite į indą, kurį galima laikyti šaldiklyje, ir laikykite šaldiklyje iki 2 savaičių.





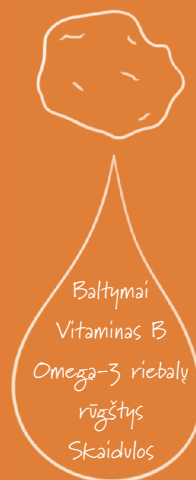
Riešutų sviestas ir pienas

Atraskite visas vertingąsias savybes.



Turtingi aliejais, kurivos gausu
vertingųjų savybių

Riešutų sviesto dalelės
yra 15 – 20 mikronų dydžio



Neskaldyti riešutai ir sėklos yra puikus sveikos mitybos šaltinis. Juose gausu baltymų, vitamino B, omega-3 riebalų rūgščių ir skaidulų. Dėl sudėtyje esančių aliejų ir pagrindinių riebiųjų rūgščių iš riešutų ir sėklų galima pagaminti gardų tepamą riešutų sviestą – tam tereikia riešutus ir sėklas teisingai apdoroti. Be jokios abejonės, žemės riešutų sviestas yra populiariausias, tačiau esti ir gausybė kitų riešutų bei sėklų, pavyzdžiui, saulėgrąžų sėklos, pistacijų riešutai, braziliniai riešutai ir pan.

Kiekviena rūšis turi jai būdingą skonį ir maistines savybes, ir iš kiekvienos jų galima paruošti sveiką sviesto alternatyvą, sodrų padažą ar gardų dažinį.

Nemažai riešutų sviesto rūšių galima įsigyti parduotuvėse. Visgi, kad galiojimo trukmė būtų ilgesnė, jų sudėtyje dažnai rasite stabilizatorių, cukraus, priedų ir konservantų.

Visiems, norintiems mėgautis šviežiu aromatu ir geriausiomis maistinėmis produktų savybėmis, siūlome gaminti riešutų sviestą namuose iš neskaldytų, žalių ar skrudintų riešutų nededant jokių priedų.

Suprantama, paklausite, o kaip paversti sausus riešutus kreminės konsistencijos sviestu? Boss™ kombaino asmenys sukasi įspūdingu greičiu, todėl riešutai sutrinami labai smulkiai – tuo pačiu iš riešutų ir sėklų išsiskiria aliejai, todėl sausa masė virsta sviestiniu kremu. Dėl kelių pakopų principu veikiančios „ProKinetix“ asmenų ir ąsočio sistemos išsiskyrę aliejai neįkaista, todėl išsaugomos geriausios maistinės savybės.

Migdolų, šalavijo sėklų ir sėmenų sviestas

🕒 Paruošimas: 5 min. Gaminimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 2 puodeliai.

450g (3 puodelių) žalių migdolų

2 v.šaukštų šalavijo sėklų

2 v.šaukštų sėmenų

2 v.šaukštų makadamijų riešutų aliejaus arba ryžių sėlenų aliejaus

1. Įkaitinkite orkaitę iki 200°C (režimas be ventilatoriaus) arba iki 180°C (režimas su ventilatoriumi).
2. Suberkite migdolus ant kepimo skardos. Kepkite 8-10 min. arba kol lengvai apskrus. Atidėkite į šalį ir palikite 10 min. ataušti.
3. Sudėkite migdolus, šalavijo sėklas, sėmenis ir aliejų į kombaino qsočį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 1 min. arba kol mišinys taps beveik glotnus. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, kartas nuo karto, jeigu reikia, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.

🌀 **BLEND:** 10-15 sek. arba kol gausite glotnią kreminės konsistencijos masę.

Laikymas: Sudėkite į švarų sandarų indelį. Laikykite šaldytuve ne ilgiau 1 mėnesio.



Pistacijų ir makadamijų riešutų sviestas su gabaliukais

🕒 Paruošimo trukmė: 5 min. Gaminimo trukmė: 10 min.

🍴 Išeiga: 1½ puodelio

215g (2 puodelių) pistacijų

140g (1 puodelio) nesūdytų makadamijų riešutų

1 v.šaukšto makadamijų riešutų aliejaus arba ryžių sėlenų aliejaus

Žiupsnelio druskos

1. Įkaitinkite orkaitę iki 200°C (režimas be ventilatoriaus) arba iki 180°C (režimas su ventilatoriumi).
 2. Suberkite ½ puodelio pistacijų į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.
 3. Likusias pistacijas ir makadamijų riešutus suberkite ant didelės kepimo skardos. Kepkite 8-10 min. arba kol lengvai apskrus. Atidėkite į šalį ir palikite 15 min. ataušti.
 4. Sudėkite skrudintus riešutus, aliejų ir druską į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.
 5. Suberkite likusias pistacijas.
- 🌀 **MILL:** 1 min. arba kol mišinys taps beveik glotnus. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, kartas nuo karto, jeigu reikia, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.
- 🌀 **BLEND:** 15 sek. arba kol masė taps glotni.

Laikymas: Sudėkite į švarų sandarų indelį. Laikykite šaldytuve ne ilgiau 1 mėnesio.

Patarimas: jeigu norite žalesnės spalvos pistacijų sviesto, naudokite nuplūkytus ir nuluptus pistacijų riešutus. Tokių riešutų galite įsigyti delikatesų krautuvėse.



Pekalinės karijos riešutų, brazilinių riešutų ir klevų sirupo sviestas

🕒 Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 1½ puodelio.

250g (2 puodelių) pekaninės karijos riešutų

75g (½ puodelio) brazilinių riešutų

60ml (¼ puodelio) gryno klevų sirupo

1 v.šaukšto makadamijų riešutų aliejaus arba ryžių sėlenų aliejaus

Žiupsnelio malto cinamono

Žiupsnelio druskos

1. Įkaitinkite orkaitę iki 160°C (režimas be ventilatoriaus) arba iki 140°C (režimas su ventilatoriumi). Ant didelės kepimo skardos patieskite nelimpantį kepimo popierių.
 2. Suberkite pekaninės karijos riešutus ir brazilinius riešutus į dubenį. Apšlakstykite klevų sirupu ir lengvai pakratykite, kad aliejus vienodai pasiskirstytų. Tolygiai paberkite ant paruošto padėklo. Kepkite 10 min. (po 5 min. riešutus pamaišykite) arba kol riešutai taps auksinės rudos spalvos. Atidėkite į šalį ir palikite 10-15 min. ataušti.
 3. Sudėkite riešutus, aliejų, cinamoną ir druską į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **MILL:** 1 min. arba kol mišinys taps beveik glotnus. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, kartas nuo karto, jeigu reikia, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.
- 🌀 **BLEND:** 10-15 sek. arba kol masė taps glotni.
- Laikymas:** suberkite į švarų sandarų indelį. Laikykite šaldytuve ne ilgiau 1 mėnesio.



Migdolų pienas

🕒 Paruošimas: 15 min.

🍹 Išeiga: 1l

300g (2 puodelių) žalių migdolų
1l šalto distiliuoto vandens

1. Suberkite migdolus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **CHOP:** 15 sek. arba kol riešutus sukaposite.

2. Supilkite vandenį į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 2 min. arba kol mišinys taps beveik glotnus.

Laikymas: supilkite į švarų sandarų indelį. Laikykite šaldytuve ne ilgiau 3 dienų.

Patarimas: migdolų pieną galite pagal skonį pasaldinti, įmaišydami agavų sirupo, klevų sirupo ar natūralaus medaus. Maišelių riešutų pienui gaminti ieškokite sveiko maisto krautuvėse. Muslino galite įsigyti audinių ar virtuvės reikmenų parduotuvėse.

Mirkyti migdolus ar nemirkyti? Tai jūsų asmeninis pasirinkimas, nes pieną galima ruošti tiek iš nemirkytų, tiek iš mirkytų migdolų. Migdoluose gausu baltymų, tačiau šių riešutų sudėtyje taip pat yra natūralių medžiagų, galinčių kliudyti virškinimo fermentams skaidyti riešutus.

Jeigu riešutus nutarsite mirkyti, suberkite 2 puodelius žalių migdolų į didelį nemetalinį dubenį ir užpilkite distiliuotu vandeniu. Uždenkite maistine plėvele ir įstatykite į šaldytuvą 8 val. arba palikite šaldytuve per naktį. Išmirkytus migdolus nuskalaukite ir nusausinkite. Tada sudėkite juos pagal aukščiau pateiktą receptą vietoj žalių migdolų.



Anakardžių pienas

🕒 Paruošimas: 15 min. Mirkymas: 8 val.

🍹 Išeiga: 1l

**310g (2 puodelių) žalių anakardžių
1 l šalto filtruoto vandens**

1. Suberkite anakardžius į didelį stiklinį ar keraminį dubenį. Užpilkite šaltu vandeniu ir uždenkite maistine plėvele. Įstatykite į šaldytuvą 8 val. palikite šaldytuve per naktį, kad riešutai išmirktų.
2. Nupilkite vandenį, kuriame anakardžiai mirko, ir nuskalaukite šaltu vandeniu. Sudėkite anakardžius, supilkite filtruotą vandenį į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 2 min.

3. Ant didelio švaraus indo uždėkite maišelį riešutų pienui gaminti (arba muslinu išklotą koštuvą) ir supilkite gautą mišinį. Užveržkite maišelį ir kuo stipriau spauskite maišelyje esantį minkštimą, kad išbėgtų likęs pienas. Ištraukite maišelį, minkštimą išmeskite.

Laikymas: supilkite į švarų sandarų indą. Laikykite šaldytuve ne ilgiau 3 dienas.

Patarimas: anakardžių pieną galite pagal skonį pasaldinti, įmaišydami agavų sirupo ar medaus. Norėdami pagaminti anakardžių kremą, pilkite tik 500ml šalto filtruoto vandens. Maišelių riešutų pienui gaminti ieškokite sveiko maisto krautuvėse. Muslino galite įsigyti audinių ar virtuvės reikmenų parduotuvėse.



Sojų pienas

🕒 Paruošimas: 15 min. Mirkymas: 8 val. Gaminimas: 15 min.

🍹 Išeiga: 700ml

**160g (¾ puodelio) natūralių džiovintų sojos pupelių
1 l šalto distiliuoto vandens**

1. Suberkite sojų pupeles į didelį stiklinį ar keraminį dubenį. Užpilkite šaltu vandeniu ir uždenkite maistine plėvele. Įstatykite į šaldytuvą 8-10 val. arba palikite šaldytuve per naktį, kad pupelės išmirktų. Nupilkite vandenį, kuriame sojų pupelės mirko, ir nuskalaukite šaltu vandeniu. Išrinkite spalvą praradusias pupeles.
2. Suberkite 1 puodelį išmirkytų sojos pupelių, supilkite 500ml distiliuoto vandens į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.


🌀 **MILL:** 2 min.

3. Ant didelio švaraus indo uždėkite maišelį riešutų pienui gaminti (arba muslinu išklotą koštuvą). Supilkite sojos pupelių mišinį į maišelį. Užveržkite maišelį ir lengvai spauskite maišelyje esantį minkštimą, kad išbėgtų likęs skystis. Minkštimą išmeskite. Tuos pačius veiksmus atlikit su likusiomis išmirkytomis sojų pupelėmis ir likusiu distiliuotu vandeniu.
4. Supilkite sojos pupelių pieną į vidutinį prikaistuvį ir kaitinkite ant vidutinės kaitros. Leiskite užvirti, sumažinkite kaitrą iki silpnos ir kaitinkite 10-15 min., nugriebdami nuo paviršiaus susidariusias putas. Nukelkite nuo viryklės. Leiskite atvėsti. Tada šaldykite 2 val. arba kol gerai atšals.

Laikymas: supilkite į švarų sandarų indą ir laikykite šaldytuve ne ilgiau 3 dienas.

Patarimas: sojų pieną galite pagal skonį pasaldinti, įmaišydami agavų sirupo ar medaus. Maišelių riešutų pienui gaminti ieškokite sveiko maisto krautuvėse. Muslino galite įsigyti audinių ar virtuvės reikmenų parduotuvėse.





Žaismingas
padažų
pasaulis

Braškių ir aviečių padažas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 1 puodelis

250g krepšelio braškių – braškių kotelius nuskabykite
125g krepšelio aviečių
55g (¼ puodelio) nerafinuoto miltelinio cukraus

1. Sudėkite braškes, avietes ir cukrų į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **PUREE:** 20 sek. arba kol masė taps glotni.

Laikymas: Sukrėskite į švarų sandarų indą ir laikykite šaldytuve ne ilgiau 2 dienių.

Patarimas: šiuo padažu pagardinkite jogurtą, ledus ar mėgstamą desertą. Ieškantiems išskirtinio skonio siūlome į padažą įmaišyti 1 v.šaukštą „Cointreau“ ar „Triple Sec“ likerio.

Kreminis majonezo padažas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 400ml

3 kiaušinių trynių
2 a.šaukštelių Dižono garstyčių
30ml (1½ v.šaukšto) šviežių citrinos sulčių ar baltojo vynu acto
1 a.šaukštelio druskos
375ml (1½ puodelio) vynuogių kauliukų aliejaus ar lengvo alyvuogių aliejaus

1. Sudėkite kiaušinių trynius, garstyčias, citrinos sultis ir druską į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 15 sekundžių arba kol masė taps vientisa.

🌀 **MIX:** 1½–2 min. Dar veikiant varikliui, nuimkite vidinį dangtelį ir pamažu pilkite aliejų, kol mišinys sutirštės ir emulsuosis.

Laikymas: supilkite į sandarų indą ir laikykite šaldytuve ne ilgiau 1 savaitės.

Patarimas: česnakiniam padažui „Aioli“ – įmeskite 2 skilteles česnako, o citrinos sulčių kiekį padidinkite iki 2 v.šaukštų. Norėdami paruošti „Aioli“ su žaliaja citrina, naudokite žaliosios citrinos sultis.

Naminis pikantiškas kepsnių (BBQ) padažas

🕒 Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 1 val. 10 min.

🍴 Išeiga: 1,25l (5 puodeliai)

1 svogūno – jį supjaustykite į 4 dalis
3 skiltelių česnako
1 pailgos raudonos aitriosios paprikos arba Habanero paprikos – sėklytes išimkite
1l pomidorų tyrės
½ puodelio pikantiško BBQ marinato (žr. 60 psl.)
75g (½ puodelio) rudojo cukraus
60ml (¼ puodelio) obuolių sidro acto
80ml (½ puodelio) melasos ar sirupo
60ml (¼ puodelio) medaus
2 v.šaukštų Dižono garstyčių ar grūdėtųjų garstyčių
1 v.šaukšto alyvuogių aliejaus
Jūros druskos ir pipirų – pagal skonį

1. Sudėkite svogūną, česnaką ir papriką į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

👉 **PULSE:** 5–10 kartus arba kol smulkiai sukaposite. Jeigu reikia, mentele nubraukite masę nuo qсоčio sienelių link centro; sukrėskite masę į dubenį.

2. Sudėkite tyrę, pikantišką BBQ marinatą, cukrų, actą, melasą, medų ir garstyčias į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **PUREE:** 40–50 sek. arba kol masė taps vientisa.

3. Įkaitinkite aliejų dideliame prikaistuvyje ant vidutinės kaitros. Sukrėskite svogūnų mišinį. Kaitinkite, kartas nuo karto pamaišydami, 5 min. arba kol ingredientai suminkštės. Sukrėskite pomidorų tyrės mišinį. Užvirkite: sumažinkite kaitrą ir kaitinkite, retkarčiais pamaišydami, 50–60 min. arba kol masė sutirštės. Pagardinkite druska ir pipirais. Atidėkite į šalį ir palikite ataušti.

4. Sudėkite masę į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 10 sek. arba kol masė taps glotni.

Laikymas: sukrėskite į sandarų indą ir laikykite šaldytuve ne ilgiau 2 mėnesių.



Gundantis šokolado padažas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiğa: 2½ puodelio

250ml (1 puodelio) grietinėlės be priedų
125ml (½ puodelio) vandens
340g juodojo šokolado – šokoladą sukupokite
40g (¼ puodelio) gryno miltelinio cukraus
2 v.šaukštų riešutų likerio(nebūtinai)

1. Sudėkite grietinėlę, vandenį, šokoladą, cukrų ir likerį į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 10 sek.

🌀 **MILL:** 2 min. arba kol mišinys taps vientisas ir glotnus. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.

Patiekimas: su mėgstamu desertu.

Greitai paruošiamas olandiškas padažas

⌚ Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 300ml

3 kiaušinių trynių

1 v.šaukšto citrinos sulčių arba baltojo vyno acto

1 v.šaukšto karšto vandens

¼ a.šaukštelio jūros druskos

250g nesūdyto sviesto – sviestą išlydykite

1. Sudėkite kiaušinių trynius, citrinos sultis ar actą, vandenį ir druską į kombaino qsojį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MILL:** 30 sek. arba kol masė taps blyški ir kreminė.

🌀 **MIX:** 1 min. Dar veikiant varikliui, nuimkite vidinį dangtelį ir pamažu plona nepertraukiama srovele pilkite išlydytą sviestą, kol mišinys sutirštės.

Patiekimas: su kiaušiniiais, virtais be lukšto, garuose virtais šparagais ar bulviniais blynais.



Pasukų ir fetos užpilas

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 1 puodelis

125ml (½ puodelio) pasukų
100g fetos sūrio – sūrį stambiai sukopokite
2 v.šaukštų alyvuogių aliejaus
2 v.šaukštų šviežių citrinos sulčių
1 nedidelė česnako skiltelė
½ a.šaukštelio tarkuotos citrinos žievelės
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų – pagal skonį

1. Sudėkite pasukas, fetą, alyvuogių aliejų, citrinos sultis ir česnaką į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 10 sek. arba kol masė taps glotni.

2. Įdėkite citrinos žievelę, suberkite druską ir pipirus.

🌀 **STIR:** 5 sek. arba kol masė taps vientisa.

Patiekimas: pagardinkite mėgstamas salotas arba bulves.

Laikymas: sukrėskite į švarų sandarų indą ir laikykite šaldytuve ne ilgiau 2 dienas.

Vyšninių pomidorų užpilas salotoms

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 1¼ puodelio

250g prinokusių vyšninių pomidorų
125ml (½ puodelio) gryno alyvuogių aliejaus
1 v.šaukšto balzaminio acto arba baltojo balzaminio acto
1 nedidelė česnako skiltelė
¼ puodelio šviežių baziliko lapelių
1 v.šaukšto smulkintų šviežių plačialapių petražolių
Jūros druskos ir šviežiai maltų pipirų – pagal skonį

1. Sudėkite pomidorus, aliejų, actą, česnaką, bazilikus ir petražoles į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 10 sekundžių arba kol masė taps vientisa.
Pagardinkite druska ir pipirais.

Patiekimas: apšlakstykite mėgstamas salotas.

Laikymas: sukrėskite į švarų sandarų indą ir laikykite šaldytuve ne ilgiau kaip 1 dieną.





Apelsinų ir Dižono garstyčių užpilas salotoms

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 1½ puodelio

1 apelsino

1 nedidelio askaloninio česnako – jį perpjaukite pusiau

1 skiltelės česnako

2 v.šaukštų baltjo vyno acto

2 v.šaukštų Dižono garstyčių

1 v.šaukšto medaus

125ml (½ puodelio) alyvuogių aliejaus

Jūros druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų – pagal skonį

1. Apelsiną plonai nulupkite ir supjaustykite į 4 dalis. Sudėkite apelsiną ir žievelę į kombaino ąsotį.
2. Sudėkite askaloninį česnaką, česnaką, actą, garstyčias ir medų į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 20 sekundžių arba kol masė taps glotni ir vientisa.

🌀 **MIX:** 20-30 sek. Dar veikiant varikliui, nuimkite vidinį dangtelį ir pamažu įmaišykite aliejų. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Patiekimas: su mėgstamomis salotomis.

Laikymas: sukruškite į sandarų indą ir laikykite šaldytuve ne ilgiau 3 dienas.

Žaliųjų citrinų ir vasabių užpilas salotoms

🕒 Paruošimas: 5 min.

🍴 Išeiga: ½ puodelio

1 žaliosios citrinos – ją nulupkite, išimkite sėklas

1 v.šaukšto ryžių vyno acto

2 a.šaukštelių vasabių pastos

80ml (½ puodelio) ryžių sėlenų aliejaus arba vynuogių kauliukų aliejaus

Jūros druskos ir šviežiai maltų pipirų – pagal skonį

1. Sudėkite žaliąją citriną, vasabius, actą ir aliejų į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 15 sekundžių arba kol masė taps glotni ir vientisa. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Patiekimas: apšlakstykite mėgstamas salotas arba naudokite kaip pagardą prie vištienos, tuno ar krevečių salotų.

Laikymas: sukruškite į švarų sandarų indą ir laikykite šaldytuve ne ilgiau 3 dienas.



Egzotiški
prieskoniai ir
pagardai

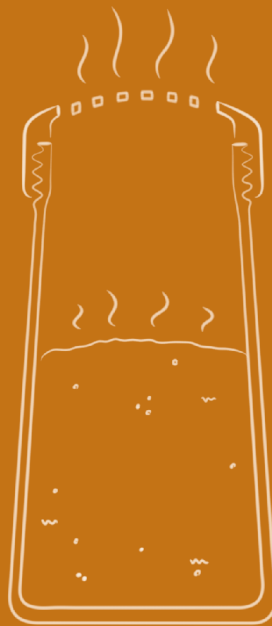
Svarbiausia – šviežumas.

Maksimalus
skonio ir kvapo pliūpsnis



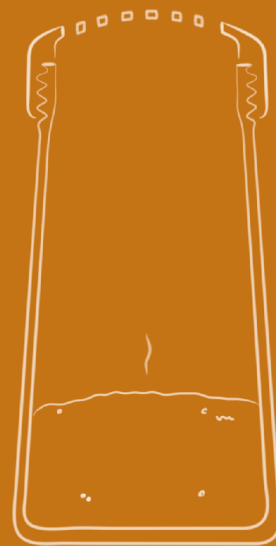
Šviežiai malti prieskoniai

Blėstantis aromatas



2 savaitės po malimo

Vienas du trys – yra!



Pirkti parduotuvėje

Prieskonius regime įvairiais pavidalais – nuo sėklų, šaknų ir žievės iki daržovių ir lapų. Visgi dauguma dažniausiai virtuvėje naudojamų prieskonių turi kietą kevalą ar lukštą, slepiantį kvapnų ir aromatingą turinį. Barjero funkciją atliekantis tvirtas išorinis kiautas gerai išsaugo aromato intensyvumą. Nesutrinti prieskoniai išlieka švieži apie 2 metus ar net ilgiau.

Tačiau prieskonius susmulkinus prasideda oksidacija, atsiliepianti aromatu visuose oro poveikiui atviruose sumaltų prieskonių paviršiaus ploteliuose. Smulkintų prieskonių aromatas greitai išblėsta, nes dėl vykstančios oksidacijos kvapas per kelias dienas ir savaites tarsi išsiurbiamas, tad galiausiai iš prieskonių telieka milteliai, praradę savo kvapnų ir aromatingą užtaisą.

Skonis – tai apie 70% kvapo, todėl aromatingų ingredientų oksidacija gerokai susilpnina pagaminto patiekalo kvapą ir aromatą.

Taigi, jeigu norite mėgautis sodraus aromato patiekalais, prieskonius malkite tik pagal poreikį. Klasikinis įrankis prieskoniams malti yra grūstuvė, tačiau tinka ir tarkos ar malūnėliai – jie taip neblogai sutrupina kietą prieskonių kevalą ar lukštą. Bet kokių atveju su šiais prietaisais teks šiek tiek paplušėti, nes gerai susmulkinti prieskonius rankiniu būdu nėra paprasta.

Boss™ kombainu netgi itin kietus prieskonius, tarkime, džiovintą Irano žaliąją citriną, susmulkinsite į miltelius. Kombaino ašotyje ingredientai yra ne tik smulkinami ašmenimis, bet ir keliami aukštyn, todėl jie nuolat juda, yra smulkiau ir tolygiau sutrinami negeneruojant papildomos šilumos. Vienus prieskonius norėtumėte stambiai sukapti, kitus – sumalti į miltelius? Boss™ gali ir kapti, ir trinti – tereikia pasirinkti skirtingą smulkinimo trukmę. Be to, Jūsų patogumui – laikmatis, kuris labai praverčia stebint smulkinamų prieskonių tekstūrą.

Marokietiškas prieskonių mišinys

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiga: ⅓ puodelio

12 kardamono ankščių
3 v.šaukštų kumino sėklų
2 v.šaukštų kalendros sėklų
2 cinamono lazdelių – jas perpjaukite pusiau
2 a.šaukštelių pankolio sėklų
½ a.šaukštelio juodųjų pipirų žirnelių
½ a.šaukštelio kvapiųjų pipirų žirnelių
2 a.šaukštelių paprikos
1½ a.šaukštelio maltos ciberžolės

1. Išlukštenkite kardamono ankštis, kad pasiektumėte sėklytes. Sėklytes išimkite.
2. Kardamono sėklytes, kumino sėklas, kalendros sėklas, cinamoną, pankolį, juoduosius ir kvapiuosius pipirus suberkite į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.
3. Suberkite papriką ir ciberžolę. Išmaišykite. Supilkite į švarų sandarų indą. Laikykite vėsioje sausoje vietoje ne ilgiau 3 mėnesių.

🌀 **MILL:** 1 min. arba kol smulkiai sumalsite. Tada viską perkelkite į dubenį.

Patarimas: šiuo prieskonių mišiniu įtrinkite mėgstamą avienos, jautienos, vištienos pjausnį ar daržoves ir kepkite keptuvėje, orkaitėje ar kepsninėje. Pagardinkite troškinius ar sriubas. Orientacinis prieskonių kiekis galėtų būti 1 v.šaukštas prieskonių mišinio 500g mėsos, vištienos ar daržovių.

Marokietiški avienos pjausniai

🕒 Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 15 min.

🍴 Išeiga: 4 porcijos

16 (apie 1 kg) avienos pjausnių
2 v.šaukštų marokietiško prieskonių mišinio
Druskos ir pipirų – pagal skonį
1 v.šaukšto alyvuogių aliejaus
Citrinos skiltelių – patiekimui

1. Sudėkite avieną į dubenį. Apibarstykite prieskonių mišiniu ir lengvai pakratykite, kad prieskoniai tolygiai pasiskirstytų. Pagardinkite druska ir pipirais.
2. Įkaitinkite aliejų didelėje keptuvėje ant vidutinės kaitros. Kepkite avienos pjausnius partijomis: po 2 min. iš abiejų pusių, kad pjausniai būtų vidutiniškai iškepe, arba tol, kol atitiks jūsų skonį. Sudėkite į karščiui atsparų indą. Uždenkite folija ir palikite 5 min. atpausti. Patiekite su citrinos skiltelėmis.



Kiaulienos šonkauliukai su aštriu Jamaikos padažu

🕒 Paruošimas: 20 min. + 4 val. marinavimui. Gaminimas: 2 val.

🍴 Išeiga: 4-6 porcijos

2kg amerikietišų kiaulienos šonkauliukų
(nugarinės šonkauliukų)

Prieskonių marinatui reikės:

10g (3 v.šaukštų) džiovintų rozmarinų
6 kvapiųjų pipirų žirnelių
¼ cinamono lazdelės
1 v.šaukšto džiovintų česnako granulių
1 v.šaukšto kario miltelių
1 a.šaukštelio jūros druskos
½ a.šaukštelio geltonųjų garstyčių grūdelių
½ a.šaukštelio rudųjų garstyčių grūdelių
60g Habanero arba „Scotch Bonnet“ paprikos – sėklytes išimkite
10g (¼ puodelio) šviežių plačialapių petražolių
2 laiškinių svogūnų – juos stambiai sukupokite
2 a.šaukštelius šviežių čiobrelė lapelių
2 v.šaukštų obuolių sidro acto
60ml (¼ puodelio) apelsinų sulčių

Aštriam Jamaikos padažui reikės:

1 raudonojo svogūno – jį supjaustykite į 4 dalis
3 skiltelių česnako
1 v.šaukšto aliejaus
60ml Jamaikos ar Karibų jūros šalių tamsiojo romo su prieskoniais
950ml pomidorų kečupo
2 v.šaukštų obuolių sidro acto
55g (¼ puodelio) rudojo cukraus

1. Prieskonių marinatas: sudėkite rozmarinus, kvapiuosius pipirus, cinamoną, džiovintą česnaką, kario miltelius, druską ir garstyčių grūdelius į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **MILL:** 30 sek. arba kol smulkiai sumalsite.
2. Sudėkite paprikas, petražoles, laiškinį svogūną, čiobrelius, actą ir apelsinų sultis, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **PUREE:** 30 sek. arba kol gerai sutrinsite. ¼ puodelio prieskonių marinato pasilikite. Dubenėlį uždenkite ir įstatykite į šaldytuvą.
3. Likusiu marinatu įtrinkite kiaulienos šonkauliukus iš abiejų pusių. Įvyniokite šonkauliukus į maistinę plėvelę. Padėkite į šaldytuvą ir palikite marinuotis 1-4 val.
4. Įkaitinkite orkaitę iki 180°C (režimas be ventiliatoriaus) arba iki 160°C (režimas su ventiliatoriumi). Didelę keptimo skardą išklorkite folija. Ant skardos uždėkite lengvai riebalais suteptas grotėles.
5. Išdėliokite šonkauliukus ant grotelių. Į skardą rūpestingai supilkite 1-2 puodelius vandens. Neuždengtus šonkauliukus kepkite 30 min. Tada uždenkite folija ir kepkite dar 1½ val. arba kol suminkštės, vis įpildami į skardą vandens, jeigu reikia.
6. Aštrus Jamaikos padažas: sudėkite raudonąjį svogūną ir česnaką į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **CHOP:** 10 sek. arba kol ingredientus stambiai sukuposite. Jeigu reikia, mentele nubraukite ingredientus nuo qsočio sienelių link centro.
7. Įkaitinkite aliejų vidutinio dydžio prikaistuvyje ant vidutinės kaitros. Sudėkite svogūnų mišinį ir kaitinkite pamašydami 5 min. arba kol svogūnai suminkštės. Sukrėskite svogūnų mišinį, prieskonių marinatą iš šaldytuvo ir likusius ingredientus į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **PUREE:** 10 sek. arba kol masė taps glotni.
8. Sukrėskite padažą į tą patį prikaistuvį. Padažą ne iki galo uždengtame prikaistuvyje kaitinkite ant vidutinės kaitros, retkarčiais pamašydami, 1 val. arba kol mišinys patamsės ir sutirštės. Atidėkite į šalį ir palikite ataušti.
9. Ištraukite šonkauliukus iš orkaitės; aptepkite iš abiejų pusių aštriu padažu. Sudėkite šonkauliukus atgal ant grotelių; pakepkite 10-15 min. arba kol gražiai apskrus. Patiekite su likusiu aštriu padažu.

Patarimas: prieskonių marinatas ir aštrus padažas taip pat puikiai dera su vištiena ir jūros gėrybėmis. Kiekiai ir gaminimo trukmė skiriasi.



Suvožtiniai su lėtpuodyje gaminta draskyta kiauliena

🕒 Paruošimas: 15 min. + 4 val. marinavimui.
Gaminimas lėtpuodyje: 8 val.

🍽️ Išeiga: 6 porcijos

2kg kiaulienos mentės – ją padalykite į 4 gabalus
2 v.šaukštų augalinio aliejaus
Filtruoto vandens ar nesūraus vištienos sultinio gaminimui
250ml (1 puodelio) naminio pikantiško BBQ padažo (žr.50 psl.)

Majonezo, špinatų lapelių, plonais griežinėliais supjaustytų marinuotų agurkų ir marinuotų Chalapos paprikų – patiekimui
Perpjautų pusiau, paskrudintų mažyčių sviestinių bandelių ar mėsainių bandelių – patiekimui

Pikantiškam BBQ marinatui reikės:

¼ puodelio saldžiųjų paprikų
2 v.šaukštų džiovintų smulkintų svogūnų
2 v.šaukštų džiovintų smulkintų česnakų
1 a.šaukštelio juodųjų pipirų žirnelių
½ a.šaukštelio geltonųjų garstyčių grūdelių
½ a.šaukštelio rudųjų garstyčių grūdelių
2 v.šaukštų druskos
½ a.šaukštelio aitriųjų paprikų
55g (¼ puodelio) rudojo cukraus

1. BBQ marinatui paruošti: sudėkite saldžiąsias paprikas, džiovintus svogūnus, džiovintus česnakus, pipirus, garstyčių grūdelius, druską ir aitriąsias paprikas į kombaino qsoatį, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **MILL:** 30 sek.
2. Suberkite rudąjį cukrų ir uždenkite dangteliu.
- 🌀 **BLEND:** 15 sek.
3. ½ puodelio prieskonių mišinio pasilikite. Likusį kiekį sukrėskite į švarų sandarų indą. Laikykite vėsioje sausoje vietoje ne ilgiau 3 mėnesių.
4. Puodelyje atidėtu prieskonių mišiniu įtrinkite kiaulieną. Įvyniokite mėsą į maistinę plėvelę. Padėkite į šaldytuvą ir palikite marinuotis 4 val. arba per naktį.
5. Ištraukite kiaulieną iš šaldytuvo ir palikite 30 min. kambario temperatūroje.
6. Įkaitinkite aliejų didelėje keptuvėje sunkiu dugnu ant didelės kaitros. Kepkite kiaulieną po 3–4 min. iš abiejų pusių arba kol gerai apskrus. Perkelkite kiaulieną į lėtpuodį. Užpilkite vandens ar sultinio, kad pusiau semtų mėsą. Uždenkite ir nustatykite HIGH režimą 4–5 val. arba LOW režimą 8–10 val., arba troškinkite tol, kol kiauliena bus minkšta.
7. Perkelkite kiaulieną į didelį keraminį ar stiklinį indą. Sudraskykite mėsą 2 šakutėmis. Nukoškite sultinį iš lėtpuodžio, palikdami ¼ puodelio. Sultinį iš puodelio užpilkite ant mėsos – mėsa bus minkštesnė ir lengviau plėšysis. Įpilkite ¼ puodelio BBQ padažo; gerai išmaišykite.

Patiekimas: ant bandelės tepkite majonezo, uždėkite Chalapos paprikų, kiaulienos, agurkų, špinatų, įspauskite šlakelį BBQ padažo ir užvožkite kita bandele.

Patarimas: vietoj lėtpuodžio 6 žingsnyje galite naudoti greitpuodį – kiaulieną jame troškinkite 45 min.



Kepsninėje keptas viščiukas su „Piri Piri“ padažu

🕒 Paruošimas: 10 min. + 4 val. marinavimui. Gaminimas: 25 min.

🍴 Išėja: 1 puodelis padažo arba 4 porcijos

1 viščiuko (1,5kg) – supjaustykite į 8 dalis
Purškiamo aliejaus – patepti
Kepsninėje keptų kukurūzų burbuolių – patiekimui
Citrinos skiltelių – patiekimui

„Piri Piri“ padažui reikės:

4 pailgų raudonų aitriųjų paprikų – jas stambiai sukupokite
4 „Bird’s Eye“ aitriųjų paprikų – jas stambiai sukupokite
3 skiltelių česnako
2 a.šaukštelių saldžiųjų paprikų
2 a.šaukštelių rūkytų paprikų
1 a.šaukštelio džiovintų raudonėlių
1 a.šaukštelio druskos
60ml (¼ puodelio) šviežių citrinos sulčių
180ml (¾ puodelio) alyvuogių aliejaus
60ml (¼ puodelio) viskio

1. „Piri Piri“ padažui pagaminti: sudėkite aitriąsias paprikas, česnaką, saldžiąsias paprikas, rūkytas paprikas, raudonėlius, druską ir citrinos sultis į kombaino qsoťį, uždenkite dangteliu.
🌀 **PUREE:** 1 min. Trinkite, kol mišinys taps beveik glotnus, nubraukdami masę mentele nuo qsočio sienelių link centro.
🌀 **MIX:** 30 sek. Dar veikiant varikliui, nuimkite vidinį dangtelį ir pamažu plona nepertraukiamo srovele pilkite aliejų, kol mišinys sutirštės.
2. Sukrėskite pusę „Piri piri“ padažo į didelį plastikinį maišelį, kurį galima pakartotinai sandariai uždaryti. Supilkite viskį. Gerai išmaišykite. Sukrėskite likusį „Piri piri“ padažą į sandarų indą ir įstatykite į šaldytuvą.
3. Padarykite viščiuko gabalėliuose gilius įstrižus pjūvius. Sudėkite į plastikinį maišelį su „Piri piri“ padažu. Lengvai pakratykite, kad padažas tolygiai pasiskirstytų. Uždarykite maišelį.
Padėkite į šaldytuvą ir palikite marinuotis 4 val. arba per naktį.
4. Įkaitinkite kepsninę ar kepimo groteles iki vidutinės ar didelės kaitros. Apšlakstykite viščiuką aliejumi. Kepkite 20-25 min., kartas nuo karto apversdami arba kol iškeps.

Patiekimas: pagardinkite likusiu „Piri piri“ padažu, sudėkite kukurūzų burbuoles ir citrinų griežinėlius.

Patarimas: jeigu norite, kad padažas būtų ne toks aštrus, prieš sudėdami paprikas į kombaino qsoťį išimkite iš jų sėklytes.

Orkaitėje keptas viščiukas su „Piri piri“ padažu: marinuotas viščiuko gabalėlius sudėkite ant riebalais pateptų grotelių, o po jomis pakiškite folija išklotą kepimo skardą. Kepkite 200°C temperatūroje 35-40 min. arba kol viščiukas iškeps.



Tailando raudonojo kario pasta

🕒 Paruošimas: 25 min. Gaminimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 1 puodelis

20 džiovintų pailgų raudonų aitriųjų paprikų – sėklytes išimkite
4cm gabalėlio mėlynojo imbiero arba paprasto imbiero – jį nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais
2 citrinžolės stiebai – juos nuvalykite ir stambiai sukapokite
12-14 kalendros šaknų – jas švariai nuvalykite
1 a. šaukštelio keptų krevečių padažo „Belacan“ (nebūtinas ingredientas), žr. patarimą
10 šviežių kafro cintrinmedžio lapelių – kotelius nuskabykite, lapelius susmulkinkite
80ml (1/3 puodelio) ryzžių sėlenų ar augalinio aliejaus
4 Azijos ar raudonųjų askaloninių česnakų – juos stambiai sukapokite
12 skiltelių česnako – jas nulupkite
2 a. šaukštelių druskos

1. Sudėkite aitriąsias paprikas į karščiui atsparų indą. Užpikite verdančiu vandeniu ir palikite maždaug 15 min. arba kol išbrinks. Tada nukoškite.
2. Sudėkite išbrinkusias paprikas ir kitus ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 2 min. Jeigu reikia, mentele nubraukite ingredientus nuo ąsočio sienelių link centro.

Laikymas: sukrėskite į švarų stiklinį indą. Padengus pastos paviršių šlakeliu aliejaus, ją galima laikyti šaldytuve 1 savaitę. Užšaldytos pastos laikymo trukmė – 1 mėnuo.

Patarimas: keptų krevečių pastos pasidairykite prekybos centro Azijos virtuvės produktų lentynoje.

Jeigu nerasite keptų krevečių pastos, tiks ir nekeptų krevečių pasta – tik prieš naudojimą ją reikės pakepinti. Suvyniokite krevečių pastą į aliuminio foliją. Kepkite ant grotelių įkaitintoje orkaitėje po 1-2 min. iš abiejų pusių.

Karališkųjų krevečių iešmeliai su raudonojo kario pasta

🕒 Paruošimas: 10 min. + 1 val. marinavimui. Gaminimas: 5 min.

🍴 Išeiga: 4 porcijos

125ml (1/2 puodelio) kokosų pieno
80g (1/3 puodelio) Tailando raudonojo kario pastos
4 kafro cintrinmedžio lapelių
600g (apie 20 vnt.) stambių žalių (nevirtų) karališkųjų krevečių – kiautus nulupkite, uodegėles palikite
20 bambukinių ar medinių iešmelių
Šviežių kalendros lapelių ir žaliosios citrinos griežinėlių – patiekimui

1. Sudėkite kokosų pieną, kario pastą ir kafro cintrinmedžio lapelius į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.
- 🌀 **PUREE:** 10 sek. arba kol masė taps vientisa.
2. Supilkite kokosų pieno tyrę į indą ir sumeskite krevetes. Lengvai pakratykite, kad krevetes tolygiai pasidengtų marinatu ir įstatykite 1 val. į šaldytuvą.
3. Sumerkite iešmelius į dubenį su šaltu vandeniu, palikite 30 min., tada nusauskinkite.
4. Įkaitinkite kepsninę arba kepimo groteles ant vidutinės kaitros. Suverkite krevetes ant iešmelių. Kepkite partijomis, po 1-2 min. iš abiejų pusių arba kol iškeps.

Patiekimas: sudėkite į didelį serviravimo pusdubenį. Apšlakstykite žaliosios citrinos sultimis ir papuoškite kalendros lapeliais.



Jautienos kepsniai su 4 žolelių padažu „Chimichurri“

🕒 Paruošimas: 10 min. Gaminimas: 15 min.

🍴 Išėja: 4 porcijos

4 x 200g jautienos nugarinės kepsnių
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų – pagal skonį
„Chimichurri“ padažui reikės:
5 skiltelių česnako
3 laiškinčių svogūnų – juos stambiai sukopkite
1 puodelio šviežių plačialapių petražolių
½ puodelio šviežių kalendros lapelių
¼ puodelio šviežių raudonėlio lapelių
1 v.šaukšto šviežių čiobrelio lapelių
1 šviežios Chalapos paprikos – išimkite sėklytes ir stambiai sukopkite
2 v.šaukštų aitriosios paprikos dribsnių
250ml alyvuogių aliejaus ir papildomo šlakelio kepsniams aptepti
2½ v.šaukšto šviežių citrinos sulčių
1½ v.šaukšto šviežių žaliosios citrinos sulčių

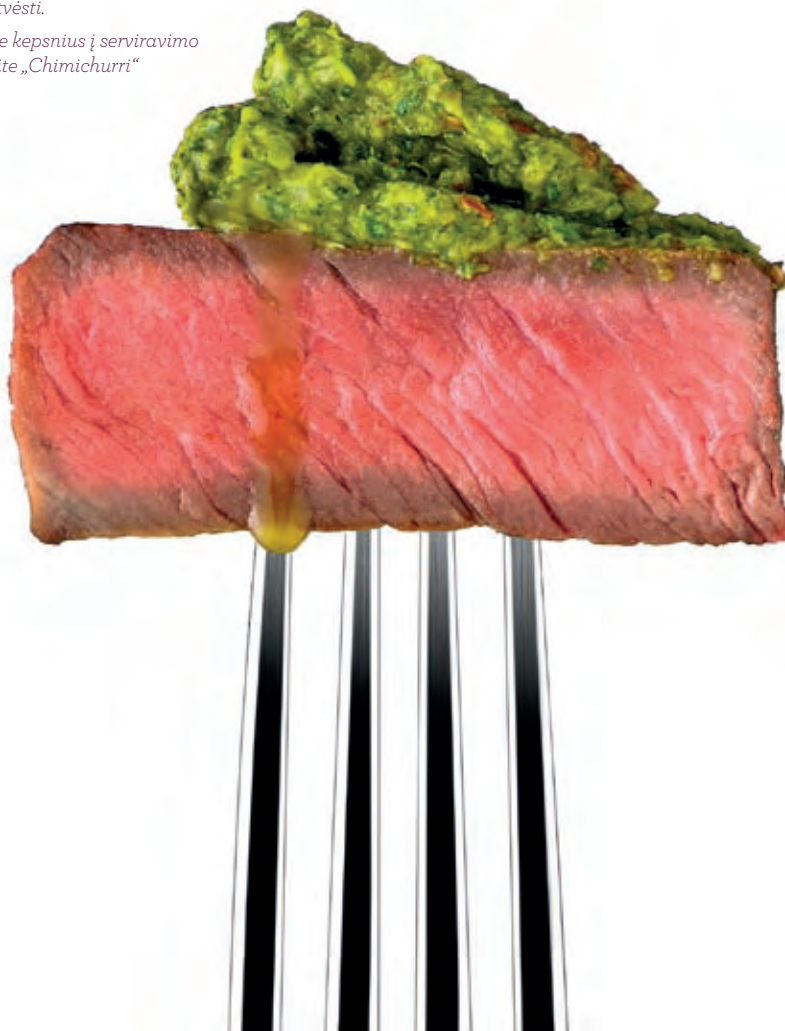
1. „Chimichurri“ padažui pagaminti: sudėkite česnaką, svogūnus, petražoles, kalendras, raudonėlius, čiobrelius, Chalapos paprikas, paprikos dribsnius, alyvuogių aliejų, citrinos sultis ir žaliosios citrinos sultis į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 15-20 sek. arba kol masė taps glotni. Po 7-10 sek. mentele nubraukite ingredientus nuo qsočio sienelių link centro.

2. Sukrėskite į dubenį. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Uždenkite maistine plėvele ir atšaldykite šaldytuve iki norimo lygio.

3. Įkaitinkite plačias kepimo groteles arba kepsninę ant didelės kaitros. Lengvai aptepkite kepsnius aliejumi. Pagardinkite druska ir pipirais. Kepkite po 3 min. iš abiejų arba kol gražiai apskrus. Perkelkite ant grotelių, po kurioms pakišta lėkštė. Apsdenkite folija ir palikite 5-6 min. atvėsti.

Patiekimas: sudėkite kepsnius į serviravimo lėkštes ir apšlakstykite „Chimichurri“ padažu.





Dvigubo
dažinio
malonumas



Pistacijų ir riešutų mišinys „Dukkah“

🕒 Paruošimas: 15 min. Gaminimas: 15 min.

🍴 Išeiğa: 1 puodelis

75g (½ puodelio) pistacijų branduolių

75g (½ puodelio) riešutų

40g (¼ puodelio) sezamo sėklų

2 v.šaukštų kalendros sėklų

2 v.šaukštų kumino sėklų

¼ a.šaukštelio juodųjų pipirų žirnelių

1 a.šaukštelio jūros druskos

Gryno alyvuogių aliejaus – patiekimui

Traškios duonos riekelį – patiekimui

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180°C (režimas be ventiliatoriaus) arba iki 160°C (režimas su ventiliatoriumi).
 2. Suberkite pistacijas ir riešutus ant didelės kepimo skardos. Kepkite 5 min. arba kol lengvai apskrus. Paberkite riešutus ant švaraus virtuvinio rankšluosčio ir tuo pačiu rankšluosčiu nutrinkite riešutų luobeles. Suberkite į dubenį. Atidėkite į šalį ir palikite ataušti.
 3. Suberkite riešutus į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
 - 👉 **PULSE:** 8–10 impulsų arba kol riešutus smulkiai sukaposite. Tada grąžinkite riešutus į dubenį.
 4. Įkaitinkite keptuvę ant vidutinės kaitros. Suberkite sezamo sėklas ir pakepinkite maišydami 2 min. arba kol lengvai apskrus. Sudėkite į pistacijų mišinį.
 5. Suberkite į keptuvę kalendros sėklas, kumino sėklas ir pipirus. Kepinkite pamaišydami ant vidutinės kaitros 4 min. arba kol pasklis aromatas ir sėklos pradės spragsėti. Atidėkite į šalį ir palikite ataušti.
 6. Suberkite prieskonius ir druską į kombaino qsoť, uždenkite dangteliu.
 - 👉 **MILL:** 1 min. arba kol smulkiai sumalsite. Suberkite į sezamo sėklų mišinį ir lengvai pakratykite, kad prieskoniai tolygiai pasiskirstytų.
- Patiekimas:** įberkite „Dukkah“ mišinio į atskirus dubenėlius, pagardinkite šlakeliu gryno alyvuogių aliejaus. Skanaukite su duona.
- Laikymas:** sukrėskite į sandarų indą ir laikykite vėsioje tamsioje vietoje ar šaldytuve ne ilgiau 2 mėnesių.



Gražgarsčių ir migdolų pesto padažas

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 1 puodelis

45g (¼ puodelio) nupluktų migdolų
35g (¼ puodelio) smulkinto parmezano
75g (2 puodelių) gražgarsčių lapelių
2 skiltelių česnako
100ml alyvuogių aliejaus ir papildomo šlakelio ant viršaus
2 a.šaukštelių šviežių citrinos sulčių
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų – pagal skonį
Lavašo, šviežių nesmulkintų daržovių ar supjaustytos turkiškos duonos – patiekimui

1. Sudėkite visus ingredientus į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 25 sek. arba kol smulkiai sukaposite ir gausite beveik glotnią masę. Jeigu reikia, mentele nubraukite masę nuo qсоtčio sienelių link centro. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Patiekimas: sukrėskite į servavimo dubenį ir skanaukite su lavašu, šviežiomis nesmulkintomis daržovėmis ar supjaustyta turkiška duona.

Laikymas: sudėkite į sandari indelį. Užlašinkite šlakelį alyvuogių aliejaus ant pesto padažo viršaus (tai apsaugos nuo oksidacijos ar parudavimo). Uždenkite maistine plėvele ir laikykite šaldytuve ne ilgiau 3 dienas.

Patarimas: šio pesto padažo galite įmaišyti į karštus makaronų patiekalus. Norėdami pasigaminti bazilikų pesto padažą, gražgarsčių lapelius pakeiskite bazilikų lapeliais, o vietoj migdolų naudokite skrudintas kedrines pinijas.



Šviežių pomidorų padažas „Pico de Gallo“

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 1½ puodelio

2 skiltelių česnako
3 slyvinių pomidorų – juos perjaukite pusiau, išimkite sėklas
½ nedidelio raudonojo svogūno – jį sukupokite
1 šviežios Chalapos paprikos – išimkite sėklytes ir supjaustykite į 4 dalis
2 v.šaukštų šviežių kapotų kalendros lapelių
1½ v.šaukšto šviežių žaliosios citrinos sulčių
Druskos ir šviežiai maltų pipirų – pagal skonį
Kukurūzų traškučių – patiekimui

1. Suberkite česnaką į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

🌀 **MIX:** 5 sek. arba kol smulkiai sukaposite.

2. Sudėkite pomidorus, svogūną, papriką, kalendros lapelius, žaliosios citrinos sultis į kombaino qсотį, uždenkite dangteliu.

👉 **PULSE:** 5–10 kartų arba kol stambiai sukaposite. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Patiekimas: sukrėskite į servavimo dubenį ir skanaukite su kukurūzų traškučiais.



Humusas su ant grotelėmis keptu ankštiniu pipiru

🕒 Paruošimas: 20 min. Gaminimas: 20 min.

🍴 Išeiga: 2 puodeliai.

1 stambaus raudonojo ankštinio pipiro
2 v.šaukštų alyvuogių aliejaus
2x425g skardinių avinžirnių – juos nuskalaukite ir nukoškite
3 skiltelių česnako
1 citrinos sulčių
60ml (¼ puodelio) vandens
2 v.šaukštų užtepo iš sezamo sėklų
1 a.šaukštelio malto kumino
Druskos ir šviežiai maltų pipirų – pagal skonį
Kumino sėklų – papuošimui
Graikiškos duonos (pitos) – patiekimui

1. Įtrinkite ankštinį pipirą ½ v.šaukšto aliejaus. Kepkite reguliariai apversdami ant įkaitintų kepimo grotelių ar kepsninėje ant didelės kaitros 20 min. arba kol iš visų pusių apkeps.
2. Įdėkite į plastikinį maišelį, kurį galima pakartotinai sandariai uždaryti, ir atidėkite į šalį 10 min. arba kol suminkštės ir šiek tiek atvės. Ištraukite, nulupkite odelę ir išimkite sėklytes.
3. Ankštinio pipiro minkštimą stambiai sukopkite. Sudėkite kartu su avinžirniais, česnaku, citrinos sultimis, vandeniu, sezamo sėklų užtepu, kuminu ir likusiu aliejumi į kombaino qsočį, uždenkite dangteliu.

🌀 **PUREE:** 20-30 sek. arba kol masė taps glotni. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Patiekimas: sukrėskite į serviravimo dubenį, apibarstykite kumino sėklomis ir skanaukite su graikiška duona.



Sodraus skonio anakardžių dažinys

🕒 Paruošimas: 10 min. + 4 val. mirkymui

🍴 Išeiga: 2¼ puodelio

300g (2 puodelių) sausų skrudintų nesūdytų anakardžių
2 skiltelių česnako
40g (¼ puodelio) sezamo sėklų
125ml (½ puodelio) kokosų pieno
80ml (⅓ puodelio) šviežių citrinos sulčių
20ml (1 v.šaukšto) alyvuogių aliejaus
½ a.šaukštelio aitriųjų paprikų
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų – pagal skonį
Graikiškos duonos (pitos) traškučių, agurkų ar morkų lazdelių – patiekimui

1. Suberkite anakardžius į stiklinį ar keraminį dubenį. Užpilkite filtruotu vandeniu. Uždenkite maistine plėvele. Įstatykite į šaldytuvą ir palikite mirkti 4 val. arba per naktį. (Kuo ilgiau mirkysite anakardžius, tuo dažinio tekstūra bus kremiškesnė).
2. Nukoškite anakardžius ir suberkite į kombaino qsočį. Sudėkite česnaką, sezamo sėklas, kokosų pieną, citrinos sultis, alyvuogių aliejų ir aitriąsias paprikas, uždenkite dangteliu.

🌀 **PUREE:** 25 sek. arba kol masė taps glotni. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, kartas nuo karto, jeigu reikia, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų. Pagardinkite druska ir pipirais.

Patiekimas: sukrėskite į serviravimo dubenį ir patiekite kartu su graikiškos duonos traškučiais, agurkų ir morkų lazdelėmis.



Aromatingas žalių morkų ir kalendrų dažinys

🕒 Paruošimas: 15 min. + 1 val. šaldymui

🍴 Išeiga: 2½ puodelio

3 morkų (475g) – jas nuskuskite ir stambiai sukupokite
125ml (½ puodelio) vandens
75g (¼ puodelio) užtepų iš sezamo sėklų
2 v.šaukštų šviežių citrinos sulčių
1 nedidelio askaloninio česnako – jį supjaustykite į 4 dalis
2 „Medjool“ datulių – išimkite kauliukus
1,5cm gabalėlio šviežio imbiero – jį nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais
1 v.šaukšto alyvuogių aliejaus
1½ a.šaukštelio malto cinamono
1 a.šaukštelio aštraus prieskonių mišinio „Garam masala“
1 a.šaukštelio druskos ir papildomo žiupsnelio pagal skonį
¼ puodelio kapotų šviežių kalendros lapelių
Ant grotelių pakeptos indiškos duonos „Chapati“, krekerių ar agurkų lazdelių – patiekimui

1. Sudėkite morkas ir supilkite vandenį į kombaino qsojį, uždenkite dangteliu.
- 4 **PUREE:** 20-30 sek. arba kol pertrinsite. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, kartas nuo karto, jeigu reikia, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų.
2. Sudėkite užtepą iš sezamo sėklų, citrinos sultis, askaloninį česnaką, datules, imbierą, aliejų, kumino sėklas, aštrų prieskonių mišinį ir druską.

🌀 **BLEND:** 20 sek. arba kol masė taps glotni.

3. Sumeskite kalendros lapelius.

🌀 **CHOP:** 5 sek. arba kol viską stambiai sukuposite. Pagardinkite druska pagal skonį.

Sukrėskite į serviravimo dubenį ir uždenkite maistine plėvele. Prieš patiekiant, bent 1 val. įstatykite į šaldytuvą, kad dažinys atvėstų.

Patiekimas: sukrėskite į serviravimo dubenį ir patiekite kartu su indiška duona „Chapati“, krekeriais ar agurkų lazdelėmis.



Fetos, Chalapos paprikos ir avokadų dažinys

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍴 Išeiga: 2½ puodelio

1 nedidelio raudonojo svogūno – jį supjaustykite į 4 dalis
4 šviežių Chalapos paprikų – išimkite sėklytes ir stambiai sukupokite
1 vidutinio avokado – išimkite kaulą, nulupkite ir sukupokite
340g fetos sūrio – jį stambiai sukupokite
1 skiltelės česnako
Druskos ir šviežiai maltų pipirų – pagal skonį
Šviežių kapotų kalendros lapelių – papuošimui

1. Sudėkite svogūną ir Chalapos paprikas į kombaino qsojį, uždenkite dangteliu.

👉 **PULSE:** 3-4 kartus arba kol sukuposite.

2. Sudėkite avokadą, fetą, česnaką į kombaino qsojį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 20-30 sek. arba kol masė taps glotni. Kad ašmenys greičiau sutrintų ingredientus, kartas nuo karto, jeigu reikia, stumtelėkite juos grūstuvu link ašmenų. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Patiekimas: sukrėskite į serviravimo dubenį, apibarstykite kalendros lapeliais, patiekite su tortilijomis ar kukurūzų traškučiais.



Pavojingai
sveiki
kokteiliai



„Atsuktuvas“ su raudonaisiais apelsiniais ir burbonu

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 400ml arba 2 taurės
(1½ standartinio alkoholio vieneto taurėje)

4 raudonųjų apelsinų – juos nulupkite, perpjaukite pusiau,
išimkite sėklas
¼ žaliosios citrinos – ją nulupkite, išimkite sėklas
90ml burbono
5 a.šaukštelių agavų sirupo
6-8 lašelių „Angostura“ trauktinės
10 ledo kubelių

1. Sudėkite raudonuosius apelsinus, žaliąją citriną, burboną,
agavų sirupą ir trauktinę į kombaino qsočį, uždenkite
dangteliu.

🌀 **BLEND:** 30 sek. arba kol masė taps glotni.

2. Sumeskite ledo kubelius ir uždenkite dangteliu.

🌀 **STIR:** 10-15 sek. arba kol turinys gerai atšals.

Patiekimas: nukoškite į atšaldytas martinio taures.





Braškių ir granatų kokteilis „Caprioska“

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 800ml arba 4 taurės
(2 standartiniai alkoholio vienetai taurėje)

8 braškių – nuskabykite kotelius
5g (¼ puodelio) šviežių mėtų lapelių
55g (¼ puodelio) cukraus
240ml degtinės
450ml šaltų granatų sulčių
Ledo kubelių – patiekimui

1. Sudėkite braškes, mėtų lapelius ir cukrų į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.
👉 **PULSE:** 2-3 kartus arba kol ingredientus stambiai sukaposite ir išmaišysite.
2. Supilkite degtinę ir granatų sultis.
👉 **PULSE:** 2 kartus arba kol viską išmaišysite.
Patiekimas: supilkite į taurės su ledo kubeliais.

Arbūzų kokteilis „Mai Tai“

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 600ml arba 2 taurės
(1½ standartinio alkoholio vieneto taurėje)

500g atšaldyto besėklio arbūzo – arbūzą nulupkite
1 apelsino – jį nulupkite, perpjaukite pusiau ir išimkite sėklas
125ml (½ puodelio) šaltų ananasų sulčių
45ml baltojo romo
45ml „Triple Sec“ likerio
½ a.šaukštelio granatų sirupo
Ledo kubelių ar grūsto ledo – patiekimui
Arbūzo griežinėlių – patiekimui

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.
👉 **PUREE:** 15 sek. arba kol masė taps glotni.
Patiekimas: supilkite į taurės su ledo kubeliais ar grūstu ledu ir papuoškite arbūzo griežinėliais.





Ramiojo vandenyno salų punšas

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 1,6 l arba 6 taurės
(1 standartinis alkoholio vienetas taurėje)

1 mango – vaisių nulupkite, išimkite kauliuką, minkštimą sukupokite

1 žaliosios citrinos – ją nulupkite, išimkite sėklas

½ puodelio šviežių mėtų lapelių

500g skardinės ličių – juos nukoškite, sultis pasilikite

3cm gabalėlio imbiero

500ml (2 puodelių) šaltų ananasų sulčių

180ml baltojo arba tamsiojo romo

160ml (¾ puodelio) šviežių pasiflorų minkštimo (maždaug 8 pasifloros)

500ml šalto mineralinio vandens

Ledo kubelių – patiekimui

1. Sudėkite mango minkštimą, žaliąją citriną, mėtų lapelius, ličių sultis, imbierą, ananasų sultis ir romą į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 20 sek. arba kol masė taps glotni.

Patiekimas: supilkite vaisių tyrę į 2,5l talpos serviravimo ąsotį ar punšo indą. Sudėkite pasiflorų minkštimą, mineralinį vandenį ir ledo kubelius. Viską išmaišykite.

„Margarita“ su agurkais ir Chalapos paprikomis

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 1l arba 4 taurės
(2 standartiniai alkoholio vienetai taurėje)

4 (545g) libanietišku agurku – juos stambiai sukupokite*

1 šviežios Chalapos paprikos – išimkite sėklytes

10 šviežių mėtų lapelių

250ml (1 puodelio) vandens

250ml (1 puodelio) šaltų šviežių žaliųjų citrinų sulčių

250ml (1 puodelio) agavų sirupo

240ml tekilos

Grūsto ledo – patiekimui

Žaliosios citrinos ar agurko griežinėlių – papuošimui

1. Sudėkite agurkus, Chalapos papriką, mėtų lapelius ir vandenį į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **PUREE:** 15 sek. arba kol masė taps glotni.

2. Nukoškite agurkų tyrę į dubenį ar ąsotį.

3. Supilkite nukoštą tyrę, citrinų sultis, agavų sirupą ir tekilą į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **PULSE:** 5 kartus arba kol viską išmaišysite.

Patiekimas: sudėkite grūstą ledą į taurę, tada supilkite kokteilį. Papuoškite žaliosios citrinos ar agurko griežinėliais.

* libanietiškas agurkas – trumpavaisis besėklis agurkas





Citrusinių vaisių ir spanguolių degtinės kokteilis „Spritzer“

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 800ml arba 4 taurės
(1 standartinis alkoholio vienetas taurėje)

1 raudonojo greipfruto (400g) – jį nulupkite, supjaustykite į 4 dalis, išimkite sėklas

2 apelsinų (400g) – juos nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite sėklas

250ml (1 puodelio) šaltų spanguolių sulčių gėrimo

120ml degtinės

55g (¼ puodelio) miltelinio cukraus

6 ledo kubelių ir kelių papildomų – patiekimui

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

🌀 **BLEND:** 20-30 sek. arba kol gerai sutrinsite.

Patiekimas: supilkite į atšaldytas taures, įmeskite kelis ledo kubelius.

Persikų ir žaliųjų citrinų grūstukas

🕒 Paruošimas: 10 min.

🍹 Išeiga: 1,4 l arba 4 taurės
(1½ standartinio alkoholio vieneto taurėje)

4 šviežių geltonųjų persikų (900g) – juos supjaustykite į 4 dalis, išimkite kauliukus

2 žaliųjų citrinų (170g) – jas nulupkite, perpjaukite pusiau, išimkite sėklas

10 ledo kubelių ir kelių papildomų – patiekimui

180ml baltojo romo

55g (¼ puodelio) nerafinuoto miltelinio cukraus

Žaliosios citrinos griežinėlių – papuošimui

1. Sudėkite ingredientus į kombaino ąsotį, uždenkite dangteliu.

👉 **GREEN SMOOTHIE:** kol baigsis programa.

Patiekimas: supilkite į atšaldytas taures, įmeskite kelis ledo kubelius ir papuoškite žaliosios citrinos griežinėliais.





Daugiau apie maisto filosofiją žr.

www.stollar.eu



www.stollar.eu/boss

Lataa suomenkielinen reseptikirja

www.stollar.eu/boss

Eestikeelne retseptiraamat laadige alla

www.stollar.eu/boss

Lejuplādējiet šo recepšu grāmatu latviešu valodā no

www.stollar.eu/boss

Šią receptų knygą lietuvių kalba atsisiųskite iš

www.stollar.eu/boss

Загрузите эту книгу рецептов на русском языке с

www.stollar.eu/boss

Download this recipe book in english from

www.stollar.eu/boss

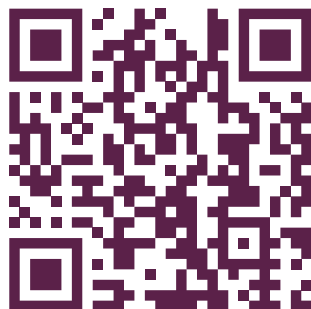
STOLLAR

That's the idea™



Daugiau apie maisto filosofiją žr.

www.sage.lt



www.sage.lt/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[®]