New York Times bestseleris **Nr. 1**

Sezoninė augalinė mityba

ĮKVEPIANTYS SVEIKŲ IR NATŪRALIŲ VALGIŲ RECEPTAI

SARAH BRITTON

Populiaraus tinklaraščio *My New Roots* autorė

OBUOLYS

Sezoninė augalinė mityba

ĮKVEPIANTYS SVEIKŲ IR NATŪRALIŲ VALGIŲ RECEPTAI

SARAH BRITTON

IŠ ANGLŲ KALBOS VERTĖ
NOMEDA BERKUVIENĖ

OBUOLYS

ĮŽANGA

Pradžią „Sezoninė augalinė mityba“ davė pomidoras. Jis buvo geltonas, kriaušės formos, apytikriai graikinio riešuto dydžio. Kybojo ant šakelės tarsi auksinė ašara ir šildėsi įkypuose pavakario saulės spinduliuose.

Įsidėjusi vaisių į burną išsyk pajutau, kokia minkšta ir švelni jo odelė. Paskui liežuviu prispaudžiau pomidorą prie gomurio, ir trykštelėjo ištisa skonių jūra – tai buvo nepanašu į jokius ankstesnius potyrius. Ryškus, gaivus, saldus, žole dvelkiantis skonis ir gausybė sulčių. Pomidore pajutau visa tai, kas jį sukūrė – saulę, lietų, dirvą, vaisių puoselėjusias rankas.

Tą akimirką mano gyvenimas pasikeitė. Buvau dvidešimt trejų, gryniausia miestietė, ką tik baigusi dizaino mokyklą ir ketinanti visą likusį gyvenimą laimingai prakiūtoti prie kompiuterio. Mano nuskintas pomidoras augo ant šakelės organinės daržininkystės ūkyje Arizonoje. Viešnagė jame buvo dalis didesnio projekto, apie kurį perskaičiau dar besimokydama ir nusprendžiau smagiai praleisti ten mėnesį. Ir štai dabar jau svarsčiau, jog reikėtų ten pasilikti. Visiems laikams.

Visą gyvenimą aš valgiau tik apdorotus produktus arba vaisius ir daržoves, kurie nuskinami dar neprisirpę ir nukeliauja tūkstančius mylių. Buvau priklausoma nuo cukraus, persirydavau arba valgydavau nepakankamai ir niekada rimtai nesusimąstydavau, ką valgau. Tasai pomidorėlis man padėjo suvokti, kad maistas yra svarbus ir kad mes *esame* susiję su tuo, ką valgome, kad per vienintelio vaisiaus skonį, kvapą ir tekstūrą galima patirti pasaulio grožį. Natūralūs produktai man tapo *atradimu*.

Keturių savaičių seminaras organiniame ūkyje virto metus užtrukusia intensyvia kulinarine patirtimi. Aš valgiau tai, ką užaugindavome, dirbau žemę, ir mano kūnas atsisakė perdirbto maisto, o sąmonę gaubęs rūkas, kuriame skendėjau, staiga pakilo. Jaučiausi tarsi visiškai naujas žmogus. *Tokia ir buvau*.

PAGRINDINĖS GUDRYBĖS

Pirmą kartą išsivirusi džiovintų pupelių aš pasijutau tarsi atradusi Pažadėtąją žemę. Tai bent triumfas! Tai bent atradimas! Nieku gyvu nemaniau, kad procesas, kuris atrodė rimtai bauginantis, gali būti toks paprastas ir absoliučiai nepavojingas netgi tokiai virtuvės naujokei kaip aš. Tą pat akimirką aš sau prisiekiau niekada daugiau neatidaryti pupelių skardinės ir didžiuodamasi galiu pasakyti, kad pažadą ištesėjau.

Šis proveržis įkvėpė mane patikrinti, ką dar galiu paruošti pati, užuot pasikliovusi gatavais supakuotais pirktiniais produktais. Netrukus aš jau viriau neperdirbtus grūdus, gaminausi indišką lydytą sviestą (*ghee*), riešutų pieną, riešutų sviestą ir auginausi daigelius. Didžiavausi savimi ir pajutau didžiulį pasitikėjimą savo jėgomis. Mano maistas buvo skanesnis, mažiau kainavo ir tapo kur kas sveikesnis.

Šiuos labai paprastus ir lengvai įvaldomus metodus, kuriais darbuodamasi virtuvėje naudojuosi kasdien, aš vadinu pagrindinėmis savo gudrybėmis. Jie yra svarbiausi daugumai namie gaminamų mano patiekalų ir daugeliui į šią knygą įtrauktų receptų. Perpratę šiuos nesudėtingus metodus galėsite atsisakyti daugelio gatavų pirktinių produktų, kartu sutaupydami pinigų ir patirdami taip reikalingą pasitikėjimą savimi, o tada visos užduotys virtuvėje taps įveikiamos.

KAIP VIRTI DŽIOVINTAS ANKŠTINES DARŽOVES

Džiovintos pupelės, žirniai ir lęšiai yra svarbi augalinio raciono dalis. Juose gausu sotumo jausmą didinančios ląstelienos, kokybiškų baltymų ir sveikatai naudingų fitocheminių medžiagų. Daugelis žmonių vengia virti patys, kadangi atidaryti skardinę atrodo kur kas paprasčiau, tačiau išsiugdę šį įprotį suprasite, kad laiko sugaišite visai nedaug, o nauda bus didžiulė.

1. Perrinkite ankštines daržoves: jei tik turite galimybę, jas rinkitės natūralias, ekologiškas ir ieškokite apytikriai vienodo dydžio ir spalvos pupelių arba žirnių. Peržiūrėkite ir pašalinkite suskeldėjusias, pažeistas ankštines daržoves, išmeskite įsimaišiusius akmenėlius ir šiukšles.

2. Suberkite ankštines daržoves į kiaurasamtį ir kaip reikiant perskalaukite po tekančiu vandeniu.

3. Suberkite daržoves į puodą ir užpilkite neseniai užvirto vandens, kad apsemtų per kelis centimetrus (šiltas vanduo irgi padės suskaidyti nevirškinamą krakmolą). Įpilkite porą valgomųjų šaukštų rūgšties, pavyzdžiui, citrinų sulčių arba obuolių acto (2 valgomieji šaukštai 1 puodeliui ankštinių daržovių). Mirkykite 8–12 valandų. Nukoškite, dar kartą perskalaukite ir vėl suberkite į švarų puodą.

4. Negailėdami įpilkite šviežio vandens, kad apsemtų daržoves mažiausiai per 5 centimetrus. Įmeskite į puodą 8–10 centimetrų ilgio Kombu rūšies jūrų dumblio juostelę. Šis valgomas jūrų dumblis pasižymi unikalia savybe neutralizuoti dujų susidarymą skatinančius junginius, būdingus pupelėms. Uždenkite, užvirkite, nugraibykite iškilusias putas. Sumažinkite kaitrą ir pamažu virkite, kol pupelės suminkštės, bet nevirs koše. Nukaiskite ir pasūdykite: berkite maždaug 1 valgomąjį šaukštą į 1 puodelį pupelių arba daugiau – pagal skonį. (Jei druskos įbersite anksčiau, pupelės gerai neišvirs.) Palikite pupeles uždengtas ir leiskite išmirkti sūriame vandenyje mažiausiai 15 minučių, daugiausiai – 2 valandas. Nukoškite ir perskalaukite pašalindami druskos perteklių bei atsiskyrusias luobeles.

Nors daugelyje receptų lęšių ir skaldytų žirnelių mirkyti neliepiama, aš patariu visgi pamirkyti. Tai gerokai palengvina virškinimą, be to, reikia kur kas trumpiau virti. Žemiau esančioje lentelėje pateikiamas įvairių ankštinių daržovių mirkymo ir virimo laikas.

DŽIOVINTOS ANKŠTINĖS DARŽOVĖS (1 PUODELIS)	MIRKYMO LAIKAS	VIRIMO LAIKAS (PO MIRKYMO)	APYTIKRĖ IŠEIGA
JAPONINĖS PUPUOLĖS (195 G)	NEREIKIA ARBA PER NAKTĮ, JEI TURITE GALIMYBĘ	30 MINUČIŲ	2½ PUODELIO / 575 G
JUODOSIOS PUPELĖS (190 G)	PER NAKTĮ	45–60 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 515 G
KININĖS PUPUOLĖS (180 G)	PER NAKTĮ	60 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 600 G
PAPRASTOSIOS PUPOS (150 G)	PER NAKTĮ	45–60 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 510 G
AVINŽIRNIAI (185 G)	PER NAKTĮ	1½ VALANDOS	3 PUODELIAI / 495 G
GREAT NORTHERN BALTOSIOS PUPELĖS (185 G)	PER NAKTĮ	1–1½ VALANDOS	3 PUODELIAI / 545 G
DARŽINĖS PUPELĖS (185 G)	PER NAKTĮ	45–60 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 545 G
KIDNEY PUPELĖS (200 G)	PER NAKTĮ	60 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 530 G
LĘŠIAI, JUODIEJI (230 G)	NEREIKIA ARBA PER NAKTĮ, JEI TURITE GALIMYBĘ	10 MINUČIŲ	2 PUODELIAI / 400 G
DU PUY LĘŠIAI (210 G)	NEREIKIA ARBA PER NAKTĮ, JEI TURITE GALIMYBĘ	10–15 MINUČIŲ	2½ PUODELIO / 450 G
LĘŠIAI, ŽALIEJI AR RUDIEJI (200 G)	NEREIKIA ARBA PER NAKTĮ, JEI TURITE GALIMYBĘ	15–20 MINUČIŲ	2½ PUODELIO / 450 G
LĘŠIAI, RAUDONIEJI (225 G)	NEREIKIA ARBA PER NAKTĮ, JEI TURITE GALIMYBĘ	10–15 MINUČIŲ	2 PUODELIAI / 400 G
LENKTASĖKLĖS PUPELĖS (150 G)	PER NAKTĮ	1–1½ VALANDOS	3 PUODELIAI / 565 G
SPINDULINĖS PUPUOLĖS (210 G)	NEREIKIA ARBA PER NAKTĮ, JEI TURITE GALIMYBĘ	60 MINUČIŲ	2 PUODELIAI / 200 G
PINTO PUPELĖS (200 G)	PER NAKTĮ	45–60 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 515 G
SKALDYTI ŽIRNIAI (210 G)	NEREIKIA ARBA PER NAKTĮ, JEI TURITE GALIMYBĘ	10–25 MINUTĖS	2 PUODELIAI / 400 G
NESKALDYTI ŽIRNIAI (200 G)	PER NAKTĮ	30–45 MINUTĖS	2 PUODELIAI / 400 G

KAIP VIRTI KRUOPAS

Neperdirbti grūdai sudaro daugelio mano gaminamų patiekalų pagrindą. Jaučiu, kad į valgiaraštį įtraukti neperdirbti grūdai jį subalansuoja ir padeda man išlikti sveikai. Tiesa, kai kurie žmonės netoleruoja grūdų, ypač tokių kaip kviečiai, kurių sudėtyje yra glitimo, tačiau tai ne priežastis visiems jų atsisakyti.

NEMIRKYTOS KRUOPOS

1. Suberkite kruopas į puodą, kuriame virsite, ir trindami pirštais nuskalaukite, paskui nukoškite, vėl pripilkite vandens ir skalaukite, kol vanduo liks švarus. Plaunant pašalinami nešvarumai, krakmolo perteklius, o kai kada – ir kartumo suteikiančios medžiagos. Gerai nukoškite.

2. Įpilkite reikiamą kiekį vandens, įberkite druskos (½ arbatinio šaukštelio puodeliui kruopų) ir užvirkite.

3. Sumažinkite kaitrą ir uždengę lėtai virkite nurodytą laiką, kol vanduo susigers, o kruopos suminkštės. Jokiu būdu *nemaišykite* po to, kai uždengsite puodą! Suprantu, pagunda didelė, tačiau sutrikdysite virimo procesą. Norėdami patikrinti, ar kruopos gatavos, įbeskite šakutę į patį vidurį, krutindami ją į šalis išrauskite siaurą duobutę, kad pamatytumėte puodo dugną. Jei vandens nebėra, kruopos turėtų būti išvirusios. Pargaukite. Jei kruopos per kietos, įpilkite šiek tiek vandens ir pavirkite dar kelias minutes.

4. Nukelkite nuo viryklės ir palikite pastovėti 5 minutes. Išpurenkite kruopas šakute.

Įvairių kruopų mirkymo ir virimo laikas pateikiamas šioje lentelėje.

DŽIOVINTOS KRUOPOS (1 PUODELIS)	VANDUO VIRTI	VIRIMO LAIKAS (BE MIRKYMO)	APYTIKRĖ IŠEIGA
BURNOČIŲ SĖKLOS (195 G)	2 PUODELIAI / 450 ML	20 MINUČIŲ	2 PUODELIAI / 500 G
MIEŽIAI, LUKŠTENTI (200 G)	3 PUODELIAI / 675 ML	60 MINUČIŲ	3½ PUODELIO / 550 G
GRIKIAI (200 G)	2 PUODELIAI / 450 ML	20 MINUČIŲ	4 PUODELIAI / 670 G
KUKURŪZŲ KRUOPOS / *POLENTA* (175 G)	4 PUODELIAI / 1 L	25–30 MINUČIŲ	2½ PUODELIO / 400 G
KUSKUSAS, VISO GRŪDO (175 G)	2 PUODELIAI / 450 ML	10 MINUČIŲ (NUKAITUS NUO VIRYKLĖS)	3 PUODELIAI / 470 G
JAUNŲ SKRUDINTŲ KVIEČIŲ KRUOPOS (*FREEKEH*) (185 G)	2½ PUODELIO / 560 ML	20–25 MINUTĖS	3 PUODELIAI / 480 G
SOROS (195 G)	2½ PUODELIO / 560 ML	20–30 MINUČIŲ	3½ PUODELIO / 600 G
BOLIVINIŲ BALANDŲ SĖKLOS (170 G)	1¾ PUODELIO / 400 ML	15–20 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 555 G
RYŽIAI, JUODIEJI (195 G)	2 PUODELIAI / 450 ML	40–50 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 425 G
RYŽIAI, RUDIEJI (220 G)	2 PUODELIAI / 450 ML	30–50 MINUČIŲ	3 PUODELIAI / 425 G
RYŽIAI, RAUDONIEJI (195 G)	2 PUODELIAI / 450 ML	35–45 MINUTĖS	3 PUODELIAI / 425 G
RYŽIAI, LAUKINIAI (250 G)	3 PUODELIAI / 675 ML	45–55 MINUTĖS	3½ PUODELIO / 570 G
SPELTŲ GRŪDAI (175 G)	3½ PUODELIO / 750 ML	25–35 MINUTĖS	2½ PUODELIO / 450 G
KVIEČIŲ GRŪDAI (180 G)	4 PUODELIAI / 1 LITRAS	45 MINUTĖS	2½ PUODELIO / 450 G

MIRKYTOS KRUOPOS

Nors mirkyti kruopas prieš virimą nėra būtina, tačiau mirkymas turi savų privalumų. Štai pavyzdžiui, mirkant pasišalina kai kuriose kruopose esanti fitino rūgštis, kliudanti įsisavinti mineralus, ir suskyla kai kurie sunkiai virškinami baltymai. Be to, pamirkytas kruopas reikia kur kas trumpiau virti.

1. Nuplaukite kruopas: suberkite į puodą ir užpilkite vandens. Patrinkite, nukoškite ir vėl kartokite tuos pačius veiksmus, kol vanduo liks švarus.

2. Užpilkite kruopas šiltu vandeniu (tiek pat, kiek reikia kruopoms virti), įpilkite 1 valgomąjį šaukštą obuolių acto arba citrinų sulčių. Išmaišykite, ir tegul mirksta 8–24 valandas. Nukoškite ir dar kartą perskalaukite.

3. Įpilkite vandens. Jo turi būti pusantro karto daugiau už kruopų tūrį (pavyzdžiui, jei atseikėjote 1 puodelį (170 g) bolivinių balandų sėklų, pilkite 1½ puodelio (340 ml) vandens) ir įberkite ½ arbatinio šaukštelio druskos vienam puodeliui kruopų. Užvirkite.

4. Sumažinkite kaitrą ir lėtai virkite uždengtas kruopas, kol vanduo susigers, o kruopos suminkštės. Nemaišykite! Jei vandeniui susigėrus kruopos dar ne visai išvirusios, įpilkite dar vandens – ¼ puodelio per vieną kartą – ir virkite toliau, kol jos taps minkštos.

5. Nukaiskite puodą nuo viryklės, ir tegul dar penkias minutes pastovi uždengtas. Tada išpurenkite kruopas šakute.

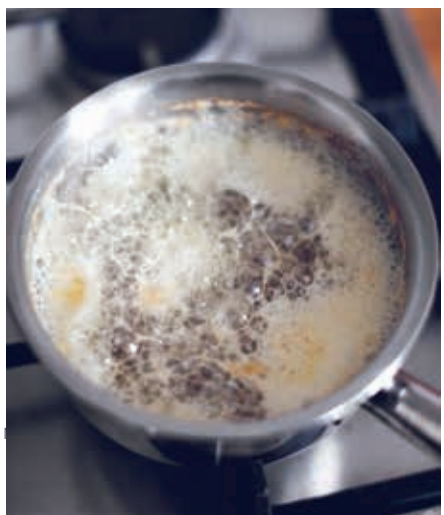
KAIP GAMINTI INDIŠKĄ LYDYTĄ SVIESTĄ (*GHEE*)

Tą dieną, kai supratau, kad kepti su alyvuogių aliejumi nėra pati geriausia mintis, pasijutau ne juokais priblokšta. Jeigu jums tai irgi naujiena, ką gi, puikiai suprantu, kokį nusivylimą jaučiate. Vis dėlto nepulkite į neviltį. Man ištraukus rankovėje paslėptą kozirį suraukti jūsų antakiai išsitiesins. Taigi pristatau indišką lydytą sviestą (*ghee*).

Šis lydytas sviestas bemaž geriausiai tinka kepti mažame riebalų kiekyje, skrudinti ir gruzdinti, kadangi pasižymi aukšta smilkimo temperatūra (iki 250 °C). Pasiekę smilkimo temperatūrą riebalai ima skaidytis, svilti ir susidaro laisvieji radikalai – kancerogeninės molekulės, kurios pažeidžia ląsteles, ląstelių membranas ir sudaro sąlygas vystytis aterosklerozei bei vėžiui. Sviestas dėl jame esančių kazeino ir laktozės ima svilti žemesnėje temperatūroje. Pašalinus šias medžiagas smilkimo temperatūra pakyla. Laisvųjų radikalų nebėra! Kitas privalumas tas, kad žmonės, kurie yra alergiški pieno produktams, netoleruoja laktozės arba kazeino, indišką lydytą sviestą dažniausiai gali naudoti. Priklausomai nuo sviesto, iš kurio yra gaminamas, lydytame svieste gali būti gausu antioksidantų, ir jo dėka kūnas geriau įsisavina vitaminus A, D, E, K bei mineralus iš kito maisto.

Indiškas lydytas sviestas gaminamas panašiai kaip ir valytas sviestas, mat abiejų procesų metu pašalinami baltymai (kazeinas) ir laktozė, kurie nugrimzta į puodo dugną, o viršuje lieka gryni pieno riebalai. Gaminant *ghee* nesūdytas sviestas kaitinamas ilgesnį laiką, kol nuverda visas vanduo. *Ghee* yra iš sviesto išgauti gryni riebalai. Be to, jis – *beprotiškai* skanus. Įsivaizduokite tą šiltą karamelinę masę, užteptą ant trapios tešlos pyragėlio arba prancūziško ragelio. Lydyto sviesto skonis netgi sodresnis negu sviesto, dvelkia riešutais ir puikiai pasotina. Ar užtepsite jo ant skrebučio, ar apšlakstysite daržoves – jūsų skonio receptoriai pasitenkins kur kas mažesniu kiekiu, nes jis nežmoniškai gardus ir aromatingas.

Indiško lydyto sviesto galite įsigyti daugelyje sveiko maisto parduotuvių, tačiau pasigaminti jo namuose patiems ne ką sunkiau negu užsivirinti vandens. Be to, jei gaminsitės patys, galėsite pasirinkti kokybišką sviestą. Turėkite omenyje, kad natūraliai užaugintos, žole šertos karvės yra pačios sveikiausios, o iš sviesto, sumušto iš tokių karvių pieno, pasigaminsite skaniausio *ghee*.



INDIŠKAS LYDYTAS SVIESTAS (*GHEE*)

IŠEIGA: 1½ – 2 PUODELIAI / 335–450 G LYDYTO SVIESTO V bg

Išeiga labai priklauso nuo vandens kiekio svieste. Taigi nenustebkite, jei sviesto sunaudosite perpus mažiau arba dvigubai daugiau.

500 g natūralaus nesūdyto sviesto (sūdyto nenaudokite)

1. Karščiui atsparų sterilų indą, pavyzdžiui, stiklainį apdenkite keliais sluoksniais muslino arba marlės ir pritvirtinkite audinį gumyte.

2. Kaitinkite sviestą patvariame prikaistuvyje, kol išsilydys. Neuždengę pamažu virkite, kol į išsilydžiusio sviesto paviršių iškils putos. Sviestas burbuliuos ir gali taškytis, taigi būkite atsargūs.

3. Apie 20–30 minučių (priklausomai nuo vandens kiekio svieste) atidžiai stebėkite, kaip susiformuoja trys sviesto sluoksniai: putos viršuje, skystas vidurinis pieno riebalų sluoksnis ir dugne susitelkusios kietosios pieno dalelės. Putas nuo viršaus, jei norite, galite nugraibyti šaukštu, tuomet geriau matysite dugną, bet tai nėra būtina (vėliau sviestą vis tiek reikės perkošti).

4. Kai sviesto purslai liaujasi tiškę ir į paviršių nebekyla daugiau putų, pasižiūrėkite, ar apatinis sluoksnis įgavo rusvą atspalvį. Jei taip, indiškas lydytas sviestas gatavas ir jį reikia tuojau pat nukelti nuo viryklės, nes kitaip ims svilti.

5. Atsargiai perkoškite skystą sviestą per audinį į paruoštą indą, nuosėdas palikdami prikaistuvio dugne. Atvėsinkite kambario temperatūroje, o kai sustings, sandariai uždenkite dangteliu. Laikykite lydytą sviestą šaldytuve ilgiausiai metus arba podėlyje 2–3 mėnesius.

PAVASARIS

PUSRYČIAI

PIENIŠKAS BRAŠKIŲ IR KOKOSŲ KOKTEILIS

MORKŲ IR RABARBARŲ KEKSIUKAI

KVIETINIAI BLYNELIAI SU SAUSAI TROŠKINTAIS LAPINIAIS BUROKĖLIAIS IR KIAUŠINIAIS, VIRTAIS BE LUKŠTŲ

BRAŠKIŲ IR ISPANINIŲ ŠALAVIJŲ SĖKLŲ DŽEMAS

PER NAKTĮ IŠBRINKUSIOS AVIŽOS SU VYŠNIOMIS IR ŠOKOLADU

UŽKANDĖLĖS

„LEMTINGASIS“ DUONOS KEPALĖLIS SU ALYVUOGĖMIS IR KMYNAIS

PAVASARINIAI KOPŪSTŲ SUKTINUKAI SU KUSKUSU, RYTIETIŠKAIS PRIESKONIAIS IR PIKANTIŠKU SEZAMŲ PADAŽU

TONIZUOJANČIOS MARINUOTOS ROPĖS

TARKUOTŲ ROPIŲ IR RIDIKŲ SALOTOS SU AGUONINIU PADAŽU

PIKANTIŠKI PAVASARIO PYRAGĖLIAI

RŪKYTA DRUSKA PAGARDINTI KIAULPIENIŲ LAPAI SU RIDIKĖLIAIS, PAKEPINTAIS SU INDIŠKU LYDYTU SVIESTU (*GHEE*)

PAGRINDINIAI PATIEKALAI

TIRŠTA GLUOSNINIŲ KREIVABUDŽIŲ SRIUBA

BOLIVINIŲ BALANDŲ RIZOTAS SU GRAŽGARSTĖMIS IR KEPTAIS ČESNAKŲ ŽIEDKOČIAIS

JUODŲJŲ LĘŠIŲ SALOTOS SU DZADZIKIU, AVOKADAIS IR ŽIRNIŲ DAIGAIS

DAIGINTI LAUKINIAI RYŽIAI SU PISTACIJOMIS IR PAVASARIO DARŽOVĖMIS

AVINŽIRNIŲ PAPLOČIAI SU KEPTAIS BALTAISIAIS IR ŽALIAISIAIS SMIDRAIS, KRAPAIS IR FETA

SALDUMYNAI

RIEŠUTINIAI MĖNULIUKAI

PRANCŪZIŠKA ABRIKOSŲ IR RABARBARŲ APKEPĖLĖ

NEPLAKTAS ŠALDYTAS JOGURTAS SU BRAŠKĖMIS IR RAMUNĖLĖMIS

SAULĖGRĄŽŲ IR SEZAMŲ SĖKLŲ TRAPUČIAI

PIENIŠKAS BRAŠKIŲ IR KOKOSŲ KOKTEILIS

IŠEIGA: 1 PORCIJA bg

Kokteilis neįtikėtinai gundantis ir gardus. Braškių sezono metu prisirpusios uogos kvepia neapsakomai, ir visų geriausia jomis mėgautis sumaišius su švelniu kokosu ir bičių surinktomis žiedadulkėmis.

- 1 puodelis / 150 g braškių ir dar truputis braškių papuošti
- 1 šaldytas bananas
- 1 puodelis / 250 ml kokosų pieno
- Tarkuota ½ ekologiškos citrinos žievelė
- 1–3 arbatiniai šaukšteliai bičių surinktų žiedadulkių (priklausomai nuo jūsų valgymo įpročių) ir dar šiek tiek žiedadulkių papuošti
- 2 ledo kubeliai

Į elektrinį trintuvą sudėkite braškes, bananą, supilkite kokosų pieną, suberkite tarkuotą citrinos žievelę ir žiedadulkes. Įmeskite ledukus ir trinkite dideliu greičiu, kol masė taps puri ir vientisa. Papuoškite braškių griežinėliais ir žiedadulkėmis.

KVIETINIAI BLYNELIAI SU SAUSAI TROŠKINTAIS LAPINIAIS BUROKĖLIAIS IR KIAUŠINIAIS, VIRTAIS BE LUKŠTŲ

IŠEIGA: 4 PORCIJOS

Galbūt dėl to, kad nebevalgau mėsos, mane taip traukia dūmų kvapas. Kad ir kaip būtų, aš negaliu atsispirti ugnies pabučiuotam skoniui, todėl kai pirmą kartą atradau skrudintas kviečių kruopas (*freekeh*) Viduriniųjų Rytų produktų parduotuvėje, iškart įsimylėjau šį ypatingą, sodrų, dūmų persmelktą skonį. Šios kruopos yra labai panašios į skaldytus kviečius arba bulgurą, tik yra vienas įdomus skirtumas: jos gaminamos iš jaunų žalių kviečių, kurie gamybos proceso metu yra paskrudinami, o dėl to ir atsiranda išskirtinis dūmų skonis. Jeigu norite sočių pusryčių, kuriuose daug baltymų, skaidulinių medžiagų ir lėtai įsisavinamų angliavandenių, šie kvietiniai blyneliai – kaip tik jums.

- ½ puodelio / 92 g jaunų skrudintų kviečių kruopų (*freekeh*) (virtų kruopų bus kiek daugiau nei 1 puodelis / 185 g)
- Smulkios jūros druskos
- ¼ puodelio / 30 g viso grūdo speltų miltų
- 5 ekologiški kiaušiniai: 1 išplaktas, 4 virti be lukšto
- 2 laiškiniai svogūnai, susmulkinti
- 2 česnakų skiltelės, susmulkintos
- ½ šviežios aitriosios paprikos, susmulkinta (puikiai tiktų *Serrano*)
- ½ arbatinio šaukštelio jūros druskos
- Gniužulėlis lydyto sviesto (*ghee*) arba kokosų aliejaus
- 1 ryšelis (450 g) *Swiss chard* lapinių burokėlių (8–12 lapų) be stiebų
- Šviežiai spaustų citrinų sulčių (iš ½ citrinos)
- Šviežiai maltų juodųjų pipirų

1. Rūpestingai išskalaukite skrudintų kviečių kruopas, nuvarvinkite ir suberkite į nedidelį puodelį. Įpilkite vandens dvigubai daugiau, nei yra kruopų, ir įberkite žiupsnelį druskos. Užvirkite, sumažinkite kaitrą ir uždengę lėtai virkite, kol vanduo susigers, o kruopos suminkštės – apie 20 minučių.

2. Dideliame dubenyje sumaišykite išvirtas kruopas su speltų miltais, išplaktu kiaušiniu, svogūnų laiškais, puse kiekio česnakų, aitriąja paprika ir šaukšteliu jūros druskos; maišykite, kol susidarys tiršta, drėgna, lengvai į gniužulą sulimpanti tešla (jei tešla per šlapia, įberkite dar miltų; jei per sausa, įpilkite truputį vandens). Apytikriai padalykite masę į keturias porcijas (vienam blynui turėtų tekti 1/2 puodelio / 75 ml tešlos); iš kiekvienos porcijos rankomis iškočiokite rutuliuką, o paskui suplokite ir suformuokite storą paplotėlį.

3. Ant vidutinės kaitros įkaitinkite didelę keptuvę (arba įtaisą su kaitinamu kepimo paviršiumi) ir ištepkite ją trupučiu lydyto sviesto. Sumažinkite kaitrą ir sudėkite blynus į keptuvę. Kepkite apie 5 minutes, kol viena pusė apskrus, tada apverskite ir kepkite dar 5 minutes, kol blynai iškeps, bet išliks minkšti. Sudėkite iškeptus blynus į lėkštę ir pridenkite virtuviniu rankšluostėliu, kol bus galima patiekti.

4. Susukite burokėlių lapus ir supjaustykite juos plonomis juostelėmis. Prieš kepdami burokėlius ištirpinkite keptuvėje dar truputį lydyto sviesto, sudėkite pasiliktus smulkintus česnakus ir kepkite ant vidutinės

kaitros apie 1 minutę, kol pasklis aromatas. Sudėkite lapinius burokėlius ir kepkite nuolat maišydami, kol lapai suglebs, apie 2–3 minutes. Nukaiskite keptuvę ir apšlakstykite burokėlius citrinų sultimis.

5. Nedideliame prikaistuvyje užvirkite vandenį kiaušiniams. Po vieną perskelkite kiaušinius ir išleiskite į mažą dubenėlį, o tada išverskite į vos kunkuliuojantį vandenį (patartina pirmiausia vandenį įsukti, kad susidarytų sūkurys, o kiaušinį įleisti į jo centrą). Virkite 3–4 minutes, kol baltymas kiek sustings, o paskui kiaurašaukščiu išgriebkite kiaušinį ir perkelkite ant švaraus virtuvinio rankšluostėlio arba popierinio rankšluosčio; palikite nuvarvėti, kol patieksite (į rankšluostį susigers vandens perteklius). Jei kiaušinius reikės pašildyti, dar kartą įmeskite į pamažu verdantį vandenį ir palaikykite 60 sekundžių.

6. Prieš patiekdami į kiekvieną lėkštę įdėkite po blyną; ant kiekvieno blyno uždėkite burokėlių juostelių ir po virtą kiaušinį. Gausiai apibarstykite druska bei pipirais ir tuojau pat skanaukite.

RŪKYTA DRUSKA PAGARDINTI KIAULPIENIŲ LAPAI SU RIDIKĖLIAIS, PAKEPINTAIS SU INDIŠKU LYDYTU SVIESTU (*GHEE*)

IŠEIGA: 2–3 PORCIJOS V bg

Pirmą kartą kepindama ridikėlius su sviestu nieko per daug nesitikėjau, kadangi šias pikantiško skonio šakneles man itin patinka triaukšti žalias. Negana to, kad bandymas dar ir kaip pavyko, ridikėliai virto visiškai nauja daržove! Jie tapo minkštesni, o stiprus skonis sušvelnėjo ir netgi įgavo truputį saldumo (aš troškinau su indišku lydytu sviestu, bet galite naudoti ir paprastą sviestą). Šias balkšvai rausvas grožybes aš sukroviau ant kiaulpienių lapų, kadangi šių žalėsių aitrumas įstabiai papildo švelnų ridikėlių skonį. Jei neturite kiaulpienių, puikiai tiks ir gražgarstės.

- 1 ryšelis (250 g) ridikėlių be lapų ir stiebelių
- 2 valgomieji šaukštai lydyto sviesto (*ghee*); paprastas sviestas irgi tiks
- 2 susmulkintos česnakų skiltelės
- Žiupsnelis smulkios jūros druskos
- 2 arbatiniai šaukšteliai obuolių acto
- 2 arbatiniai šaukšteliai natūralaus medaus arba gryno klevų sirupo
- 1 ryšelis kiaulpienių lapų (maždaug 3 puodeliai)
- Rūkytos jūros druskos

1. Supjaustykite ridikėlius išilgai.

2. Didelėje keptuvėje, užkaistoje ant vidutinės kaitros, ištirpinkite lydytą sviestą. Sudėkite česnakus ir kepinkite 1 minutę. Sudėkite ridikėlius perpjauta puse į apačią, apibarstykite trupučiu druskos ir kepkite maždaug 10 minučių, kol jie taps šiek tiek skaidrūs, suminkštės, bet dar nebus ištižę.

3. Apšlakstykite ridikėlius actu ir skubiai išmaišykite. Nukelkite nuo viryklės ir apšlakstykite medumi; išmaišykite.

4. Kiekvieną lėkštę padenkite pienių lapais, ant jų sukraukite po porciją ridikėlių ir apipilkite keptuvėje susidariusiu padažu. Pagardinkite rūkyta jūros druska, patiekite ir skanaukite.

KIAULPIENĖS. Nelieskite vejapjovės – ar žinote, kad jūsų kieme auga tikrų tikriausias ir puikiausias maistas? Kalbu apie kiaulpienę, vieną iš maistingiausių ir skaniausių žalumynų pasaulyje! Kiaulpienių lapai padeda įveikti vėžį, gerina imunitetą, lėtina senėjimo procesą, stiprina kaulus, dantis, kraują, saugo širdį nuo aterosklerozės. Juose itin daug beta karoteno, chlorofilo, kalcio, geležies ir magnio. Jei ketinate valgyti kiaulpienes iš savo vejos, pasistenkite skinti dar nepražydusių augalų lapelius, nes vėliau jie apkarsta. Rinkite lapelius iš tų vietų, kurios nebuvo tręštos, apdorotos pesticidais ar kitomis cheminėmis medžiagomis.

ĮSIGYKITE
KNYGĄ DABAR

knygos.lt