

## PRIEDAI IR PRIESKONIAI

Nėra privalomo prieskonių sąrašo vienam ar kitam produktui. Kiekvienas virtuvės šefas ar tiesiog mėgėjas turi savo mėgstamų ir išbandytų prieskonių, jų mišinių. Prieskoniai gali paryškinti produkto skonį ir spalvą, tačiau taip pat gali juos pakeisti ar užgožti. Todėl prieskonius reikia naudoti saikingai, nepersistengti. Taip pat svarbu, kad prieskonių mišiniai būtų parenkami ir pagal maisto ruošimo būdą. Ne visada tai, kas tinka keptam pro-

duktui, tiks jį verdant ar troškinant. Vadovaudamiesi toliau pateiktomis bendrosiomis rekomendacijomis, eksperimentuokite ir suraskite jums labiausiai patinkančius prieskonių derinius. Daugiau apie prieskonius rasite receptų dalyje, kiekvieno skyrelio pradžioje.

Prieskonių kvapo pagrindą sudaro eteriniai aliejai ir kiti lakieji junginiai, o mūsų tikslas yra juos išlaisvinti, bet neleisti išgaruoti.

### 5 PAGRINDINĖS PRIESKONIŲ NAUDOJIMO TAISYKLĖS

1. Jei ruošiate marinatus acto, citrinų, kitos rūgšties ar alkoholio pagrindu, prieskonių lakiųjų junginių ekstrakcija smarkiai padidėja. Jie tampa aštresni, deginantys, kartūs, pastebimai išnyksta jų aromatas. Tad reikia atsižvelgti į prieskonių kiekį ir poveikio trukmę, jei nenorite, kad marinuojamas produktas per daug apkarstų ar būtų per aštrus.
2. Jei verdate sriubas ar troškinius, prieskonių skoniui ir aromatai įtakos turi temperatūra ir virimo trukmė. Džiovinus prieskonius patartina dėti virimo pradžioje (jiems reikia daugiau laiko atsikleisti savo skonį ir aromata), o žalias prieskonines žoleles galite sudėti likus 5 minutėms iki virimo pabaigos.
3. Jei patiekalus kepte riebaluose, nesudeginkite jų, nes prieskonių aromatas geriausiai atsiskleidžia lengvai šildant, o jei riebalai užverda, aromatas tampa beveik nepastebimas ir gali greitai išnykti.
4. Prieskonių ekstrakcijai ir stiprumui įtakos turi ir jų forma. Pavyzdžiui, 1 g pipirų žirnelių ir 1 g maltų pipirų poveikio stiprumas skiriasi ir ekstrakcija vyksta skirtingu greičiu. Malti pipirai greičiau ekstrahuoja savo skonines medžiagas, nes žirneliai yra pažeisti. Nemaltiems pipirams tam reikia daugiau laiko. Tačiau, pipirų žirnelius ilgiau laikant ekstrakcijai palankioje terpėje ir veikiant temperatūra, jų skonis bus stipresnis.
5. Maltų prieskonių visada reikia dėti mažiau nei sveikų, tačiau naudojant sveikus prieskonius gaunamas subtilesnis ir beveik ar visai nedeginantis skonis.



## KOKIĄ MĖSĄ RINKTIS?

Nesvarbu, ką planuojate gaminti: šašlykus, kepsnius ar mėsainius, – svarbiausia, kad mėsa būtų **šviežia**. Mėsos šviežumą pirmiausia galima įvertinti pagal juslinius rodiklius: kvapą, išvaizdą ir tekstūrą. Mėsos kvapas turėtų būti malonus, šviežias. Neturi būti juntama aštraus ar sudususio kvapo. Šviežumą galite patikrinti pirštu paspausdami mėsos gabalą: jei susidariusi duobutė greitai išsilygina, mėsa yra šviežia; jei liko duobutė, vadinasi, mėsoje yra prasidėję pokyčiai, ji nesugedusi, bet ne tokia šviežia. Šis testas netinka prieš tai šaldyti mėsai. Ant mėsos paviršiaus neturėtų būti gleivių, kraujo, kitų skysčių. Kiekvienas gabalas turi būti elastingas, lygus, nesudraskytas.

Taip pat atkreipkite dėmesį į **mėsos spalvą**. Kuo tamsesnė mėsa, tuo ji senesnio gyvulio. O kuo jis senesnis, tuo tankesni raumeninio audinio pluoštai ir kietesnė mėsa. Reikia nepamiršti, kad to paties gy-

vulio skirtingų kūno dalių mėsos spalva šiek tiek skiriasi, todėl mėsos spalvą reikėtų lyginti su kito gyvulio tos pačios kūno dalies mėsos spalva. Ji turi būti blizgi ir tolygi. Nepamirškite, kad ilgai laikant mėsa be pakuotės (esant sąlyčiui su oru) jos spalva gali kisti, patamsėti dėl natūralių baltymų pokyčių.

Jautienai ir avienai būdinga raudona spalva su baltais riebalų intarpais. Senesnių gyvulių riebalai gali turėti gelsvą atspalvį. Veršienos ir kiaulienos spalva šviesiai rožinė. Paukštiena yra šviesesnė nei kitų rūšių mėsa. Taip pat reikia atminti, kad tų kūno dalių, kurios daugiau juda (kaklo, kojų ir kt.), mėsa yra tamsesnė nei mažai judančių (pvz., nugarinės).

Grilio patiekalams ruošti galite naudoti šviežią (atvėsintą) arba šaldytą mėsa. *Tačiau jei norite išgauti geriausią patiekalų struktūrą, skonį ir kvapą, vertėtų rinktis šviežią mėsa.*



## KOKIA ŽUVIS TINKAMA?

Žuvį reikia rinktis tik kokybišką, **šviežią**. Žuvies paviršius turi būti blizgus, žiaunos – rožinės spalvos, akys turi būti nepažeistos ir neišblukusios, vyzdžiai – juodi, o ragena – skaidri. Jei galite paliesti žuvį, įsitikinkite, kad ji minkšta, bet elastinga. Šviežiai žuviai būdingas malonus kvapas. Jei kvapas yra nemalonus ar žuvis atsiduoda amoniaku, geriau jos nepirkti. Išimtį sudaro rykliai ir rajos dėl jų organiz-

mo metabolizmo ypatumų – jų mėsa turi specifinį kvapą (dažniausiai amoniako). Amoniako kvapas pasišalina ryklių ir rajų mėsą termiškai apdorojant.

Renkantis žuvis svarbus ir jų **dydis**. Žuvis ar žuvies gabalai turėtų būti panašaus dydžio, taip galėsite kontroliuoti jų kepimo laiką, visi gabalai tolygiai iškeps vienu metu.



# Šonkauliukai su barbekiu padažu

4–6 porcijoms

## Reikės:

- 1 kg kiaulės šonkaulių (plonųjų)

## Padažui reikės:

- 175 ml obuolių sulčių (geriau natūralių)
- 125 ml kečupo
- 3 šaukštų obuolių acto
- 2 šaukštelių sojų padažo
- 1 šaukštelio Vusterio (Vorčesterio) padažo
- 1 šaukštelio rudojo cukraus
- ½ šaukštelio maltos aitriosios paprikos
- ½ šaukštelio česnakų granulių
- ¼ šaukštelio maltų juodųjų pipirų

## Sausam marinatui reikės:

- 3 šaukštų rudojo cukraus
- 2 šaukštų maltos aitriosios paprikos
- 1 šaukšto česnako miltelių
- 2 šaukštelių druskos

Sumaišyti visus padažo ingredientus, masę užvirinti ir pavirti kelias minutes, kol padažas taps norimo tirštumo. Leisti atvėsti. Atskirame inde sumaišyti visus marinatui skirtus produktus.

Šonkaulius nuplauti ir nusausinti. Nuo apatinės jų dalies nuimti plevelę. Įtrinti šonkaulius marinatu iš abiejų pusių ir palikti 10–30 minučių. Kepti iki 170–210 °C temperatūros įkaitintame grilyje netiesioginėje kaitroje po maždaug 15–20 minučių iš kiekvienos pusės. Apkeptus šonkaulius sudėti ant aliuminio folijos ir iš abiejų pusių aptepti padažu. Suvynioti į foliją ir dar kepti 0,5–1 valandą. Šonkaulių vidaus temperatūra turi pasiekti ne mažiau kaip 65–70 °C. Leisti pastovėti apie 3 minutes ir patiekti su paruoštu padažu bei daržovėmis.



## „Londono“ kepsnys

4 porcijos

### Reikės:

- 1 jautienos kumpinės pjausnio (3–4 cm storio, 700–900 g)
- aliejaus grotelėms patepti

### Marinatui reikės:

- 5 cm ilgio imbiero šaknies gabalėlio
- 4 didelių česnako skiltelių
- ½ vidutinio dydžio mėlynojo svogūno
- ½ stiklinės kalendrų arba petražolių lapelių
- ¼ stiklinės raudonojo sauso vyno
- ¼ stiklinės sojų padažo
- ½ šaukštelio maltų juodųjų pipirų
- druskos pagal skonį (nebūtinai)

Paruošti marinatą: imbierą nuskusti ir supjaustyti plonais griežinėliais, česnako skilteles nulupti ir stambiai supjaustyti, svogūną nulupti ir supjaustyti kubeliais, kalendras arba petražoles nuplauti, nusausinti. Viską sudėti į virtuvinį kombainą ir sutrinti iki košės konsistencijos. Supilti vyną, sojų padažą, suberti pipirus ir viską išmaišyti. Jei sūrumo nuo sojų padažo nepakanka, įberti druskos.

Pjausnį įdėti į indą, kuriame jis laisvai tilptų (tačiau indas neturi būti per didelis). Ant pjausnio užpilti ir paskleisti paruoštą marinatą. Indą uždengti ir įdėti mėsą į šaldytuvą marinuoti 4–6 valandas arba per naktį. Per tą laiką pjausnį reikia kelis kartus apversti, kad marinatas tolygiai pasiskirstytų. Prieš kepant iki 2 valandų palaikyti jį kambario temperatūroje.

Įkaitinti grilį iki stiprios kaitros. Groteles patepti aliejumi ir dėti pjausnį. Kepti tiesioginėje kaitroje po 6–8 minutes iš kiekvienos pusės. Kepimo trukmė priklausys nuo norimo iškepimo lygio, bet kepsnio vidaus temperatūra turėtų būti ne žemesnė nei 60 °C.

Kepsnį nuimti nuo grotelių ir leisti pastovėti šiltai apie 5 minutes. Supjaustyti 45° kampu griežinėliais ir patiekti su mėgstamomis daržovėmis.



## Vištų sparneliai su medaus glazūra

4–6 porcijoms

### Reikės:

- 1 kg (10–12 vnt.) vištų sparnelių

### Marinatu reikės:

- 2–3 česnako skiltelių
- 3 šaukštų citrinų sulčių
- 1 šaukštelio druskos
- ½ šaukštelio maltų juodųjų pipirų

### Glazūrai reikės:

- 3 šaukštų citrinų sulčių
- 150 g medaus
- 1 šaukšto vidutinio aštrumo aitrųjų paprikų padažo

Paruošti marinatą: česnako skilteles nulupti ir sutraiškyti, sumaišyti su citrinų sultimis, druska ir pipirais. Vištų sparnelius nuplauti, nusausinti popieriniu rankšluosčiu, sumaišyti su marinatu ir laikyti šaldytuve iki 4 valandų.

Kol sparneliai marinuojasi, paruošti glazūrą: sumaišyti citrinų sultis, medų ir aitrųjų paprikų padažą. Jei medaus nemėgstate, jį galima pakeisti gliukozės sirupu ar cukrumi (kiekis perpus arba dar mažesnis).

Sparnelius galima kepti paprastai arba tarp grotelių. Jei norite, kad kepimo paviršius būtų didesnis, kiekvieną sparnelį reikia perverti mediniu iešmeliu (prireiks 12 iešmelių) per visas 3 jo dalis. Prieš tai iešmelius reikia palaikyti šaltame vandenyje apie 30 minučių.

Kepti tiesioginėje kaitroje uždengus dangčiu apie 4–5 minutes, per tą laiką apversti vieną kartą. Paskui kepti netiesioginėje kaitroje 15–20 minučių. Grilio kaitra turėtų būti 180–210 °C.

Likus 10 minučių iki kepimo pabaigos, sparnelius kelis kartus aptepti glazūra. Baigus kepti, juos dar kartą aptepti glazūra ir patiekti su mėgstamu garnyru.



## Kepti kalmarai

4 porcijos

### Reikės:

- 4 kalmarų filė be odos

### Marinatu reikės:

- 1 citrinos žievelės (tarkuotos)
- 1 česnako skiltelės
- 1 šaukštelio druskos
- 1 šaukštelio maltų kminų
- 3 šaukštų alyvuogių aliejaus
- 1 saujos smulkintų petražolių ir kalendrų

16 medinių iešmelių užpilti šaltu vandeniu ir palikti 30 minučių. Paruošti marinatą: citrinos žievelę sutarkuoti, česnaką nulupti ir sutraiškyti, sudėti į indą ir sumaišyti su druska, kminais, alyvuogių aliejumi, smulkiai sukapotomis petražolėmis ir kalendrų lapeliais. Masė turi būti košės konsistencijos.

Kalmarų filė perpjauti pusiau ir kiekvieną pusę – dar perpus (iš vieno kalmaro gaunamos 4 juostelės). Jei filė viduje yra gleivių ar nevalgomų dalių, jas pašalinti. Juosteles sumaišyti su paruoštu marinatu ir palikti šaldytuve 0,5–2 valandoms.

Kiekvieną kalmaro gabalėlį užmaiti ant iešmelio. Kepti neuždengus vidutinėje tiesioginėje kaitroje apie 3–4 minutes (kad mediniai iešmeliai nedegtų, po jais padėti folijos lakštą). Kalmarus apversti kelis kartus. Patiekti su daržovėmis.



## Pica su vištiena ir ananasais

2 apie 30 cm skersmens picos

### Pagrindui reikės:

- 350 ml vandens
- 2¼ šaukštelio sausų mielių
- 500 g kvietinių miltų
- 2 šaukštelių be kaupo druskos
- 1 šaukšto cukraus
- 2 šaukštų alyvuogių aliejaus

### Įdarui reikės:

- 1 indelio konservuotų ananasų gabaliukų
- 200–300 g virtos arba keptos vištienos
- 2–4 šaukštelių alyvuogių aliejaus
- 1½ stiklinės pomidorų padažo
- 150–200 g tarkuoto arba griežinėliais pjaustyto mocarelos sūrio

Paruošti tešlą, kaip nurodyta recepte 228 p., ir padalyti į 2 dalis. Iš kiekvienos dalies suformuoti rutuliuką ir palikti juos pakilti apie 15 minučių. Tešlą kočiojant arba tampant rankomis, suformuoti iki 0,5 cm storio, apie 30 cm skersmens papločius. Jei norite padaryti bortelius, tešlą reikia sugnaibyti kraštuose.

Paruošti įdarą: nuvarvinti ananaso gabaliukus; vištieną supjaustyti norimo dydžio gabaliukais. Papločio paviršių aptepti alyvuogių aliejumi, pomidorų padažu, sudėlioti vištienos, ananaso gabaliukus ir apibarsyti tarkuotu ar pjaustytu sūriu.

Grilį įkaitinti iki vidutinės kaitros. Ant grotelių dėti picos akmenį ir tiesioginėje kaitroje pakaitinti apie 10 minučių. Ruošinį dėti ant picos akmens ir kepti iki 10–12 minučių, kol išsilydys sūris ir susidarys traški plutelė.

