Turinys

Įžanga 5
Obuoliai ir kriaušės 9
Smidrai 14
Baklažanai 18
Avokadai 20
Bananai 26
Alus ir vynas 32
Burokai 34
Uogos 39
Duona 43
Pupos ir ankštiniai žirniai 46
Brokoliniai kopūstai 51
Briuseliniai kopūstai 56
Kopūstai 61
Morkos 65
Žiediniai kopūstai 70
Gumbiniai salierai 75
Lapkotiniai salierai 79
Avinžirniai ir jų nuoviras 83
Aitriosios ir saldžiosios paprikos 91
Citrusiniai vaisiai 98
Kokosai 106
Kukurūzai 110
Cukinijos 115
Agurkai 120
Pankoliai 122
Česnakai 126
Imbierų šaknys 131
Artišokai 136
Žolelės 138
Duonvaisiai 142
Lapiniai kopūstai 144
Kiviai 148
Porai 151
Salotos ir jų mišiniai 156
Arbūzai ir melionai 160
Grybai....164
Avižos 166
Svogūnai ir jų laiškai 168
Pastarnokai 174
Kepinukai 178
Ananasai 180
Bulvės 184
Moliūgai 189
Ridikėliai 197
Špinatai ir kiti žalumynai 200
Kvapieji moliūgai 203
Braškės 209
Griežčiai 213
Arbatžolės ir kavos tirščiai 217
Sojų varškė 219
Pomidorai 221
Ropės 227
Naudingi receptai....232
Padėka 241
Abėcėlinė rodyklė 242
Rodyklė 243

Obuoliai ir kriaušės

Yra daugiau kaip 7000 obuolių veislių ir tūkstančiai įvairiausių kriaušių, bet parduotuvėse matome tik keletą tų pačių spalvų ir skonių. Kaip ir skanutėlį minkštimą, obuolių ir kriaušių žieveles ir net graužtukus galima kūrybiškai sunaudoti padažams, pagardams ir kepiniams.

SEZONAS. Rugsėjis–vasaris.

IŠLAIKYKITE ILGIAU! Obuoliai ir kriaušės turėtų būti laikomi šaldytuve. Vis dėlto kriaušes geriausia įsigyti dar kietas ir neprinokusias, sunokinti kambario temperatūroje ir tada padėti į šaldytuvą. Obuolius ir kriaušes taip pat galima supjaustyti ir užšaldyti, o vėliau panaudoti apkepams. Jei užsiauginote ar įsigijote labai daug obuolių, keletą mėnesių juos galima išlaikyti kur nors vėsiai sudėtus į dėžes. Atskirai kiekvieną vaisių derėtų įvynioti į laikraštį ir laikyti popierinėje dėžėje, tarp sluoksnių įklojus popieriaus lapą, kad jie tikrai nesiliestų. Jeigu kartkartėmis obuolius perrinksite ir išmesite sugedusius, džiaugsitės derliumi iki pat žiemos.

MAISTINĖ VERTĖ. Obuoliuose daug antioksidantų, jie (ypač žievelė) yra puikus skaidulų šaltinis. Juose taip pat yra vitaminų A, C, K ir B7. Kriaušės taip pat nepamainomas skaidulų, kalio, fosforo, vitamino K ir kalcio šaltinis. Obuoliai ir kriaušės pagal naujausius tyrimus patenka į

vadinamąjį nešvarųjį tuziną.* Tai reiškia, kad, deja, jie patenka į daug pesticidų liekanų turinčių produktų sąrašo pradžią, taigi ypač verta šiuos vaisius pirkti ekologiškus arba augintis patiems ir prieš vartojant gerai nuplauti.

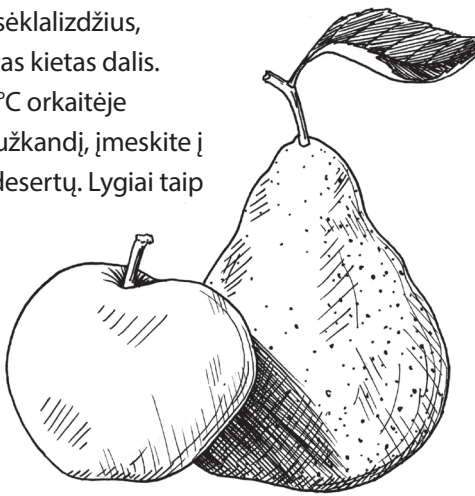
* Pesticide Action Network UK, *Pesticides in Our Food report*, 2017.

VALGOMOS IR NAUDINGOS DALYS. Minkštimas, žievelės, sėklalizdis.

Minkštimas

Paprastai obuolius ir kriaušes valgome šviežius kaip užkandžius, bet pamėginkite smulkintų obuolių ar jų žievelių įdėti į kopūstų (63–64 p.) arba burokų (37 p.) salotas. Kiek apvytę vaisiai puikiausiai tinka troškiniams ar vaisiniams apkepams ir pyragams kepti.

Džiovinti obuoliai ar kriaušės. Supjaustykite vaisių su žievele kuo plonesnėmis skiltelėmis. Dauguma prieš pjaustydami išima sėklalizdžius, bet galima juos palikti ir išpjauti tik sėklas ar kitas kietas dalis. Tolygiai paskleiskite ant skardos ir kepkite 100 °C orkaitėje 2–3 val., kol visiškai sudžius. Kramsnokite kaip užkandį, įmeskite į glotnučio stiklinę, ant javainių (238–239 p.) ar desertų. Lygiai taip pat džiovinkite ir kitus vaisius, pavyzdžiui, abrikosus ir kivius, geriausia iš karto vieną didelę partiją. Laikykite stiklainyje iki mėnesio.



Obuolių tyrė. Tai ne tik skanėstas, bet ir puikus kiaušinių pakaitalas ruošiant veganiškus

kepinius. Obuolių tyrei paruošti smulkiai supjaustykite vidutinio dydžio obuolius. Tikrai nereikia jų nulupti, bet jei norėsite dėti vietoj kiaušinių, gal ir vertėtų (arba rankiniu smulkintuvu sumalkite žieveles ir supilkite į tyrę). Jei mėgstate, įberkite ketvirtį šaukštelio ar daugiau cinamono ir užkaiskite puode ant vidutinės kaitros. Kai užvirs, sumažinkite kaitrą ir pavirkite apie 20 min. Įmaišykite vienos citrinos sultis ir nukaiskite. Bulvių grūstuvu arba rankiniu smulkintuvu puode sutrinkite smulkesnę ar stambesnę tyrę, priklausomai nuo to, kam norėsite ją naudoti. Sukrėskite į stiklainį ir laikykite iki savaitės šaldytuve arba užšaldykite.

Čatniai ir rauginiai. Pasigaminti čatnio – puikus būdas sunaudoti daug obuolių ir kriaušių. Mėgstu prisivirti jų, kaip ir slyvų, ir dovanoti. Mano žalių pomidorų ir obuolių čatnio receptą žr. 225–226 p.

Žievelės

Daug valgių, tokių kaip apkepai ar pyragai, skanūs ir su neluptais obuoliais ar kriaušėmis. Tačiau, gaminant tokį patiekalą kaip čatnis, juos verta nulupti. Žievelės – nepamainomas skaidulų šaltinis, todėl jas verta pasilikti. Šiems receptams labiau tinka šviežios, bet šaldiklyje galima turėti indą, kuriame būtų laikomos obuolių ir kriaušių žievelės bei graužtukai. Kai jų pakankamai pririnksite, galėsite pasigaminti acto arba sirupo. Smulkintų žievelių taip pat galima pridėti į javainius (238–239 p.) prieš pašaunant juos į orkaitę.

Obuolių ar kriaušių arbata. Užplikykite nuolupas verdančiu vandeniu arba pavirkite ir pagal skonį pagardinkite cinamonu bei ruduoju cukrumi. Vietoj cukraus galima įberti šiek tiek saldiklio arba šliūkštelėti citrinų sulčių. Skanaukite šiltą arba atvėsinkite ledukais.

Saldūs obuolių ar kriaušių žievelių traškučiai. Juos geriausia daryti iš šviežių žievelių, kad būtų kvapnesni. Puikiai tinka užkandžiams ar su javainiais (238–239 p.). Dubenyje sumaišykite 80 g žievelių, šaukštelį cukraus ir ketvirtį

šaukštelio cinamono. Žieveles gerai apvoliokite. Tolygiai paskleiskite ant skardos ir vis patikrindami kepkite 150 °C orkaitėje 20–30 min. Iškepusios žievelės turi būti traškios, bet nesudegusios.

Trauktinės. Obuolių ir kriaušių žieveles galima užpilti alkoholiniu gėrimu. Žr. mano paprastą receptą 235–236 p. ir išbandykite įvairius derinius, pavyzdžiui, obuolių ir rabarbarų džiną arba kriaušių degtinę.

Sėklalizdis

Didelis obuolių sėklų kiekis žmogui nuodingas. Vis dėlto galima atsargiai apgraužti obuolį ar kriaušę iki pat centro nevalgant sėklų, paliekant tik pačias kiečiausias dalis. Graužtukus laikykite šaldiklyje kartu su žievelėmis, kol susikaups pakankamai, kad užtektų actui ar sirupui pagaminti.

Obuolių arba kriaušių actas. Sidro acto, kuris gaunamas iš obuolių, arba kriaušių acto paprasta pasigaminti iš žievelių ir graužtukų. Tereikia šiek tiek kantrybės! Maždaug dešimties obuolių ar kriaušių graužtukus sudėkite į švarų (tik nemuiliną) stiklainį, įmeskite žievelių, įberkite šaukštą cukraus. Užpilkite vandeniu, kad apsemtų vaisius, ir gerai išmaišykite. Svarbu kas kartą maišyti švariu įrankiu, kad nepatektų nešvarumų. Uždenkite stiklainį skiautele audinio ir užspauskite gumele. Padėkite saulėtoje vietoje ir kasdien pamaišykite. Po kelių savaičių skonis taps panašus į sidro. Paviršiuje turėtų sukilti baltų burbuliukų – tai geras ženklas. Bet jei užsitrauktų pelėsis, viską reikėtų išpilti. Maždaug po mėnesio nukoškite, obuolių ar kriaušių gabaliukus sumeskite į kompostą. Uždenkite stiklainį ir palikite dar mėnesiui – po tiek laiko skonis bus kaip acto ir jau taps tinkamas vartoti. Laikykite šaldytuve iki metų. Retsykiais gali tekti išleisti orą, taigi nepamirškite vis atkimšti butelio. Jei norėtumėte pagreitinti procesą, įpilkite acto rūgšties – nusipirkite nefiltruoto ir nepasterizuoto obuolių ar kriaušių acto arba šliūkštelėkite iš ankstesnės savo gamintos partijos.

Kepti obuoliai su cinamonu

Šis tradicinis pudingas leidžia paskanauti natūralaus obuolių saldumo ir kvapumo. Tai ilgai neužtruks ir neprireiks beveik jokių virtuvės rakandų. Skanu patiekti šiltus su augaliniais vaniliniais ledais.

Paruošimas 5 min.
Gaminimas 30 min.

- 1 didelis obuolys
- 2 šaukštai rudojo cukraus
- 3 šaukšteliai razinų
- ¼ šaukštelio cinamono
- neluptos imbiero šaknies
- ½ šaukštelio klevų, agavų ar auksinio sirupo
- gabaliukas augalinio sviesto
- augalinių ledų

1. Iš anksto įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Specialiu išėmikliu arba peiliu išskobkite obuolio sėklalizdį. Pasistenkite neįpjauti obuolio pagrindo. Jei su sėklalizdžiu išpjausite obuolio minkštimo, jį smulkiai įpjaustykite į įdarą. Sėklalizdžius palikite obuolių actui arba kompostuokite.
3. Dubenėlyje gerai sumaišykite cukrų, razinas, cinamoną, imbierą ir saldiklį. Taip pat galima pripjaustyti nuo kitų valgių likusių obuolių nuopjovų arba obuolių ar kriaušių žievelių. Paspausdami pirštais kietai prikimškite obuolį šio mišinio.
4. Dėkite obuolį į karščiui atsparų indą, ant dugno įpilkite šiek tiek vandens. Jei turite daugiau obuolių arba kriaušių žievelių ar minkštimo likučių, kuriuos norite suvartoti, galite susmulkinti ir sudėti į indą. Ant obuolio viršaus uždėkite sviesto.
5. Kepkite iš anksto įkaitintoje orkaitėje 25–30 min., kol suminkštės. Patiekite šiltą su ledais. Apšlakstykite sirupu arba vaisiais, kuriuos kepėte inde.

Grybai

Grybų odelių lupikai... prašau padėti peilį! Nebūtina lupti ar nupjaustyti šviežių grybų viršaus, tereikia paprasčiausiai nuplauti ir suvalgyti. Visus grybus, kurie yra šiek tiek susiraukšlėję ar šiaip ne patys šviežiausi, galima sudėti į tokius patiekalus kaip daržovienė ar troškinys arba iš jų išvirti nuostabų grybų sultinį. Grybai yra skanus priedas prie daržovių rizoto, o pakepinti sezamų aliejuje puikiai tinka dėti į ramenus (žr. 53 p.).

SEZONAS. Rugsėjis–lapkritis.

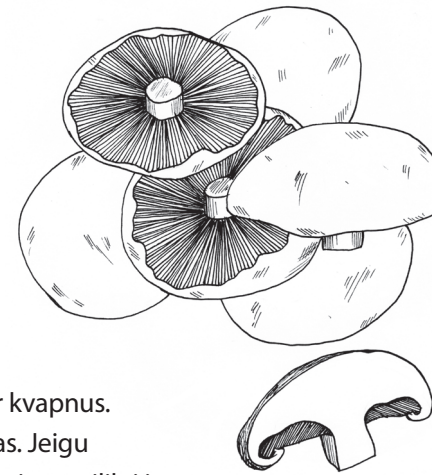
IŠLAIKYKITE ILGIAU! Grybus geriausia laikyti šaldytuve. Juos taip pat galima supjaustyti ir užšaldyti, o paskui dėti tiesiai į patiekalus.

MAISTINĖ VERTĖ. Grybai – nuostabus B grupės vitaminų šaltinis. Dar juose yra antioksidanto seleno, kuris padeda palaikyti imuninę sistemą ir užkirsti kelią ląstelių ir audinių žalai.

Po neseniai atlikto tyrimo grybai buvo priskirti prie „švariojo penkioliktuko“. Tai reiškia, kad juose buvo labai mažai arba iš viso nebuvo pesticidų likučių.

VALGOMOS IR NAUDINGOS DALYS. Minkštimas ir odelė.

☑ Mano mėgstamiausi būdai suvalgyti viską

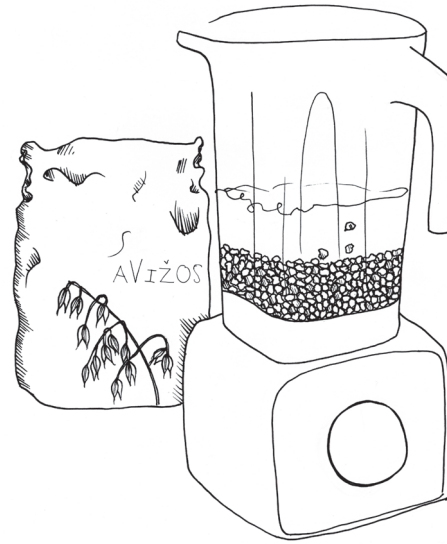


Grybų sultinys. Šiek tiek senstelėję grybai puikiai tinka sriuboms ar sultiniams virti. Naminis grybų sultinys gali būti naudojamas tokiems patiekalams kaip ramenai ar rizotas gaminti. Į didelį puodą vandens įmeskite saujelę grybų ir virkite 45 min. Taip pat galėtumėte panaudoti daržovių likučius: svogūnų ar česnakų odeles ar šakninių daržovių lupenas. Išviręs sultinys bus tamsus ir kvapnus. Nukoškite ir sukompostuokite daržovių atliekas. Jeigu verdate sriubą, įdėkite ir grybų. Jeigu sultinį norite pasilikti ir panaudoti vėliau, prieš pilstydami į sandarius stiklainius, leiskite atvėsti. Galite laikyti šaldytuve iki savaitės.

Džiovinti grybai. Džiovinimas – puikus būdas išsaugoti daug grybų, ypač praverčiantis, jeigu pririnkote arba nusipirkote jų labai daug. Grybai gali būti džiovinami džiovyklėje arba orkaitėje. Jeigu naudojate orkaitę, nuplaukite, supjaustykite ir nusausinkite grybus. Griežinėlius tolygiai išklokite skardoje ir palaikykite 2–3 val. orkaitėje, nustatę žemiausią temperatūrą, bet kas valandą patikrinkite ir apverskite. Kai visiškai išdžius, leiskite jiems atvėsti, sudėkite į orui nepralaidų stiklainį ir laikykite iki metų. Kai norėsite gaminti, 30 min. pamirkykite grybus verdančiame vandenyje, tada nukoškite ir gaminkite įprastai. Skystis, kuriame mirko grybai, bus kvapnus, jį galima naudoti sriuboms ir sultiniams.

Avižos

Šiame skyrelyje daugiausia dėmesio skiriama avižų pieno gamybai. Avižų pieną pagaminti greita ir paprasta. Jeigu avižas perkate ne plastikinėse pakuotėse ar iš beatliekės parduotuvės, galite išvengti perteklinių pakuočių. Taip pat pamėginkite iš avižų pasigaminti naminių javainių (receptas 238–239 p.).



IŠLAIKYKITE ILGIAU! Avižos turėtų būti laikomos sandariuose induose (pavyzdžiui, stiklainiuose) kambario temperatūroje.

MAISTINĖ VERTĖ. Avižose yra daug skaidulų, kurios suteikia naudingos, lėtai išeikvojamos energijos. Jos taip pat turi mangano, seleno, fosforo, tiamino ir magnio.

VALGOMOS IR NAUDINGOS DALYS. Avižos ir išspaudos.

Kaip pasigaminti avižų pieno. Į plakiklį įpilkite litrą vandens ir įberkite 80 g avižų dribsnių. Plakite minutę, kad pasidarytų pienas. Pieną perkoškite pro riešutų pieno sietelį arba labai smulkų koštuvą į ąsotį: pienas tegu nuvarva, o avižų minkštimas lieka. Išspaudas gerai nusunkite. Galite įberti žiupsnelį druskos arba šiek tiek saldiklio, tokio kaip agavų sirupas. Pieną perpilkite į stiklinį butelį ir laikykite šaldytuve iki penkių dienų. Prieš vartodami suplakite. Pasilikite avižų išspaudas.

Kur dėti avižų išspaudas. Nuo avižų pieno likusiose išspaudose pilna gėrybių, todėl jų neišmeskite. Sudėkite jas į kokteilius, košę, javainius ar šiek tiek įmaišykite į duonos tešlą. Jos taip pat gali būti paverstos avižiniais sausainiais, blynais, krekeriais, vaisių pyrago pabarstukais ar šveičiamąja veido kauke.

Avižų išspaudų krekeriai. Dubenyje sumaišykite avižų išspaudas, likusias nuo pieno gaminimo (maždaug keturis šaukštus). Įberkite 70 g avižų dribsnių. Jeigu turite daugiau avižų išspaudų, galite jų įdėti daugiau. Įmaišykite ketvirtį šaukštelio druskos ir vieną šaukštelį kokių nors sėklų. Man patinka moliūgų, ispaninių šalavijų, aguonos ar saulėgrąžos. Gerai sumaišykite, pridėkite du šaukštus augalinio sviesto. Įpilkite 125 ml šilto vandens. Gerai išmaišykite ir suverskite į skardą, išklotą kepimo popieriumi. Šaukštu ar rankomis mišinį paskleiskite kuo ploniau, tarsi vieną didelį krekerį. Kepkite orkaitėje 30 min. Išimkite iš orkaitės ir ataušinkite, o tada supjaustykite kvadratėliais. Laikykite sandariame inde ir suvalgykite per kelias dienas.

Svogūnai ir jų laiškai

Kuklusis svogūnas pasirodo mūsų virtuvėje kiekvieną dieną ir leidžia pagaminti tiek daug patiekalų, bet išmetami juos gaubiantys plonyčiai lukštai sudaro labai daug atliekų. Tiesą sakant, ši dalis labai tinka sultiniams virti, yra maistinga, taip pat praverčia darže. Kad ir ką gaminčiau, svogūnų lukštai ir kitos nuopjovos keliauja tiesiai į maišelį ir į šaldiklį – jos paruoštos sultinio gamybai. Tai paprastas, bet malonus būdas atliekoms suteikti prasmę.

SEZONAS. Visus metus.

IŠLAIKYKITE ILGIAU! Svogūnus laikykite vėsioje, sausoje vietoje spintelėje ar medžiaginiame maišelyje. Jeigu sunaudojate tik pusę svogūno, likusią pusę apvyniokite ir laikykite šaldytuve arba supjaustykite ir užšaldykite, kad jis būtų paruoštas gaminti. Marinuoti ir fermentuoti svogūnai išlaikomi ilgiau, ypač jeigu juos auginatės patys.

MAISTINĖ VERTĖ. Svogūnai turi daug vitamino C ir yra skaidulų bei folio rūgšties šaltinis. Įdomu tai, kad lukštai, kuriuos dažniausiai išmetame, turi uždegimą slopinančių savybių. Tyrimai parodė, kad, į duonos tešlą įdėjus maltų džiovintų lukštų, gerokai pakyla

kvercetino, suteikiančio duonai antioksidacinių ir uždegimą slopinančių savybių, lygis.*

Po neseniai atlikto tyrimo svogūnai buvo priskirti prie „švariojo penkioliktuko“. Tai reiškia, kad juose buvo rasta labai mažai arba iš viso nerasta pesticidų likučių.

VALGOMOS IR NAUDINGOS DALYS. Minkštimas, lukštai ir laiškinių svogūnų šaknys.

* Urszula Gawlik-Dziki et al. Duonos, papildytos sausais svogūnų lukštais, kokybė ir antioksidacinės savybės (*Quality and antioxidant properties of breads enriched with dry onion skin).* ScienceDirect, 2013.

Minkštimas

Mes visi vartojame svogūno minkštimą, bet ar žinote, kad jo nauda sveikatai kur kas stipresnė, kai jis valgomas žalias? Siekdami sumažinti atliekų kiekį, kai ruošiate svogūną maistui gaminti, nupjaukite tik patį šaknų galiuką ir pačią viršūnėlę.

Marinuoti svogūnai. Marinavimas – puikus būdas išlaikyti daugumą daržovių, tarp jų ir svogūnus. Aš dažnai turiu paruoštą marinuoti stiklainį šaldytuve. Galite naudoti pirktinį actą arba pasigaminti savo su skiltele česnako ir truputėliu cukraus ir druskos (mano paprastą marinavimo receptą žr. 235 p.). Man ypač patinka marinuoti tas minkštimo dalis, kurių gal nelabai norėtųsi gaminti, tokias kaip kietesni svogūno sluoksniai ir pati viršūnė.

Kepti svogūnai. Kepinkite visą svogūną su lukštais. Šis apsauginis sluoksnis padeda išlaikyti maistines medžiagas. Paprasčiausiai paprieskoniuokite, apšlakstykite aliejumi ir, jeigu norite, balzaminiu actu ir kepkite 200 °C orkaitėje maždaug 1 val. Prieš valgydami nulupkite lukštus.

Valgykite žalią. Salotoms raudonąjį svogūną supjaustykite žalią – taip gausite daugiausia maistinių medžiagų.

Lukštai

Svogūnų lukštai yra valgomi, o kadangi juose yra visko, ko augalui reikia, kad apsisaugotų, ten apstu flavonoidų, tokių kaip kvercetinas, kuris turi uždegimą slopinančių savybių. Lukštų galima dėti į sultinius arba sumalti ir paįvairinti kitus patiekalus.

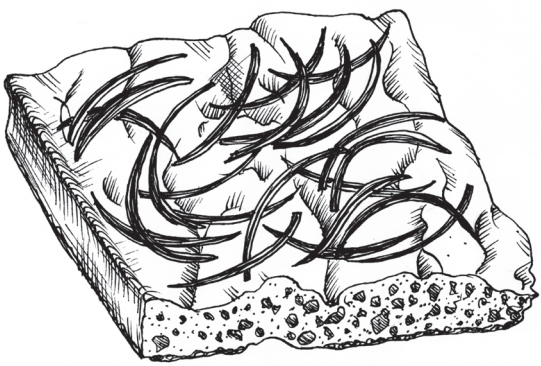
Daržovių nuopjovų sultinys. Lukštus ir šaknų galiuką sudėkite į daržovių nuopjovų sultinį (mano receptą žr. 232–234 p.).

Svogūnų milteliai. Įberkite vieną šaukštelį maltų svogūnų lukštų į duonos tešlą. Juos galima sugrūsti grūstuvėje, bet didesniems kiekiams naudokite plakiklį. Nors skonis ir labai švelnus, jie suteiks jūsų patiekalams antioksidacinių savybių. Galite pagardinti svogūnų žiedus tešloje, keptą sojų varškę ar pikantiškus blynus. Pamėginkite išsikepti fokačiją su svogūnų lukštais ir karamelizuotais raudonaisiais svogūnais pagal mano receptą (kitame puslapyje). Svogūnų miltelius geriausia vartoti šviežius, tačiau juos galima palaikyti stiklainyje maždaug savaitę.

Receptas, kaip suvalgyti viską: fokačija su svogūnų lukštais ir karamelizuotais raudonaisiais svogūnais

Ši duona pagardinama maltais svogūnų lukštais, kurie suteikia labai švelnų skonį ir gerokai sustiprina antioksidacines savybes. Svogūnų lukštus (plonytį išorinį sluoksnį) sudėkite į šaldiklį, kol būsite pasiruošę juos naudoti. Kartu galite įmaišyti ir česnakų lukštų. Naudokite didesnį ar mažesnį prikauptą kiekį – iki keturių šaukštų. Svogūnai duoną pagyvins suteikdami spalvą. Taip pat galėtumėte pabarstyti šviežiais rozmarinais, alyvuogėmis ar saulėje džiovintais pomidorais.

Paruošimas 30 min. (plius tešlos kildymas)
Gaminimas 20 min.
Išeina 1 kepalas

- maždaug 5 vidutinių svogūnų (bet kokio tipo) lukštų
- 300 g kietųjų kviečių miltų
- 7 g (arba 1 pakelis) sausų mielių (greitai kildinančių)
- 1 šaukštelis druskos
- 135 ml ypač tyro alyvuogių aliejaus (ir dar šiek tiek aptepti bei patiekti)
- 1 raudonasis svogūnas, vidutinio dydžio, supjaustytas
- žiupsnelis jūros druskos

1. Plakikliu susmulkinkite svogūnų lukštus ir atidėkite.
2. Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, mieles, druską ir tris šaukštus alyvuogių aliejaus. Įmaišykite svogūnų lukštus. Lėtai supilkite 175 ml vandens ir sumaišykite lipnią tešlą.
3. Minkykite maždaug 6 min., kol susiformuos minkšta ir tąsi tešla. Švelniai išaliejuokite tešlos kamuoliuką ir palikite dubenyje, apdengtame rankšluosčiu. Palaukite 1 val. arba tol, kol iškils dvigubai.
4. Išaliejuokite 18 cm kvadratinę skardą. Įmeskite į ją tešlą, šiek tiek paminkykite ir išklokite ja skardą iki pat kraštų. Palikite iškilti 30 min.
5. Keptuvėje patroškinkite raudonąjį svogūną su trimis šaukštais vandens, kol suminkštės ir karamelizuosis. Atidėkite, kol tešla bus paruošta. Įkaitinkite orkaitę iki 220 °C.
6. Kai iškils, tešloje pirštais padarykite duobutes. Apšlakstykite likusiu aliejumi, užbarstykite svogūnais ir jūros druska. Kepkite 20 min., kol apskrus. Patiekite šiltą su trupučiu alyvuogių aliejaus ant viršaus arba, jeigu tik yra noro, pamirkykite.