

Karka aluje



Vyriškų pomėgių esmių esmė – joks vyras ar to nesiginčys. Tai ryškiausia vaišių žvaigždė!

4 mažos karkos
2 stiklinės alaus
2 stiklinės mėsos sultinio
1 lauro lapas
druska
aliejas indui patepti

Karkas nuplaukite, nusausinkite, jeigu reikia – nuskuskite šerių likučius. Puode užvirkite alus, sultinį ir 2 stiklines vandens su lauro lapu. Ką panardinkite į puodą ir virkite 20 min. ant maugnies.

Paskui jas išimkite iš nuoviro (bet jo neišpilkite) ir trinkite druska ir guldykite į riebalais išteptą karščiu atsparų indą. Kepkite 80 min. orkaitėje iki 180 °C, vis apšlakstydamis nuo

Likus 30 min. iki kepimo pabaigos, galite jėdėti kelias nuluptas morkas ir svogūnų. Prie karko labai tiks apkepti rauginti kopūstai arba krie-

Atskleisime jums paslaptį – taip paruošta karka patiks ir moterims, nors gali būti, kad nė viena to neprisipažins iš karto. Tik pasirūpinkite, kad ant karkos nebūtų jokių šerių likučių. Kaip tai padaryti? Galite juos nudeginti ugnimi arba... paprasčiausiai nuskusti.

Vyrų virtuvės esencija

Minestronė su duona



xxxxxxxxxxxxxx
ršta, sotis ir dar su šonine.
okia yra ideali sriuba vyro virtuvėje!

I mėsos sultinio
kardinė pjaustyty pomidorų
kardinė konservuotų
audonųjų pupelių
kardinė konservuotų
žirnelių
skardinės konservuotų
kukurūzų
giltelės džiovintos duonos
bulvės
orkos
eknis petražolės
taknies saliero
delis svogūnas
giltelės česnako
g neriebios rūkytos šoninės
ska, juodieji pipirai
jus kepti

Svogūną ir česnaką nulupkite, sukapokite ir apkepkite aliejuje dideliame puode. Į puodą suberkite kubeliais susmulkitą šoninę ir morkas, petražolių ir salierų šaknis. Viską užpilkite 1 stikline sultinio ir virkite apie 10 min.

Bulves nuskuskite, nuplaukite, supjaustykite kubeliais ir sumeskite į sriubą. Virkite 5 min. Paskui sudėkite pomidorus, pupeles, žirnelius, kukurūzus ir supilkite likusį sultinį. Virkite apie 15 min. vis pamaišydami.

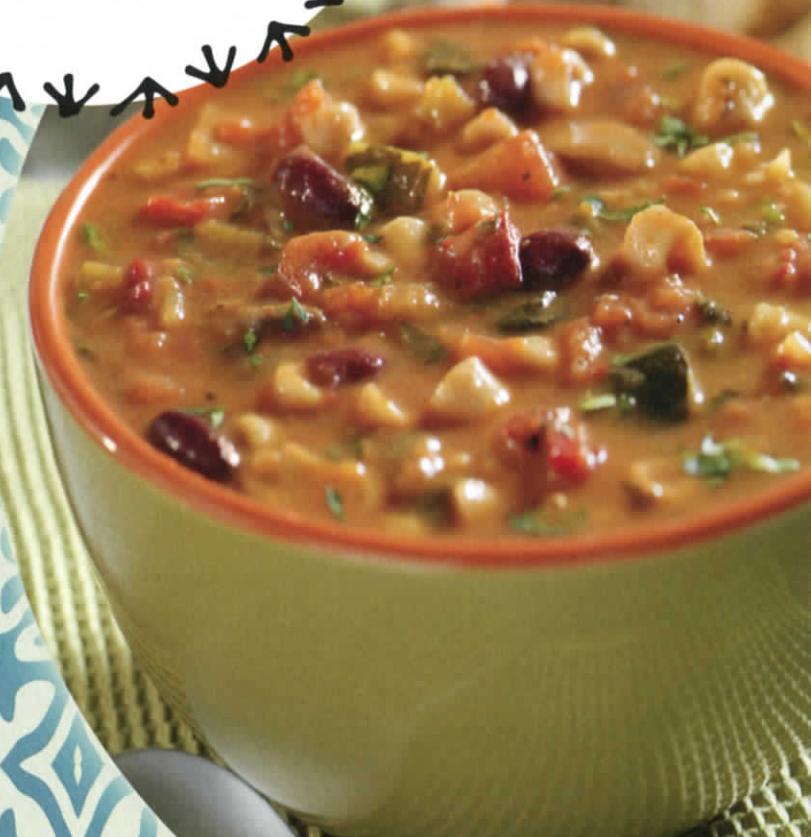
Baigdami gaminti sumeskite kubeliais supjaustytą duoną ir virkite dar 5 min. Paskaninkite druska ir pipirais. Sriubą patiekite karštą.

Sotūs pietūs

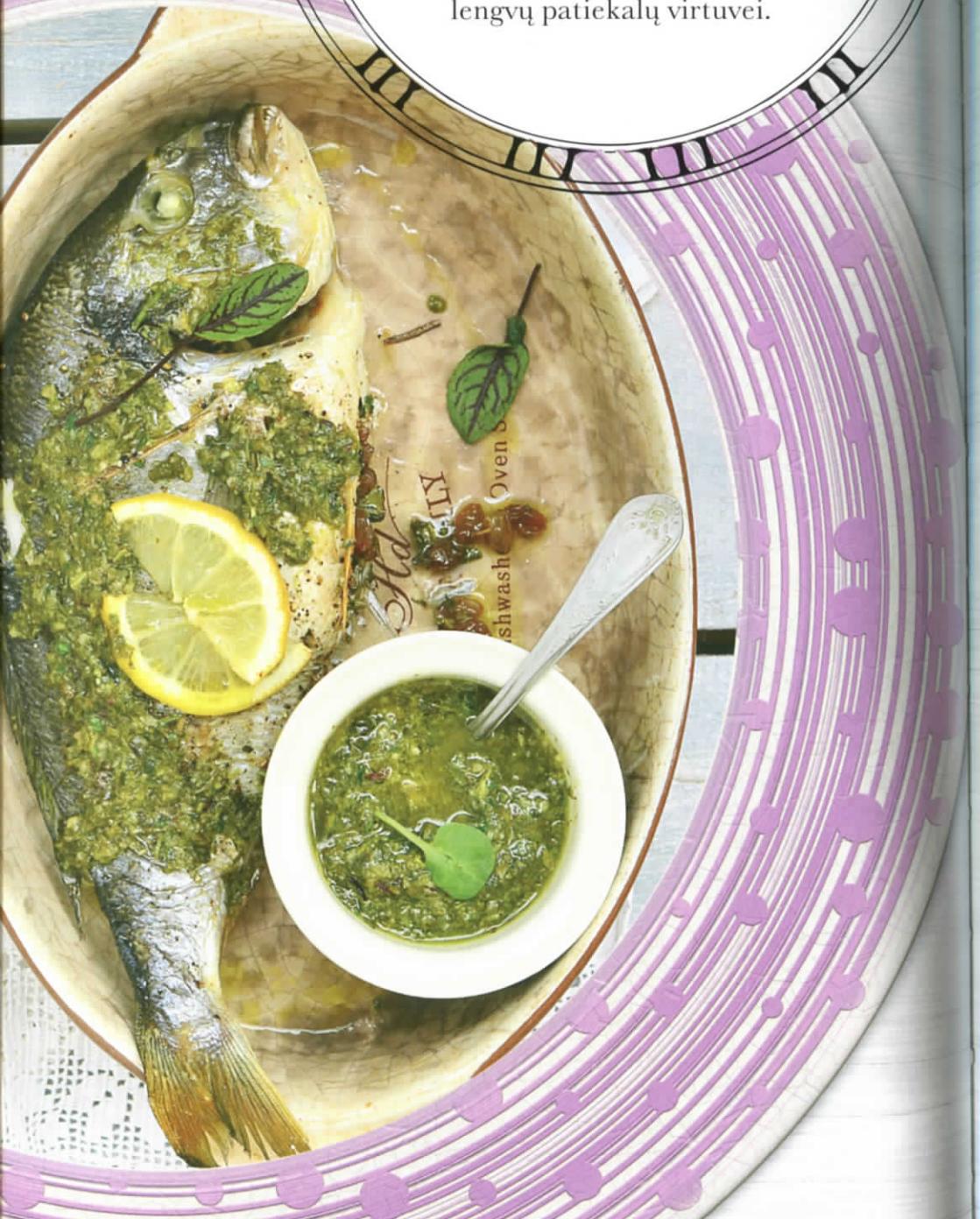
reiškia tiesiog „sriuba“. Tikslaus šios sriubos recepto nėra. Pagrindinis jos ingredientas – daug sezoninių daržovių.

Skirtinguose Italijos regionuose vartoamos vis kitokios daržovių rūšys.

Kad galėtumėte greičiau skanauti minestronės, siūlome rinktis kelias įvairių daržovių skardines.



Jei mesu nerėsi, tad jeje negaliu riebalų rūgščių, tačiau yra kitų vertingų maisto medžiagų, tokį kaip jodas, selenas, kalcis ir D vitaminas. Ši žuvis turi mažai kalorijų, todėl puikiai tinkamai lengvų patiekalų virtuvei.



Kepta dorada su žolelių padažu

Žolelių padažas išskirtinai tinkamai doradai, tačiau verta ji išbandyti ir su kitais patiekalais.

2 išdarinėtos dorados (po 300 g)
1 šaukštasis razinų

padažui:
½ kuokštelių petražolių lapelių
½ kuokštelių bazilikų lapelių
½ kuokštelių krapų
2 skiltelės česnako
2 šaukštai rapsų aliejaus
2 šaukštai citrinų sulčių
1 šaukšteliis medaus
druska, malta aitrioji paprika

Paruoškite padažą: žalumynus gerai nuskalaukitės, nusausinkite; sutrinkite petražolių lapeliaus, krapus, pjaustytą česnaką, aliejų, citrinų sultis ir medų, įberkite po žiupsnelį druskos ir aitriosios paprikos, išmaišykite.

Žuvį nuplaukite, nusausinkite popieriniu rankšluosčiu, nupjaukite pelekus, įrežkite peiliukus keliose vietose. Suguldykite į kepimo popierium arba folija išklotą skardą, iš kiekvienos pusės aptepkite padažu, pabarstykite razinomis.

Kepkite apie 30 min. iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje, kartkartėmis pašlakstydamas paruoštą padažą.

Nekaloringi pietūs

Dieviško skonio moliūgų ir medaus pyragas

Angliška virtuvė negali apsieiti be trupučio
medumynų. Mėgaukitės sveikais kepiniais!

iklinės keptų moliūgų
inkštimo
ukštai skysto medaus
aušiniai

iklinė speltų miltų
iklinė nesijotų miltų
iklinė aliejaus
tiklinės avižinių dribsniai
tiklinės jvairių riešutų
ukšteliis gesintos sodos
ukšteliis kepimo milteliai
ukšteliis cinamono

Kiaušinius suplakite su medumi. Supilkite aliejų, suberkite speltų ir nesijotus miltus, avižinius dribsnius, gesintą sodą, kepimo miltelius ir cinamoną. Viską kruopščiai išmaišykite.

Sumeskite keptą moliūgą ir sutrinkite trintuvu. Riešutus apkepkite sausoje keptuvėje, susmulkinkite ir įmaišykite į tešlą.

Kepimo formą išklokite kepimo popieriumi. Sukrėskite tešlą ir 45 min. pašaukite į orkaitę, iškaitintą iki 190 °C.

Sveikas kepinys

pasukomis. Vietoje moliūgų tinka morkos arba bananai, truputis natūralios kakavos ar smulkintų džiovintų vaisių, tik pasirūpinkite, kad tešla būtų tinkamos konsistencijos.

