

avižos

4 porcijoms

- 100 g stambių avižinių dribsnių
- 200 ml pieno
- 50 g razinų
- 100 g riešutų
- 1 obuolys
- 100 g ruginės nesaldinto jogurto
- 1 apelsinas
- 1 citrina
- 2 prinokusių, bet kokių kriauščių
- 3 šaukštų mėgstamos uogienės
- 1 šaukštis medaus
- sviesto

## Javainiai su keptomis kriaušėmis

Ji vakaro dubenėlyje sumaišykite avižinius dribsnius, pieną ir razinas, uždenkite ir palikite šaldytuve per naktį. Riešutus pakepinkite 150 °C temperatūroje 15 minučių. Atvėsinkite ir, jei reikia, nulupkite luobelės.

Kitą dieną nulupkite kriaušes, supjaustykite ketvirtėliais ir išmėkite sėklakazdžius. Nubarkuokite apelsiną ir citriną žieveles. Įdėkite į keptuvę gąbalių sviesto, uogienę, medų, supilkite pusės apelsino ir pusės citrinos sultis. Gerai išmaišykite ir pakaitinkite keturią minučių. Sudėkite kriaušę skiltelės ir virkite apie 10 minučių kartais pavartydami. Kol kriaušės verda, stambiai sukrapokite riešutus ir sutarkuokite obuolį. Sumaišykite mirkytus dribsnius, jogurtą, apelsiną ir citrinos žieveles, obuolį ir riešutus. Kriaušes išimkite ir sudėkite į lėkštę. Likusį padažą pakaitinkite ant vidurios ugnies, kol jis nugaruos ir lėks apie 3 šaukštus skysčio. Javainius patiekite su šiltomis kriaušėmis, apšlakstykite padažu.



## BOLIVINĖS BALANDOS

4 porcijoms

- 1/4 stiklinės bolivinių balandų
- 1/4 stiklinės smulkių brokolinių kopūstų
- 1 stiklinė tarkuoto lemermeno sūrio
- 4 šaukštų
- ypač: syro atlyvuogių aliejaus
- druskos
- šviežiai maltų pipirų

### Kesadilijos su brokoliniais kopūstais ir bolivinėmis balandomis

Bolivines balandas išvirkite vandenyje arba sultinyje ir atvėdinkite. Brokolinius kopūstus užpilkite verdančiu vandeniu, palaikykite keletą minučių ir nusunkite. Dubenyje sumaišykite vietas bolivines balandas, kopūstus ir sūrį, pagraisdinkite druska ir pipirais. Padalykite įsarg į keturias dalis, paskleiskite ant kiekvienos tortiljos pusės ir perlenkite. Keptuvėje įkaitinkite laukitą aliejus ir kepkite kesadilijas po 3 minutes iš abiejų pusių, kol šios gražiai apskrus ir sūris viduje išlydytų. Patiekite vienas arba su mėgstamu padažu.





## 4 porcijoms

- 2 svogūnai
- 4–6 pomidorai
- 500 g vištienos širdelių
- 500 g vištienos skrandelių
- 2 skaldyti virti grūdai
- ypač tyro alyvuogių aliejus
- sviesto
- petražolės
- druskos
- švelniai malti juodieji pipirai

## Medžiotųjų troškiny

Pomidorus supjaustykite į atitucias daikis ir suberkite į didelę be riebalų įkaitintą keptuvę arba troškintuvą. Ant jų sudėkite puslėdžiais pjaustytus svogūnus. Troškinkite kaitintą mėnuo, kol pomidorai šiek tiek savo sultis. Įpilkite šiek tiek aliejaus, sudėkite nuplautas širdes ir skrandelius. Pagaršinkite druska ir pipirais, troškinkite uždengę apie 30 minučių. Ant troškinto viršaus patieskite virtus grūdus; į vidurį dėkite gabalą sviesto, uždeokite ir nenukildami troškinkite dar 15 minučių. Prieš patiekdami gausiai apibarstykite kapotomis petražolėmis ir išmaitykite.

## Perlinio kuskuso salotos su morkomis, kukurūzais ir migdolais

4 porcijoms

- 1 skėlinės perlinio kuskuso
- 2 kukurūzų burbuokų
- 1 morkos
- 100 g migdolų plokštelių
- 2 šaukštų kapotų kalendrų
- 3 šaukštų sėlenogrąžų aliejaus
- 2 šaukštų citrinų sulčių
- 1 šaukštelio kumino
- druskos
- šviežiai maltų poodų, pipirų

Išvirkite kuskusą, nusinkite ir atvesinkite. Migdolų plokštelių pakepinkite sausoje keptuvėje. Išvirkite kukurūzų burbuokas pasidarytame vandenyje – tai užtruks apie 3 minutes. Nupjaukite kukurūzų grūdėlius ir sudėkite į dubenį su kuskusu, tarkuotomis morkomis, pakepintais migdolais ir kapotomis kalendromis. Padažui sumaišykite aliejų, citrinų sultis, kuminą, druską ir pipirus. Supilkite ant salotų ir gerai išmaišykite.

