



# TURINYS

## **IŽANGA • 10**

### **I SKYRIUS. MAMA IR TĒTI, AŠ JUS MYLIU • 14**

MĒGSTAMIAUSIA ARLAUSKŲ MIŠRAINĒ • 18

ŠALTIBARŠČIAI SU BUROKĒLIŲ TYRE IR KANAPIŲ SĒKLOMIS • 20

TĒČIO IR TANIOS PYRAGAS SU LAŠIŠA • 22

### **II SKYRIUS. „ANŪKĒL, TU NIEKO NEVALGAI!“ • 26**

SILKĒS TARTARAS SU BULVIŲ IR SVOGŪNŲ KOŠĒ • 30

SUMUŠTINIAI SU SILKE • 32

PAPRASTAS PROSENELĒS PYRAGAS • 34

JUSTĒS MĒGSTAMIAUSIAS VASAROS GĒRIMAS • 36

### **III SKYRIUS. „RAMEN“ VIETŲ „AMEN“ • 40**

PIEVAGRYBIŲ, KREVEČIŲ IR CITRINŽOLIŲ SRIUBA • 44

TAILANDIETIŠKOS „YUM WOON SEN“ SALOTOS • 46

FILIPINIETIŠKAS DESERTAS • 48

GLOTNUTIS SU DATULĒMIS IR KARDAMONU • 50

### **IV SKYRIUS. DŽIAZAS, KLAJONĒS IR VIRTUVĒ • 54**

MAROKIETIŠKAS KUSKUSAS • 58

TAKAI SU KEPTA ŽUVIMI IR MARINUOTAIS SVOGŪNAIS • 60

CITRININIAI LEDAI SU MĒTOMIS • 62

### **V SKYRIUS. JEI AŠ BŪČIAU ANGLIJOS KARALIENĒ • 66**

SUMUŠTINIS SU BRI IR BRUKNĒMIS • 70

KARŠTOS JAUTIENOS SALOTOS • 72

JŪRINĒ LYDEKA TEŠLOJE SU ŽIRNELIŲ TYRE IR MĒLYNŲJŲ KOPŪSTŲ SALOTOMIS • 74

SUMUŠTINIS SU LYDEKA, ŽIRNELIŲ TYRE IR ANČIUVIŲ MAJONEZU • 75

SVIESTINIAI SAUSAINIAI SU DRUSKA • 78

## **VI SKYRIUS. MĒSĒDĒ AR ŽALIAVALGĒ? • 82**

VOVERAIČIŲ KARPAČAS • 86

KLASIKINĖ SEVIČĒ • 88

ŽUVIS SU POMIDORAIŠ • 90

RŪGŠTUS KUSKUSAS • 92

## **VII SKYRIUS. Į ŠIRDĮ PER SKRANDĮ • 96**

AŠTUONKOJO SALOTOS • 100

LAŠIŠOS UŽKANDIS SU MAKADAMIJOMIS • 102

SUMUŠTINIAI SU PLĒŠYTA KIAULIENA • 104

## **VIII SKYRIUS. GERIAUSIA DIETA – STRESAS PRIĖŠ KONCERTĄ • 110**

UPĒTAKIO SEVIČĒ SU SMIDRAIS, MARINUOTAIS SVOGŪNAIS IR CITRININE PUTA • 116

FOKAČIJA SU FETA • 118

AŠTUONKOJO KARPAČAS • 120

SUMUŠTINIAI SU RŪKYTU ŠAMU, ANČIUVIŲ MAJONEZU,

AGURKAIS IR KANAPIŲ SĒKLOMIS • 122

## **IX SKYRIUS. VIRYKLĒ, TORTŲ LENTYNA IR KŪDIKIS LOPŠYJE • 126**

BALANDĒLIAI SU MEILE • 130

VEGANIŠKI BARŠČIAI SU SLYVOMIS IR DŽIOVINTAIS BARAVYKAIS • 132

VIŠTIENOS KUKULIAI SU BULVIŲ KOŠĒ • 134

## **X SKYRIUS. KAIP AŠ STAČIAU RESTORANĄ • 138**

### **XI SKYRIUS. IEŠKOKITE ŠEFO! • 154**

TIRŠTA ŽUVIES SRIUBA • 158

PUTPELĒ SU AVIŽŲ KRUOPOMIS IR ŠPINATAIS • 160

TRUMPAI KEPTA ĒRIENOS NUGARINĒ SU LAPINIŲ KOPŪSTŲ TYRE IR DUONOS

TRUPINIAIS • 162

ANTIES KRŪTINĒLĒ SU ŠALTALANKIŲ IR KAKAVOS PUPELIŲ PADAŽU,

BUROKĒLIAIS IR LAZDYNŲ RIEŠUTAIŠ • 166

ŠAMAS SU JUODAISIAIS LĒŠIAIS IR SALIERAIŠ • 168

ANTIENOS KROKETAI SU GERVUOGIŲ UOGIENE • 170

SMIDRAI SU „PORTOBELLO“ GRYBU IR KANAPIŲ SĒKLOMIS • 172

KEPTAS ŽIEDINIS KOPŪSTAS SU SOROMIS IR ŽIRNELIAIS • 174

ELNIENOS TARTARAS SU ŠALTALANKIŲ IR KAKAVOS PUPELIŲ PADAŽU

BEI PUŠŲ KANKORĒŽIAIS • 176

KEPTAS JAUČIO LIEŽUVIS SU TOPINAMBŲ TYRE IR PORAIŠ • 178

GRUZDINTI ŠPROTAI SU KIAUŠINIŲ IR KRIENŲ PADAŽU • 182

AVIŽINIAI SAUSAINIAI SU VARŠKĒS SŪRIO KREMU,

ŠALTALANKIŲ PADAŽU IR MORENGAIS • 184

ŠLAPIAS OBUOLIŲ IR KRIAUŠIŲ PYRAGAS SU KRIAUŠIŲ KREMU,

CINAMONO TRAŠKUČIU IR SPANGUOLĒMIS • 188

SŪRIO PĒDUTĒS SU MĒLYNIŲ KREMU, ŠOKOLADU IR UOGOMIS • 192

VARŠKĒČIAI SU MĒLYNIŲ KREMU IR CINAMONO TRAŠKUČIAIS • 196

AVIEČIŲ ŠERBETAS SU ŠOKOLADO „ŽEME“, ARONIJOMIS IR ROZMARINAIŠ • 200

### **XII SKYRIUS. DVIGUBAS SMŪGIS • 206**

MOLIŪGŲ SRIUBA SU KEPTU ŠAMU IR JUODAISIAIS RIDIKAIŠ • 210

ANTIES KRŪTINĒLĒ SU SPANGUOLIŲ PADAŽU IR BULVIŲ KOŠĒ • 212

ĒRIUKO KARKA SU AVIŽOMIS IR BUROKĒLIAIS • 214

ŽIRNIŲ SPURGOS SU ŠONINĒS KREMU • 216

SVIESTINIAI KREPŠELIAI SU ŠOKOLADO IR SĒMENŲ KREMU,

SVARAINIŲ MARMELADU IR PUTĒSIAIS • 218

ŠOKOLADINIS PYRAGAS SU JUODŲJŲ SERBENTŲ PUTA

IR MIGDOLŲ GRILIAŽU (BE GLITIMO) • 222

PAGARDAI, PADAŽAI IR MARINUOTOS DARŽOVĒS • 226

### **PADĒKOS ŽODIS • 252**









# IŽANGA

Labas, aš – Justė. Esu dainininkė ir jūs mane tikriausiai geriau pažįstate kaip Jazzu. Veidų turiu daug, kaip ir svajonių, o šįsyk noriu jums papasakoti istoriją apie svajonės išsipildymą. Apie meilę pasauliui, atsidavimą žmonėms, viską jungiančią muziką, laimės paieškas ir dėkingas akis. Apie norą kurti, šokti, juoktis, mėgautis gyvenimo purslais ir... skaniai valgyti, nes man labai patinka geras maistas.

Skamba pernelyg hedonistiškai? Betgi maistas mums – kaip oras ir vanduo: mūsų *perpetuum mobile*, jėgų ir energijos kūrėjas. Jis palaiko mums gyvybę, jis – mūsų kasdienybės dalis, bet skanus ir sveikas maistas gali būti ir šventė. Man jis iš tiesų yra šventė. Mano mama mėgsta sakyti: „Kiek tų vasarų mums beliko...“ Tad skubėkime gyventi, džiaugtis kiekviena akimirka, pasinerkime į naujų skonių pasaulį – ir švėskime kasdien! Tegul ši knyga tampa švente ir nauju, netikėtu jūsų požiūriu į virtuvę, stalą ir skrandį, į geras emocijas, savo kūną ir save. Metas išlaisvinti kūrybiškumą!



**ISKYRIUS**







# MAMA IR TĒTI, AŠ JUS MYLIU

Gimiau tais metais, kai Lietuvoje jau pūtė Nepriklausomybės vėjai. Nepritekliaus man neteko pažinti; apie laikus, kai konservuoti žirneliai, bananai ir majonezas buvo deficitas ir parduotuvėse prie jų rikiuodavosi ilgos eilės, girdėjau tik iš tėvų pasakojimų – pati to jau nepatyrčiau. Mano vaikystė buvo soti: mūsų namų virtuvėje visuomet buvo ko padėti ant stalo. Mama turėjo juvelyrikos verslą, ankstyvojo kapitalizmo laikais važinėjo į Lenkiją ir Vokietiją, o iš ten parveždavo visokių skanėstų: saldainių spalvingais popierėliais, kramtomosios gumos ir kitų mažų stebuklų, dėl kurių mane mylėjo visi kiemo vaikai. Dalindavau skanėstus negailėdama, nes meilė man buvo svarbesnė už saldumynus. Taip ir iki šiol.

Iki paauglystės į maistą žvelgiau labai paprastai: skanu arba ne. Darželio valgykloje ant stalo pamesta pieniška makaronų sriuba su paviršių užtraukusia plėvele – neskani, tai ir nevalgau. Kepenėlės su griekiais – dar blogiau: išgirdusi, kad tądien mus vėl maitins kepenėlėmis, lyg revoliucionierė suburdavau visą vaikų grupę, ir šturmu keliaudavome į virtuvę reikalauti, kad mums išvirtų varškėčių.

Namuose valgiai, žinoma, buvo skanesni, bet ir ten niekas mitybos dėsnių pernelyg nesureikšmino: virtuvėje nebuvo diskutuojama apie sveiką ar nesveiką maistą, niekas nesidomėjo deriniais ir nesigilino, kad valgis gali būti tarsi vaistas. Valgėme kaip tikri lietuviai – riebiai, skaniai ir daug.

Mama ruošė tai, ką buvo išmokusi dar iš savo mamos ir močiutės: kepė kugelį, maltinukus ir blynus, troškino balandėlius ir virė sočias sriubas. Prijuostę apsijuosdavo ir tėtis – jis ne iš tų vyrų, kurie į virtuvę ginkdie nekelia kojos. Mano tėtis – kūrybingas žmogus: pats savarankiškai išmoko groti gitara, nuostabiai tapo, yra laisva ir atvira siela, tad jo gebėjimas improvizuoti junta mas ir virtuvėje. Jis nebijodavo eksperimentuoti, gamindavo dažnai ir labai skaniai. Dažniausiai ruošdavo *vyriškus* patiekalus: virdavo plovą, maišydavo marinatus, kepdavo šašlykus. Mėgo kepti patiekalus lauke ant atviros ugnies, buvo nemenkas žvejys, tad mokėjo ir įvairiai paruošti žuvį. Tėtis daug metų dirbo pieno pramonėje, domėjimasis pieno produktais buvo jo kraujyje: namie jis, pavyzdžiui, sukdamo sviestą su žolelėmis ir česnakais. Iš mamos aš paveldėjau racionalumą, švelnumą, atjautą žmonėms, o iš tėčio – visišką kūrybos laisvę ir gebėjimą eksperimentuoti tiek virtuvėje, tiek gyvenime.

Ačiū Dievui, niekada nėjau iš proto dėl saldumynų. Vieninteliai, kam negalėdavau atsisipirti, buvo pyragai ir ledai: iki šiol atmintyje įstrigęs rekordas, kai per vieną vasaros dieną suvalgiau devyniolika porcijų ledų. Bet šokoladui buvau abejinga. Mama pasakoja, jog kai man, visai mažytei, duodavo rinktis – saldainis ar lašinių bryzelis, nedvejodama griebdavau lašinius ir čiulpdavau, kram-

tydavau, išsitepliodama visas rankas ir veiduką, o desertui dar čiupdavau raugintą agurką. Kiek prisimenu, visada buvau apvali. Vaikystėje lankiau gimnastikos būrelį: buvau labai lanksti, bet tokia apvalutė, kad vaikai mane visaip pravardžiuodavo. Prie stalo man negaliojo jokios taisyklės: kiek noriu, tiek ir valgau. Jei man skanu, tai valgau daug: kodėl kažkas turėtų mane stabdyti?..

Apie tam tikrų maisto produktų netoleravimą ir žalą organizmui pirmasis namie prabilo tėtis. Jis, visą gyvenimą dirbęs pieno pramonėje, pastebėjo, kad blogai jaučiasi nuo pieno produktų. Ilgainiui suprato netoleruojantis laktozės. Aš irgi stengiuosi mažiau gerti karvės pieno, rečiau receptams naudoti pieno produktus ir, jei tik galiu, keičiu jį augaliniu pienu. Panorusi ledų, renkuosi šerbetą ar gaminu ledus pati – per ilgą laiką įgudau vengti laktozės.





## MĖGSTAMIAUSIA ARLAUSKŲ MIŠRAINĖ

**KAD IR KIEK MIŠRAINĖS GAMINSITE, VISŲ PRODUKTŲ REIKĖS PO LYGIAI.**

- 100 G SALDŽIŲJŲ PAPRIKŲ
- 100 G KARŠTAI RŪKYTO KUMPIO
- 100 G PUSKIEČIO SŪRIO  
(GAUDOS, EDAMO AR KT.)
- 100 G KONSERVUOTŲ ANANASŲ  
MAJONEZO PAGAL SKONĮ

Produktus supjaustome pailgesniais gabaliukais, sumaišome su majonezu. Unikalus skonis!





## FILIPINIETIŠKAS DESERTAS

---

<b>REIKĖS:</b>		
250 ML PLAKAMOSIOS GRIETINĖLĖS (30 PROC. RIEBUMO)	1	PAKELIO MĖGSTAMŲ SAUSAINIŲ (NEUTRALAUS SKONIO, AŠ NAUDOJU „GRAHAM“)
1 SKARDINĖS SALDINTO SUTIRŠTINTO PIENO	4-5	MANGŲ ARBA KONSERVUOTŲ PERSIKŲ

---

1. Elektriniu plaktuvu gerai suplakame grietinėlę. Supilame sutirštiną pieną ir vėl suplakame.
2. Sausainius sutraiškome, bet ne iki smulkių trupinių.
3. Sluoksniuojame: sluoksnis sausainių, plakta grietinėlės ir sutirštinio pieno masė, mangai arba persikai. Pakartojame.
4. Viršų papuošiame vaisiais ir sausainių trupiniais. Per naktį palaikome šaldytuve.

P. S. Man skanu šį desertą valgyti visiškai šaltą, kaip ledus.





## ANTIES KRŪTINĖLĖ SU SPANGUOLIŲ PADAŽU IR BULVIŲ KOŠE

### 4 PORCIJOMS REIKĖS:

4 ANČIŲ KRŪTINĖLIŲ  
2 ROZMARINO ŠAKELIŲ  
2 ČIOBRELIO ŠAKELIŲ  
4 ČESNAKO SKILTELIŲ  
DRUSKOS

### BULVIŲ KOŠEI:

0,5 KG BULVIŲ  
150 G ŠALTO SVIESTO  
150 ML PIENO  
DRUSKOS

### PADAŽUI:

1 L MĖSOS SULTINIO  
200 ML SAUSO RAUDONOJO VYNO  
200 G SPANGUOLIŲ  
100 G RUDOJO CUKRAUS  
50 G BALTOJO CUKRAUS  
80 G ŠALTO SVIESTO

1. Ančių krūtinėlių odeles įpjauname, stengdamiesi nepaliesiti mėsos. Pasūdome, dedame į šaltą keptuvę, užkaičiame ir iš lėto apkepame.

2. Kai išsiskiria riebalų, sudedame žoleles ir česnaką. Kepame, kol oda gražiai apskrunda. Tuo metu įkaitiname orkaitę iki 200 °C. Dedame krūtinėlę į skardą (oda į viršų), užberiamė smulkintų žolelių ir česnakų. Kepame 8–10 minučių, kol vidinė anties temperatūra pasiekia 55 °C.

3. Bulves išverdame, sugrūdame, supilame karštą pieną, išmaišome. Maišydami sudedame gabaliukais pjaustytą sviestą, pasūdome. Pertriname per sietelį.

4. Ruošdami padažą, mėsos sultinį ir vyną užkaitiname ir nuverdame, kad skysčio sumažėtų perpus. Baltąjį cukrų išlydome keptuvėje, jame karamelizuojame spanguoles. Suverčiame jas į sultinį, suberiame rudąjį cukrų, paverdame kelias minutes, kol jis ištirpsta. Sutriname vienalytę masę, perkošiame per sietelį. Prieš tiekdami pašildome: išjungę kaitrą, sudedame gabalėliais pjaustytą šaltą sviestą ir maišome, kol jis išsilydys ir susilies su padažu.

P. S. Greta galime patiekti svieste keptų voveraičių ar kitų mėgstamų sezoninių grybų bei jaunų morkyčių.

### IGNO PATARIMAS:

- Anties krūtinėlę drąsiai gardinkite įvairiomis uogomis ir grybais. Tik nepadauginkite uogų, kad patiekalas netaptų desertu!