

GAIVIOS VIŠTIENOS SALOTOS SU BRAŠKĖMIS

2 porcijos

Reikės:

- ✓ 2 vištos krūtinėlės puselių
- ✓ druskos pagal skonį
- ✓ maltų juodųjų pipirų pagal skonį
- ✓ mėgstamų prieskonių pagal skonį
- ✓ saujelės mėgstamų lapinių salotų (tinka gražgarstės, špinatai)
- ✓ 1 avokado
- ✓ 200 g braškių
- ✓ 20 g smulkintų pekaninių karijų
- ✓ 100 g fetos sūrio
- ✓ 200 g paruošto kuskuso

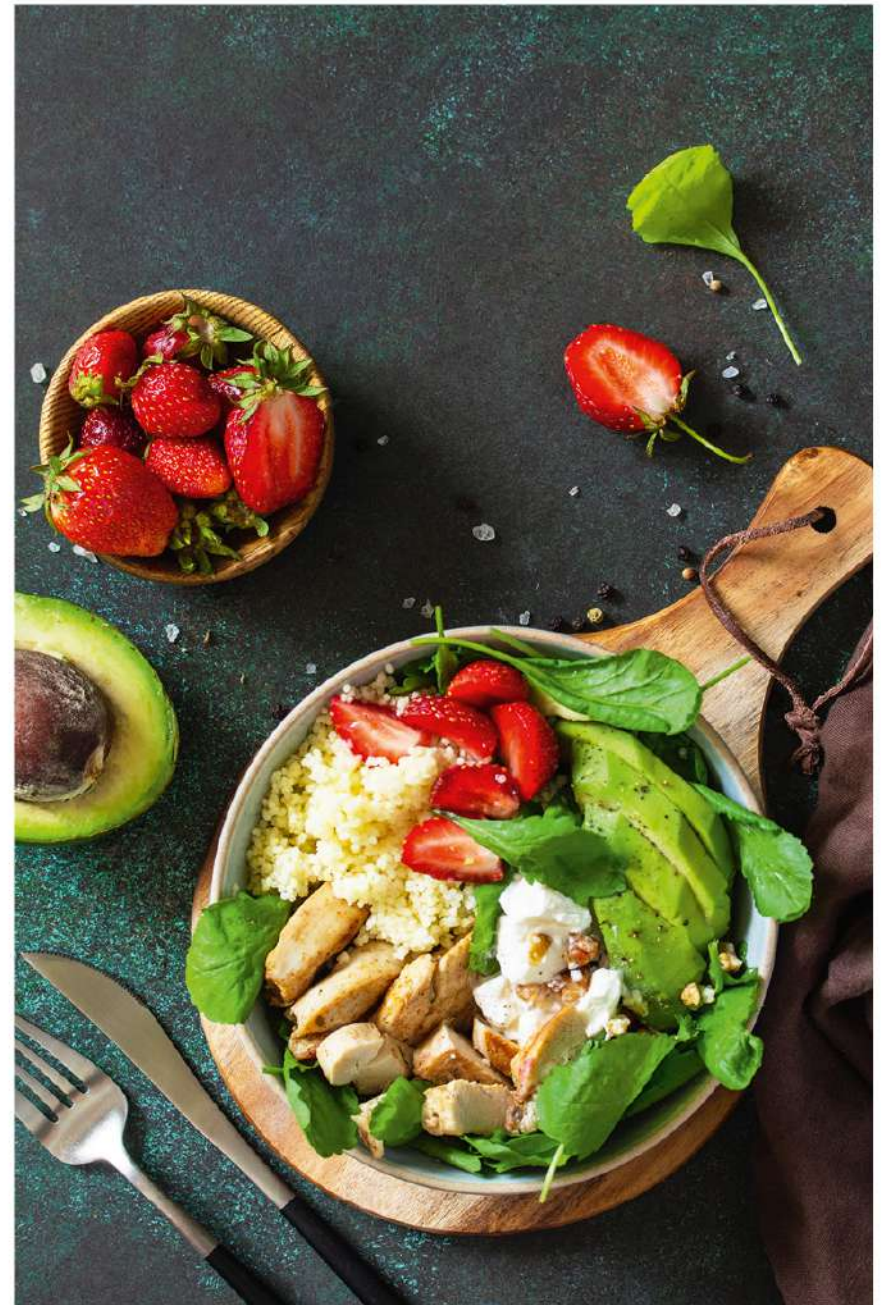
Užpilui reikės:

- ✓ 1 česnako skiltelės
- ✓ 3 šaukštų ypač tyro alyvuogių aliejaus
- ✓ 1 šaukštelio cukraus
- ✓ ¼ šaukštelio druskos
- ✓ ½ šaukštelio garstyčių

Vištieną iškepti ar išvirti pagardinus druska, pipirais ir mėgstamais prieskoniais. Atvėsinti ir supjaustyti norimo dydžio gabalėliais.

Salotų lapus išdėlioti lėkštėse. Sudėti rickelėmis supjaustytą avokadą, vištieną, skiltelėmis supjaustytas braškes, užberti smulkintų riešutų, fetos, įdėti kuskuso.

Česnaką susmulkinti ir gerai sumaišyti su kitais užpilui skirtais produktais. Užpilu apšlakstyti salotas prieš patiekiant.



TAKAI SU VIŠTIENA IR DARŽOVĖMIS

4 porcijos

Reikės:

- ✓ 2 vištos krūtinėlės puselių
- ✓ aliejaus kepti
- ✓ žiupsnelio druskos
- ✓ žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- ✓ 2 šaukštų sojų padažo
- ✓ 4 mėgstamų salotų lapų (tinka traškiosios, romatinės salotos, lapinis kopūstas)
- ✓ ½ raudonojo svogūno
- ✓ 8–10 vyšninių pomidorų
- ✓ 1 avokado
- ✓ 2 šaukštų smulkintų kalendrų
- ✓ 8 mažų tortilijų (galima naudoti specialius U formos kukurūzų paplotėlius)
- ✓ takų padažo

Vištieną supjaustyti kubeliais (ar norimo dydžio gabalėliais) ir pakepinti keptuvėje su trupučiu aliejaus, kol iškeps ir gražiai apkeps. Kepant pabarstyti druska, pipirais. Likus 2 min. iki kepinimo pabaigos apšlakstyti sojų padažu.

Salotas, svogūną susmulkinti, pomidorus supjaustyti ketvirčiais, avokadą – riekelėmis. Pomidorus, avokadą, svogūną ir smulkintas kalendras sumaišyti.

Tortilijas ar kukurūzų paplotėlius pašildyti kelias minutes iki 150 °C temperatūros įkaitintoje orkaitėje. Tada ant jų dėti salotų lapus, keptą vištieną, daržovių mišinį ir patiekiant uždėti takų padažo.



ŠALTA DARŽOVIŲ SRIUBA SU MĒTOMIS IR KRAPAIS

6 porcijos

Reikės:

- ✓ 1 l pieno
- ✓ 3 agurkų
- ✓ 1 ryšelio krapų
- ✓ 10–12 svogūnų laiškų
- ✓ ½ citrinos sulčių
- ✓ 2 mėtų šakelių
- ✓ 8 ridikėlių
- ✓ 2 šaukštelių garstyčių
- ✓ ½ šaukštelio druskos
- ✓ žiupsnelio maltų juodųjų pipirų
- ✓ 4 virtų kiaušinių ir 4 vidutinio dydžio virtų bulvių arba skrebučių patiekti

Pieną supilti į puodą. Dėti nuplautus ir griežinėliais arba kubeliais supjaustytus agurkus, susmulkintus krapus (šiek tiek pasilikti papuošti) ir svogūnų laiškus, supilti išspaustas citrinos sultis, pasmulkintus mėtų lapelius (šiek tiek pasilikti papuošti), griežinėliais supjaustytus ridikėlius, viską išmaišyti. Sudėti garstyčias, įberti druskos, pipirų, pamaišyti, kad prieskoniai tolygiai pasiskirstytų ir druska ištirptų. Patiekti su virtu kiaušiniu ir bulvėmis arba skrebučiais.



RIZOTAS SU KREKETĖMIS IR ŠPINATAIS

4 porcijos

Rizotui reikės:

- ✓ 3 šaukštų sviesto
- ✓ 1 svogūno
- ✓ 3 česnako skiltelių
- ✓ 2 stiklinių rizoto ryžių
- ✓ 4 stiklinių daržovių sultinio
- ✓ 200 g šviežių špinatų (galima keisti gražgarstėmis, jei mėgstate)
- ✓ 1 citrinos
- ✓ ½ šaukštelio druskos
- ✓ žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Krevetėms paruošti reikės:

- ✓ 1 šaukšto sviesto
- ✓ 2 česnako skiltelių
- ✓ 300 g krevetėių
- ✓ žiupsnelio druskos
- ✓ žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Patiekti reikės:

- ✓ saujos tarkuoto parmezano sūrio
- ✓ žalumynų

Keptuvėje išlydyti sviestą ir kelias minutes pakepinti susmulkintą svogūną. Tada suberti susmulkintą česnaką ir dar šiek tiek pakepinti. Suberti ryžius ir pakepinti kelias minutes. Įpilti stiklinę sultinio, išmaišyti ir kaitinti, kol skysčio nebeliks. Tada įpilti dar vieną stiklinę sultinio ir toliau kaitinti. Taip supilti visą sultinį. Kai ryžiai suminkštės, sudėti nuplautus špinatus, įtarkuoti citrinos žievelės, išpausti citrinos sulčių ir pakaitinti, kol špinatai suminkštės. Paskaninti druska ir pipirais.

Keptuvėje įkaitinti sviestą ir apie 1 min. pakepinti susmulkintą česnaką. Tada sudėti krevetes ir kepti 3–5 min., kol krevetės gražiai apkeps. Pabarstyti druska ir pipirais.

Į lėkštę dėti ryžių, ant viršaus – krevetėių, pabarstyti tarkuotu parmezanu, papuošti žalumynais ir patiekti.



PURUS UOGŲ DESERTAS

3 porcijos

Reikės:

- ✓ 15 g želatinos
- ✓ 500 g gervuogių (tinka bet kokios uogos)
- ✓ 150 g cukraus
- ✓ ½ citrinos sulčių
- ✓ šviežių mėgstamų uogų papuošti
- ✓ mėtų lapelių papuošti

Želatiną užpilti 2–3 šaukštais vandens ir palikti brinkti apie 20 min.

Gervuoges sudėti į puodą, suberti cukrų, supilti citrinos sultis ir kaitinti, kol užvirs. Tada uogienę sutrinti elektriniu trintuvu. Nuimti nuo kaitros ir sudėti želatiną. Maišyti, kol želatina ištirps. Plakti plaktuvu apie 10–15 min., kol masė pradės tirštėti, atvės. Supilstyti į indelius, uždėti šviežių uogų, papuošti mėtų lapeliais ir patiekti.



BRAŠKIŲ LIMONADAS

3 porcijos

Reikės:

- ✓ ⅓ stiklinės cukraus
- ✓ 2⅓ stiklinės vandens
- ✓ 200 g braškių
- ✓ ½ stiklinės žaliųjų citrinų sulčių (tinka ir geltonų citrinų sultys)
- ✓ 10 mėtų šakelių
- ✓ ½ citrinos griežinėlių
- ✓ ledo kubelių patiekti

Cukrą suberti į ⅓ stiklinės vandens ir užvirti maišant, kad cukrus ištirptų. Atvėsinti.

Braškes nuplauti, galima perpjauti perpus ar supjaustyti ketvirtadaļiais.

Cukraus sirupą, braškes, žaliųjų citrinų sultis, mėtų lapelius, citrinos griežinėlius, 2 stiklines vandens sumaišyti ir palaikyti šaldytuve 2 val. Patiekiant įberti ledo kubelių.

