

# Karštieji patiekalai

■ Vietoje kalakutienos  
■ įdėjus sojų varškės  
sūrio (*tofu*) troškinys su  
juodaakėmis pupelėmis  
virsta vegetarišku patiekalu.




















# Aštrus kalakutienos ir pupelių troškinys

4  
porcijos

Paruošimo laikas:  
2 val. 20 min.



## Reikės:

-  2 šaukštų alyvų aliejaus
-  450 g liesos susmulkintos kalakuto krūtinėlės
-  1 didelės morkos, supjaustytos kubeliais
-  pusės kubeliais supjaustyto didelio svogūno
-  2 smulkintų salierų stiebu
-  2 jalapeno paprikų, išimtomis sėklomis ir smulkintų kubeliais
-  2 susmulkintų česnako skiltelių
-  po 1 kubeliais supjaustytą raudoną ir geltoną saldžiąsias paprikas be sėklų
-  2,5 šaukšto arba pagal skonį aitriųjų paprikų (čili) miltelių
-  1 šaukštelio pankolių sėklų
-  1 šaukštelio sutrintų kmyņu
-  2 puodelių (maždaug 400 g) šaltu vandeniu perlietu ir nuvarvintų konservuotų juodaakių pupelių
-  1 skardinės (750 g) konservuotų trintų pomidorų
-  1 šaukšto pomidorų pastos
-  2,5 puodelio vandens
-  po žiupsnelį jūros druskos ir šviežiai grūstų juodųjų pipirų
-  kelių lašų *tabasko* padažo

## Paruošimo būdas:



➤ Kepimo inde ant vidutinės ugnies įkaitink šaukštą aliejaus. Sudėk kalakutieną, pakepink maždaug 5 min. ir išimk. Į kepimo indą supilk likusį aliejų ir sudėk morkas, svogūnus, salierus, jalapeno ir saldžiąsias paprikas, česnakus, aitriųjų paprikų miltelius, pankolių bei kmyņu sėklas ir troškink maždaug 10 min. Į troškinį įmaišyk keptą kalakutieną, pupelas, trintus pomidorus, pomidorų pastą ir vandenį.



➤ Užvirk ir pašauk į orkaitę, įkaitintą iki 180°C. Kepk dvi valandas. Pagal skonį pagardink druska, šviežiai grūstais pipirais ir *tabasko* padažu.



## Porcijos (2,5 puodelio) maistinė vertė:

- 384 kcal,
- 10 g riebalų (22 proc. kalorijų),
- 2 g sočiųjų riebalų,
- 43 g angliavandenių,
- 35 g baltymų,
- 12 g skaidulų,
- 141 mg kalcio,
- 7 mg geležies,
- 795 mg natrio.



## Vynas patiekalui

Marks & Spencer

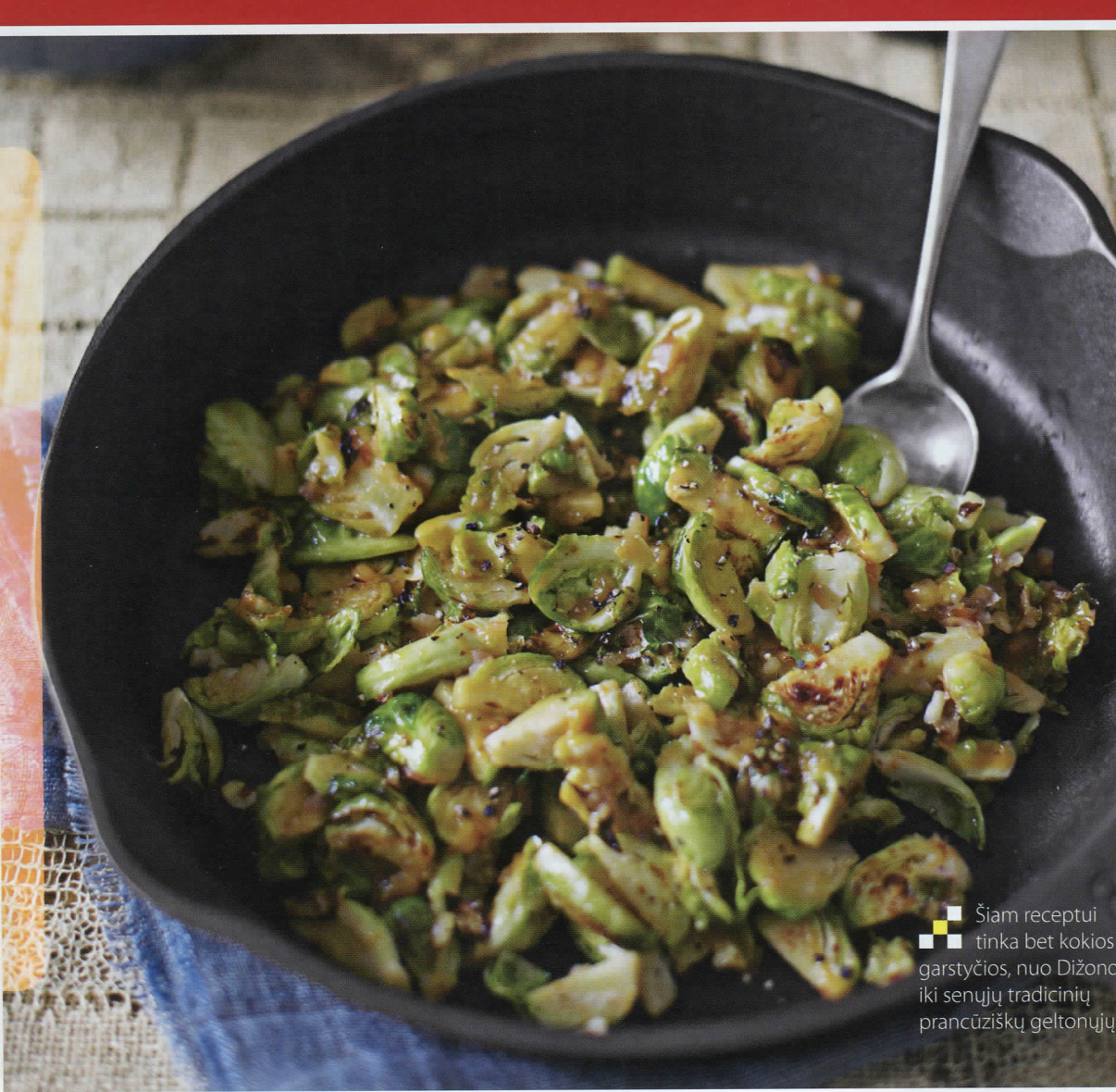


Lengvai prisirpusi raudona, maloniai aitrus, vyšnių aromatai ir lengva aliuzija į riso skonį – tai CHATEAU DU PARC.

Kaina: 21 Lt







■ ■ Šiam receptui  
■ ■ tinka bet kokios  
garstyčios, nuo Dižono  
iki senųjų tradicinių  
prancūziškų geltonųjų

# Troškinti briuseliniai kopūstai garstyčių padaže

4  
porcijos

Paruošimo laikas:  
40 min.



## Reikės:

-  450 g briuselinių kopūstų,
-  1 šaukšto alyvuogių aliejaus,
-  1/3 puodelio smulkintų svogūnėlių,
-  0,5 šaukštelio druskos (pasirinktinai),
-  1/3 puodelio vandens,
-  1/4 puodelio garstyčių,
-  2 šaukštų rudojo cukraus,
-  šviežiai maltų juodųjų pipirų.

## Paruošimo būdas:



➤ Aštrių peiliu nupjaukite kopūstėlio kotą. Nuo vieno šono nupjaukite gabalėlį, padėkite ant nupjautosios pusės ir supjaustykite skersai į 5 gabalėlius. Tą patį darykite su visomis galvelėmis. Pakaitinkite didelę sunkią keptuvę ant vidutinės ugnies maždaug 1 minutę. Supilkite aliejų, pavartykite, kad aliejus gerai pasklistų. Sudėkite svogūnėlius ir pakepinkite 2 minutes. Sudėkite briuselinius kopūstus, druską (jei naudojate) ir įpilkite 3 šaukštus vandens; viską tolygiai paskirstykite ant keptuvės dugno. Sumažinkite ugnį iki vidutinės, uždenkite ir kepkite 5 minutes.



➤ Per tą laiką mažame dubenėlyje gerai sumaišykite garstyčias, rudąjį cukrų ir likusį vandenį. Kopūstams pavirus 5 minutes, užpilkite garstyčių mišiniu ir išmaišykite. Sumažinkite ugnį iki silpnos, uždenkite ir kepinkite 3 minutes, po to pamaišykite. Nukelkite nuo ugnies arba, jei norite, pakepinkite dar 5 minutes – briuseliniai kopūstai bus labiau apskrudę ir stipresnio skonio. Patiekite patiekalą karštą ar šiltą su juodaisiais pipirais.



## Porcijos (1,4 puodelio) maistinė vertė:

- 120 kalorijų,
- 4 g riebalų,
- <1 g sočiųjų riebalų,
- 17 g angliavandenių,
- 4 g baltymų,
- 57 mg kalcio,
- 2 mg geležies,
- 683 mg natrio.

## Garstyčios patiekalai

Marks & Spencer



Marks & Spencer  
garstyčios RENDANG.

Kaina: 8,30 Lt