



Vasaros vaisiai ir daržovės, pavyzdžiui, braškės, paprikos, žali salotų lapai, – pagrindinis vitamino C šaltinis.

Krabų ir avokadų salotos

4

porcijos

Paruošimo laikas:
10 min.



Reikės:

- 350 g šviežių krabų lazdelių,
- 250 g lapinių salotų,
- 120 g saldžiosios paprikos,
- 1 vidutinio dydžio pomidoro (100–120 g),
- 1/2 avokado.

Padažui:

- 4 šaukštų ananasų sulčių,
- 2 šaukštų citrinų sulčių,
- 1 šaukšto žaliųjų citrinų sulčių,
- 1 šaukštelio smulkintų kalendrų,
- 1 šaukšto rapsų aliejaus,
- lašelio „Tabasco“ padažo,
- 1/2 šaukštelio mėgstamo prieskonių mišinio, skirto jūros gėrybių salotoms skaninti.

Paruošimo būdas:



➤ Nedideliame dubenėlyje sumaišykite visus padažo komponentus. Į kitą vidutinio dydžio indą dėkite nuluptą susmulkintą avokadą, supjaustytas daržoves: papriką, pomidorą, susmulkintas krabų lazdeles ir išmaišykite.

➤ Į didelį indą suberkite suplėšytas lapines salotas ir užpilkite 250 g paruošto padažo. Išdėliokite salotas į keturias lėkštes, ant viršaus uždėkite krabų mišinio.

➤ Užpilkite likusiu padažu.

Avokadai

Šiuose vaisiuose gausu lecitino, kuris, be kita ko, aktyvina smegenų veiklą ir padeda jaustis žvaliesniems. Avokadas tinkamas gaminti, kai spustelėjus pirštu atsiranda įdubimas. Jeigu kietesnis, dar reikėtų panokinti.

Marks & Spencer

Vynas patiekalui



CHABLIS –

tai naujausias 100% *Chardonnay*. Labai daug apelsinų ir citrinų skonio padedančio išlaikyti stilingas ir elegantiškas *Chardonnay* savybes

Kaina: 21 Lt

Sriubai. Plakikliu iki tyrės suplakite pusę agurko, 1 nuluptą avokadą, 2 krabų lazdeles, 3 šaukštus natūralaus jogurto, po šaukštą alyvuogių aliejaus bei mėtų lapelių ir išpilstykite į lėkštes. Po to iš agurko, didelės riekės meliono, stiklinės natūralaus jogurto ir 2 šaukštų citrinų sulčių pagamintą tyrę užpilkite ant masės su avokadu – tai bus viršutinis sluoksnis.

Salotoms. Kubeliais supjaustykite avokadą ir sumaišykite su keturiais per pusę perpjautais vyšniniais pomidorais, šaukštu alyvuogių aliejaus ir tokiu pat kiekiu citrinų sulčių. Pagal skonį įberkite druskos, cukraus, pipirų. Į kitą lėkštę įdėkite salotų lapų, o avokado ir pomidorų mišinį suberkite ant jų. Ant viršaus užberkite 2 šaukštus tarkuoto fetos sūrio ir šaukštą smulkiai supjaustytų alyvuogių.





Ruduosiuose ryžiuose gausu B grupės vitaminų ir magnio.



Daržovių ir rudųjų ryžių paelija

6
porcijos

Paruošimo laikas:
50 min.



Reikės:

- 6 puodelių daržovių sultinio (geriausia, kad būtų kuo mažiau druskos),
- žiupsnelio šafrano,
- 1 šaukštelio paprikos miltelių,
- žiupsnelio kajanų pipirų,
- pusės šaukštelio druskos,
- 1 šaukšto alyvuogių aliejaus,
- 1 smulkinto vidutinio dydžio svogūno,
- 1 šiaudeliais supjaustytos raudonos paprikos,
- 2 sutrintų česnako skiltelių,
- 3 vidutinio dydžio kubeliais supjaustytų pomidorų arba 4 didelių slyvinių pomidorų (tinka ir konservuoti – tuomet reikės 400 g skardinės),
- 1,5 stiklinės trumpagrūdžių rudųjų ryžių,
- ryšelio plonų šparagų, supjaustytų 5 centimetru griežinėliais,
- 6 konservuotų per pusę perpjautų artišokų šerdžių,
- 1 stiklinės šaldytų žirnelių.

Paruošimo būdas:



➤ Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių. Puode ant silpnos ugnies užvirinkite sultinį. Maišydami suberkite šafraną, papriką, kajanų pipirus ir druską. Nukaiskite ir palikite.

➤ Troškinimo inde ant vidutinės ugnies pakaitinkite aliejų ir pamašydami 5 minutes kepkite svogūną, papriką ir česnaką. Sudėkite pomidorus ir ryžius, išmaišykite, supilkite sultinį ir užvirinkite. Uždenkite ir kepkite orkaitėje 30 minučių.

➤ Ištraukę indą iš orkaitės, atvožkite ir ant viršaus sudėkite šparagus, artišokus, įpaukite juos į ryžius. Suberkite žirnius ir tolygiai paskirstykite ant viršaus. Uždenkite ir dar 10 minučių pakepkite orkaitėje.

➤ Atvožkite troškintuvą ir pakepkite dar 5 minutes. Kai sultinys visiškai susigers, išimkite iš orkaitės. Prieš patiekdami paeliją, 5 minutes palikite pastovėti.

Rekomenduodame

Marks & Spencer



Ilgagrūdžiai
ir laukiniai
ryžiai.

Kaina: 7,99 Lt

