

UŽKANDŽIAI

Šis užkandis traškumu ir gardumu primena traškučius, tačiau jame gausu baltymų, kalcio ir skaidulų. Skonis priklausys nuo jūsų pasirinktų prieskonių. Eksperimentuokite – galite išbandyti maltas aitriąsias paprikas arba tailandietišką prieskonių mišinį.



Keptų avinžirnių traškučiai

4

paruošimo laikas:
35 min.



porcijos

REIKĖS:

- 540 g konservuotų avinžirnių (perplautų ir nusausintų),
- alyvuogių aliejaus,
- rupios druskos,
- 1/8 arbatinio šaukštelio maltų Kajeno pipirų,
- 1/8 arbatinio šaukštelio česnako miltelių,
- 1/4 arbatinio šaukštelio džiovintų raudonėlių

PARUOŠIMO BŪDAS:

- Įkaitinkite orkaitę iki 230 °C.
- Avinžirnius paskleiskite ant rantuotos kepimo skardos. Kepkite apie 35–40 min. vis pamaišydami, kol avinžirniai pagels ir taps traškūs.
- Suberkite į didelį dubenį. Papurškite alyvuogių aliejumi. Suberkite druską, Kajeno pipirus, česnako miltelius ir raudonėlius. Gerai išmaišykite.

Marks & Spencer

Gėrimai patiekalui



Ekologiška
NIKARAGVOS
„FAIRTRADE“
kava – be kofeino.
Vidutiniškai
skrudinta, malta.

Kaina: 13,40 Lt

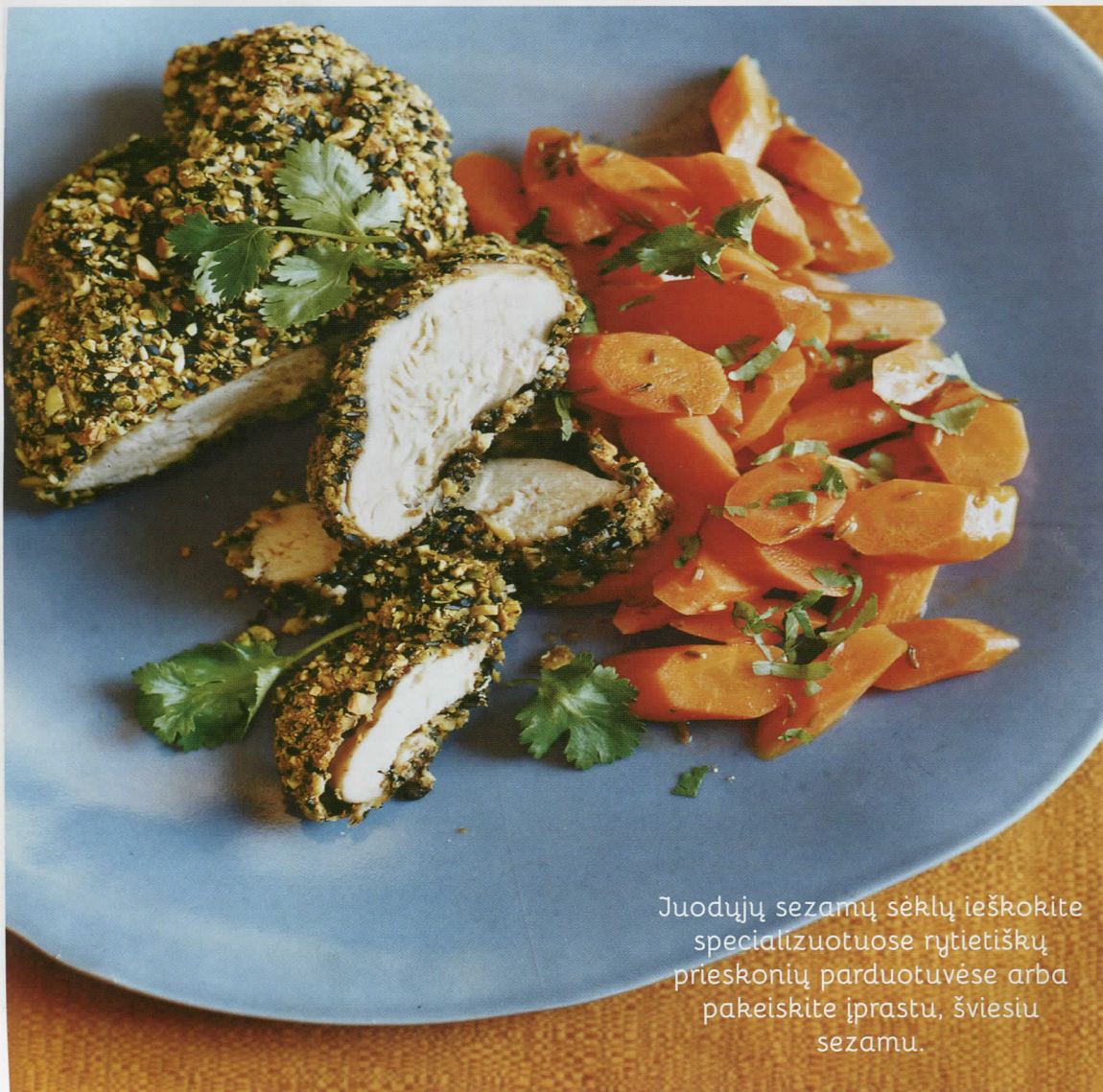
Maistinė vertė

(apie ½ puodelio):

- 136 kalorijos,
- 8 % riebalų (1,3 g, 0,1 g sočiųjų),
- 75 % angliavandenių (25,9 g),
- 17 % baltymų (5,7 g),
- 5,1 g skaidulų,
- 39,4 mg kalcio,
- 1,6 mg geležies,
- 339 mg natrio.



KARŠTIEJI PATIEKALAI



Juodųjų sezamų sėklų ieškokite specializuotuose rytietišku prieskonių parduotuvėse arba pakeiskite įprastu, šviesiu sezamu.

Pistacijose apvoliota vištiena

4

porcijos

paruošimo laikas:
50 min.



REIKĖS:

- ⊙ kepimo aliejaus,
- ⊙ ½ puodelio pistacijų (nesūdytų, lukštentų),
- ⊙ 3 šaukštų juodųjų sezamų sėklų,
- ⊙ 2 arbatinių šaukštelių maltos kalendros,
- ⊙ 1½ arbatinio šaukštelio malto kumino,
- ⊙ 1 kiaušinio,
- ⊙ 1 šaukšto vandens,
- ⊙ ¼ puodelio miltų,
- ⊙ druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų,
- ⊙ 4 vištos krūtinėlių puselių (be kaulų ir odos),
- ⊙ 1½ šaukšto alyvuogių aliejaus,
- ⊙ 1 šaukšto kumino sėklų,
- ⊙ 6 morkų (supjaustytų įstrižai 0,5 cm pločio lazdelėmis),
- ⊙ 1/3 puodelio apelsinų sulčių,
- ⊙ 1½ šaukšto medaus,
- ⊙ 2 šaukštų kalendros (šviežios, smulkintos).

PARUOŠIMO BŪDAS:

- ⊙ Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Išlokite skardą kepimo folija ir ištepkite ją aliejumi.
- ⊙ Grūstuvėje susmulkinkite pistacijas. Negiliame dubenyje išmaišykite sezamo sėklas, maltą kalendrą, kuminą ir pistacijas. Kitame negiliame dubenyje suplakite kiaušinį su vandeniu.
- ⊙ Į trečią dubenėlį supilkite miltus ir druską su pipirais. Išmaišykite.
- ⊙ Vištienos krūtinėlę pavoliokite miltuose. Perteklių atsargiai nupurtykite. Pamerkite krūtinėlę į plaktą kiaušinį, tada iš abiejų pusių išvoliokite pistacijose.
- ⊙ Taip paruoštas krūtinėles sudėkite į kepimo skardą ir kepkite 25–30 min.
- ⊙ Kol vištiena kepa, paruoškite morkas. Keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite aliejų. Sudėkite kumino sėklas ir pakepinkite, kol pakvips. Sudėkite morkas, mentele išvoliokite aliejuje, pagardinkite druska ir pipirais. Įplikite apelsinų sulčių, uždenkite ir troškinkite 8 minutes, kartais pamaišydami.
- ⊙ Sumažinkite ugnį ir supilkite medų. Kepkite atidengtą dar 4–5 minutes, kol skystis nugaruos, o morkos suminkštės. Vištieną ir morkas paskirstykite į keturias lėkštas, pabarstykite šviežia kalendra ir patiekite.

Bučinukas

Šiais laikais kokteilių ingredientai tokie gardūs, kad galima jais mėgautis ir be alkoholio.

1 gėrimui reikės:

1. 4–6 grūstų ledo kubelių,
2. 1 nedidelio pomidoro (be odelės ir sėklų, smulkinto),
3. 26 ml apelsinų sulčių,
4. 2 šaukštų žaliųjų citrinų sulčių,
5. 1 laiškinio svogūno (smulkinto),
6. 1 mažos šviežios aitriosios paprikos (smulkintos, be sėklų),
7. žiupsnio smulkaus cukraus ir druskos,
8. tabasko padažo.
9. Žaliosios citrinos skiltelės, aitriosios paprikos skridinėlio. (papuošimui)

Gaminimas:

1. Į plaktuvę suberkite grūstą ledą, laiškinį svogūną, aitriąją papriką, įdėkite pomidorą, supilkite apelsinų bei žaliųjų citrinų sultis. Plakite iki vientisos masės.
2. Supilkite į atšaldytą stiklinę, įmaišykite cukrų, druską ir tabasko padažą. Papuoškite žaliaja citrina ir paprikos vėduokle. Skridinėlį padarysite šitaip: ilgoje plonoje paprikoje aštriu peiliu įpjaukite 5–6 vieno centimetro gylio režius. Palkite 30 min. mirkti lediniame vandenyje ir vėduoklė išsiskleis



Maistinė vertė

(apie 170 g vištienos krūtinėlės, ½ puodelio morkų):

- 504 kalorijos,
- 23 g riebalų,
- 4 g sočiųjų riebalų,
- 31 g angliavandenių,
- 45 g baltymų,
- 6 g skaidulų,
- 162 mg kalcio,
- 5 mg geležies,
- 229 mg natrio