

APIE AUTORES

Mes esame Mi ir Do, arba Milda ir Dovilė, – geriausias draugės, verslo partnerės, katinų mylėtojos, ilgametės veganės ir tinklaraščio www.midovirtuve.lt autorės.

Mūsų draugystė užsimezgė dar studijų laikais, o pirmieji kulinariniai projektai prasidėjo nuo paprasčiausių „baronkų“ kepimo bendrąbūtyje. Tada net mintis į galvą neatėjo, kad galėtume kada nors kartu rašyti receptų knygą, bet taip jau gyvenimas kartais įdomiai pasisuka.

Aš – Milda, man 24 metai. Noriai gaminti pradėjau maždaug tada, kai susidomejau vegetarizmu ir iškepiu savo pirmąsias veganiškas bandeles – tuomet man buvo turbūt 17 metų. Greitai sau ir draugams pradėjau rašyti skanaus maisto tinklaraštį, o dabar, nors ir mokiausi psichologijos, su Dovile turime niešutų sviesto gamyklėlę, veganiško maisto tinklaraštį, parašėme ir pirmąją veganiškų patiekalų knygą. Taigi, virtuvės reikalai manęs nepaleidžia ir aš dėl to visai nesiskundžiu. Tikrai mėgstu virtuvę, skanų maistą. Už tai turėčiau dėkoti savo mamytei, kuri labai skaniai gamina, o man tapus vegane parodė, kaip išradimais galima išsisukti iš bet kokios situacijos. Tie eksperimentai, „išradimai“, nauji skoniai ir yra pati smagiausia gaminimo dalis. Mano mėgstamiausi patiekalai yra iš bulvių ir morkonų, o desertai – mieliniai kepiniai, bet susipažinusi su Dovile atradau, kad sveikesni, lengvesni ir mažiau cukraus turintys valgiai irgi turi skonį. Ir dar kokį! Be veiklos virtuvėje, labai mėgstu fotografuoti, tad ir šiai knygai visas nuotraukas padariau pati.

O aš Dovilė. Man 24 metai, „vegetarauti“ pradėjau mokyklos laikais ir palaipsniui, daugiausia dėl etinių priežasčių, perėjau prie veganizmo – tiesiog norėjau, kad mano mityba neprasilinktų su mano įsitikinimu, kad turime stengtis savo gyvenimu kuo mažiau prisidėti prie beprasmiškos gyvūnų žudymo ir išnaudojimo. Priešingai nei Milda, iki kokių dvidešimties nei moka gaminti, nei mėgau valgyti – man maistas buvo tik kuras, reikalingas gyvybinėms funkcijoms palaikyti. Bet, susipažinus su Milda, viskas po truputį pasikeitė. Ji išmokė mane mėgautis maistu, aš atradau, kiek daug įvairių asociacijų, išgyvenimų ir prisiminimų jis išprovokuoja, koks begalinis yra skonių ir jų derinių spektras. Matydama, su koku malonumu Milda gamina, aš irgi įsidrąšinau bandyti ir, manau, man sekasi vis geriau. Labai domiuosi sveika, subalansuota mityba, stengiuosi ją propaguoti, tad mūsų duete atlieku niurzgos vaidmenį – bandau į mūsų meniu įtraukti kuo daugiau sveiko, maistingo maisto. Skanaus ir maistingo maisto ruošimas bei paprastų receptų kūrimas man yra priemonė laužyti stereotipus apie augalinę mitybą ir veganus.

Receptų knygos rašymas mums buvo nauja patirtis ir didelis išbandymas. Tik pradėjus rinkti patiekalų sąrašą išlindo viena mūsų yda – niekaip neįprantame užsirašinėti savo receptų ir daug ką darome iš akies. Tad visus patiekalus teko gaminti dar kelis kartus: viską sverti, matuoti, ragauti, tobulinti ir fotografuoti. Gamindavom po keliolika patiekalų per dieną! O kai negamindavom, plaudavom indus, planuodavom kitos dienos patiekalus, aprašinėdavom receptus, atrinkdavom nuotraukas... Gyvenom vien maistu, bet mums tai tikrai patiko. Greitai supratom, kad visi receptai, kuriais norėtume su jumis pasidalinti, į šią knygą netilps, tad atrinkome, mūsų manymu, bazinius receptus – paprastus, skanius ir universalius. Jie turėtų patikti tiek veganams, tiek visavalgams, ieškantiems naujų idėjų ar norintiems pamaloninti savo draugus veganus.





Šia knyga nenorime įmantrauti. Nenorime pasipuikuoti, kokios puikios virtuvės šefės esame, nes, tiesą sakant, nesame. Tai viso labo paprastų žmonių knyga kitiems papraštiems žmonėms, kuri, tikimės, padrąsins jus gaminti, atrasti naujus skonius ir pažvelgti į veganiską mitybą kitomis akimis. Net ir atsisakius gyvūninių produktų galima maitintis skaniai, sočiai ir įdomiai – perskaitykite mūsų knygą ir išbandę mūsų receptus patys tuo įsitikinsite.

Tikriausiai netruksite pastebėti, kad turime vieną ingredientą favoritą. Taip, tai riešutų sviestas. Būtų keista, jei jo knygoje nebūtų – kadangi esame įkūrusios savo riešutų sviesto fabrikėlį „Sviestas sviestuotas“ (www.sviestuotas.com), kokybiškas, šviežias ir maistingas riešutų sviestas yra nepabostantis mūsų mitybos pagrindas. Jam ir esame dėkingos, kad nepritrūkstame jėgų visoms savo idėjoms įgyvendinti.

Taip pat esame dėkingos visiems, kurie tiesiogiai ir netiesiogiai prisidėjo prie šios knygos atsiradimo:

Savo šeimoms ir draugams – nes mumis tiki, mus palaiko, o mūsų knygos laukia turbūt labiau už mus.

Daiva, Viktorui, Giedrei ir Mindaugui – už geranorišką leidimą savo virtuves paversti mūsų kulinarinėmis studijomis, pagalbą ruošiant kalnus maisto ir paskui viską suvalgant.

Savo mylimiems katinukams Alberui, Žiogui, Ausyliui ir Spurgytai – už tai, kad yra svajonių katinai ir savo katinišku gyvenimo būdu įkvepia mus kurti tingiai papraslus receptus.

Visiems kitiems, kurie dalinasi skaniu maistu ir kurių dėka gimė kai kurie knygoje aprašyti receptai.

Ir, žinoma, tinklaraščio „Mi ir Do virtuvė“ skaitytojams – už tai, kad skaito, gamina, laukia mūsų įrašų ir dalinasi savo įžvalgomis.



VIKTORO GULIAŠAS

Tirštas, sotas ir raudonas. Kas? Tikras guliašas. Su skaniai pakepintais svogūnais, morkomis ir... sojomis. Kam visad skambindavom, kol išmokom, kaip gaminti guliašą? Mildos tėveliui Viktorui, kuris armijoje ne vieną katilą guliašo ruotė. Jis visusmet kantriai pasakoja, kad būtina reikia atskirai kepti svogūnus ir morkas, kad svarbu paskrudinti miltus, kol pasklis „lengvas riešutų aromatas“... Ne kartą visavalgiams draugams ir kolegoms pagal Viktoro instrukcijas gaminome šį patiekalą – net ir didžiausi skeptikai buvo sotūs ir laimingi.

2 PORCIJOMS REIKĖS

- 40 G SOJŲ MUMELIO
- 11 SULTINIO
- 1 V. Š. ALIEJINIO PUTOJANČIO VEISINIO KRAUTINIO PUDINGO
- 2/3 MORKOS
- 1/2 SVOGŪNO
- 2 V. Š. POMIDORŲ PAGAŠO
- 3/4 STIKLINĖS VANDENS
- 1 V. Š. RIEŠIUKUS GRĘPTO

- Sojų kubelius 5 minutes pavirti sultinyje.
- Miltus paskrudinti sausoje keptuvėje ant silpnos ugnies, kol jie pagels ir pasklis malonus riešutus primenantis aromatas.
- Ikaitinti didelę troskintuvę su 1 v. š. aliejaus. Vienoje jos pusėje ant vidutiniškai kaitrios ugnies kepti tarkuotą morką, kitoje – kubeliais pjaustytą svogūną. Kartais pamaišyti (bet nesumaišyti). →

- Po poros minučių kepinimo troškintuvėje padaryti vietas pomidorų padažui (morkas ir svogūnus sustumti į keptuvės kraštą). Sumažinti ugnį iki silpnos, supilti padažą ir minutelę maišant pakaitinti.
 - Skrudintus miltus sumaišyti su vandeniu iki vientisos konsistencijos. Kad nesidarytų gumulėlių, iš pradžių įpilti apie 3 v. š. vandens, išmaišyti, o tada ruolat maišant supilti likusį vandenį.
 - Sumaišyti morkas, svogūnus ir pomidorų padažą. Supilti miltų mišinį, gerai viską išmaišyti ir pakaitinti, kol padažas sutirštės.
 - Įmaišyti sojų kubelius, uždengus dar 5 minutes patroškinti.
 - Patiekti su bulvių koše.
-



KUGELIS „MOLIŪGELIS“

Kugelis yra toks dalykas, kurį mėgsti standų arba mėgsti skystą. Pastarąjį vadinam tiesiog „liurla“, nes jis taip smagiai liurla. Už mintį į kugelį įdėti moliūgo (arba cukinijos) dėkojame Mildos mamytai – taip išgauname tobulą liurlą ir nereikia pilti daug aliejaus. Tai minkštas, purus, sotus valgis, greitai pagaminamas ir greitai suvalgomas. Prie jo puikiai tiks saulėgrąžų grietinė (181 psl.), nors kugelis skarus ir be jokio padažo!

17 X 24 CM ŠKARDĖLEI REIKIJS:

500 G BULVIŲ
250 G MOLIŪGO (CUKINIJOS) IR NULIPIKIO
300 ML VERDANČIO SULTINIO
55 ML PIRSIKŲ ALIEJUS (50 G)
PIPIRŲ
DRUSKOS

- Nusukti bulbes. Jais ir moliūgą sutarkuoti bulvių tarka. Masę užplikyti verdančiu sultiniu, išmaišyti, pagal skonį pasūdyti, įberti maltų pipirų, įmaišyti aliejų.
- Masę supilti į skardelę, pateptą trupučiu aliejaus, ir kepti orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C, kol gražiai apskrus.

MORKŲ IR SALIERŲ ĮDARAS ŽEMAIČIŲ BLYNAMS

Jei nesinori „sunkaus“ grybų įdaro ar dėl mistinių priežasčių nemėgstat grybų, galite pasigaminti alternatyvų įdarą.

10 BLYNŲ REIŠĖS:

1 V. UŽ VISUŠIŲ DVIJŲ MORKIŲ (50 G)
50 G PULVENIS AR GRUBONIS SINDĖŽIŠKUS PAPRIKAS
1/2 DŽELIO SVOGŪNO (60 G)
60 G SAUSO STERIO
1/2 A. Š. IMYNO
1/2 A. Š. MINTIŲ VIRENŲ SŪNŲ
50 G SPINATŲ
SAUSIESIŲ ŽVIŽŲU PETRAŽOLŲ
ŽELTINIS DRUSKOS

- ▶ Aliejuje pakepti tarkuotas morkas, mažais kubeliais supjaustytą papriką, smulkiai sukapotą svogoną ir salierą.
- ▶ Kai daržovės suminkštės, įmaišyti prieskonių, šiek tiek pasmulkintus špinatus ir petražoles.
- ▶ Pagal skonį pasūdyti.



KIBINAI

Tas jausmas, kai esi vienas veganas šventėje, kurioje yra vienas veganikas patiekalas, ir visi svečiai suvalgo tavo vieną veganiką patiekalą, nes jis pats skaniausias. Taip taip. Kalbam apie Mildos mamytės šedevrą – kibinus su keptų paprikų įdaru. Tikra istorija.

16 KIBINŲ REIKES:

1 V. Š. MINTU VINA SEMENŲ IR 3 V. Š. VANDENS
 200 G KVIEVINIŲ MINTU
 250 G VISO GRŪDO DAINŲ KVIEVINIŲ MINTU
 80 ML RŪGŠTO MIELAUS (200 G)
 50 G RAPOPIRŠTO KORISŲ MIELAUS ARBA VEGANINIO RAPOPIRŠTO
 100 G NATŪRALAUS SOJŲ JOGURTO
 50 ML ŠALTO VANDENS
 ĮTUPINIO DRUSKOS

ĮDARAI:

2 ŽALIOS POMIDORŲ
 1 SRIUBOSIS PAPRIKAS
 2 ŠALTESNŲ ČESNAIKŲ
 DRUSKOS, PIPIRŲ

- Tešlą galima minkyti arba paruošti virtuviniu kombainu. Lirų semeris sumaišyti su vandeniu ir palikti, kad išbrinktų. Sumaišyti kvietinius ir visų grūdų dalių kvietinius miltus, įberti šiek tiek druskos, supilti rapsų ir ištirpintą kokosų aliejų, maišyti, kol susidaro trupiniai. Supilti išbrinkusius lirų semeris, sojų jogurtą, 50 ml vandens ir viską gerai išminkyti. Dėti tešlą į šaldytuvą ir palaukti 1–2 valandas.
- Kol tešla šalta, pasiruošti įdarą. Į keptuvę įpilti šiek tiek aliejaus, jam įkaitus, suberti smulkiai supjaustytą česnaką, papriką, pomidorus. Įberti druskos, pipirų, kepti, kol įdaras sutirštės, ir ataušinti.
- Iš atšalusios tešlos daryti maždaug 50 g dydžio rutulius, iškočioti, dėti paruošto įdaro ir formuoti kibinus. Patepti aliejaus ir džiovintų bazilikų mišiniu. Kepti apie 40 minučių orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C.



„REIBE SKANE“, ARBA BULVINIAI BLYNAI

Bulviniai blynai, kuriems nereikia kiaušinių. Tai kas vietoj kiaušinių? Nieko. O už pavadinimą – šis žemaičių tarneis, kuri puikiai apibūdina, kokie būtent yra šie blynai. Kad dar „rebiau“ būtų – padažykite juos į pačių ruoštą saulegrąžų ar anakardžių grietinę (181 psl.).

12 BLYNU REIŠES:

8 BLYNO

AVILANOS (KEPTI)

DAUVAJOS PIRŠIU

- Bulves sutarkuoti bulvių tarka. Jeigu tokios netylia neturite, galima sutarkuoti stambia tarka, o paskui sutrinti rankiniu trintuvu iki vientisos masės.
- Ikaitinti keptuvę su aliejumi, krėsti po taukštą tešlos, blynukams apkepęs, apversti.



TOFU PIRŠTELIAI

Pats paprasčiausias būdas valgyti tofu – ant trapecio užšildyti riešutų sviesto su cinamonu, uždėti porą riekelę tofu ir mėgautis šiuo baltymų sumuštiniu. Antras pagal paprastumą receptas – užmarinuoti tofu ir kepti (keptuvėje arba orkaitėje). Kuo ilgiau marinuosite, tuo geresnį rezultatą gausite. Pateikiame dvi marinato idėjas.

REIKES:

250 g MĖRO TOFU

ČESNINIAM MARINATUI:

3 v. š. SODŲ PIRAIŠO

3 v. š. BRUŽIŠKIO ACIO

2-3 SRIETELIŲ ČESNIAVO

PO 1/2 A. š. DĖŽIUVINIO BAZILIKO, RAUSVYNELIO, PETKORĖJŲ

1 v. š. APKASCOVO MIELENS

SALDŽIAI SŪRIAM MARINATUI:

2 v. š. APKASCOVO MIELENS

3 v. š. SODŲ PIRAIŠO

3 v. š. BRUŽIŠKIO ACIO

2-3 SRIETELIŲ ČESNIAVO

PO 1 A. š. IMPONAL DĖŽIUVINIO PETKORĖJŲ

PO 1/2 A. š. DĖŽIUVINIO BAZILIKO, RAUSVYNELIO, CELSŲŲ

1/3 A. š. CIMPONKIO

1/4 A. š. MINTO IMPONIO

4 v. š. POMIDORŲ PIRAIŠO

1 a. š. AGNIŲ SRIEPO

- Tofu supjaustyti plonomis (apie 0,5 cm storio) riekelėmis. Riekelės sudėti į sandarią indą, sumaišyti marinatą iš visų ingredientų, užpilti ant tofu, gerai išmaišyti ir palikti šaldytuve marinuotis 1-2 dienas arba bent per naktį.
- Kepsnelius kepti įkaitintoje keptuvėje ant silpnos ar vidutinėkai karštos ugnies, kol gražiai iš abiejų pusių apskrus, arba orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C, 30 minučių (po 15 minučių apversti). Jeigu kepsite orkaitėje, tofu reikia supjaustyti pora milimetrų storesnėmis riekelėmis.

SU „TAHINI“ PADAŽU APKEPTI SOJŲ KEPSNELIAI

Sojų kepsneliai, kubeliai ir kiti panašūs gaminiai yra labai patogūs ingredientai, nes skirtingais prieskoniais ir marinatais jiems galima nesunkiai suteikti vis kitokį skonį. Užtenka jų išvirti, bent kelioms valandoms palikti visai skaniai įprieskoniuotais ir turi skanų baltymų užtaisą. Tada galima jų dėti į troškinius, kepti ant keptuvės arba orkaitėje. Jei norisi sultingesnių sojų kepsnelių – marinatas turėtų būti šlapesnis, o jei norisi traškesnių – prieš keptant reikia šiek tiek nusunkti. Sojų kepsnelius apkepti su „Tahini“ padažu rekomenduojam, nes: a) taip skaniau ir įdomiau; b) taip maistingiau, nes sezamų sėklose daug kalčio, seleno ir kitų vertingų mineralų. Tokių kepsnelių galima prisiepti milijoną ir netis jį darba, universitetą, mokyklą – labai skanus šaltas užkandis!

11 SOJŲ KEPSNELIŲ REĖĖS

8 SOJŲ KEPSNELIŲ ČIAR VANDENIŲ SOJŲ MĖSŲ

MARINATAI:

2 V. S. POMIDORŲ PADAŽO

1 V. S. GARSTYČIŲ

1/2 A. S. MINTO SVEDŽIŠKOS PAPRICKOS

1/2 A. S. DĖŽVINTO PEPIRŲŲ

1/2 A. S. MINTO PAKUČIŲ

1/3 A. S. SVIEŽIO MINTO PAPPŲ

1 ŠMITELES ČESNINKO

1 V. S. SŪRŲ PADAŽO

1 V. S. ČIPIRO SŪČIŲ

PADAŽAI:

1 FR. 1/2 V. S. SEZAMO SVIEŽIO „TARIN“

1/2 ČIPIRO SŪČIŲ

1 V. S. MISTINIO MINTO ČIPIRO

1/2 ŠMITELES ČIPIRO

4 V. S. VANDENS →

- Sojų kepsnelius 5 minutes pavirti. Vandenį nupilti ir kepsnelius sumaišyti su marinato ingredientais. Palikti bent kelias valandas pasimarinuoti.
 - Kepimo skardą patepti aliejumi, į ją sudėti šiek tiek nusunktus kepsnelius ir kepti 180 °C temperatūroje, kol apskrus.
 - Paruošti padažą: tiesiog sumaišyti visus padažo ingredientus ir palaipsniui įmaišyti vandenį.
 - Apskrudusius kepsnelius aptepti padažu ir kepti dar 5 minutes – kol padažas apsitrauks plutele.
-

