



Turinys

Ižanga	11
Apie produktus.	12
Įrankiai	14
Daržovės	17
Baklažanai	18
Baklažanų užtepas su špinatais ir migdolais	18
Baklažanų ir pupelių bokšteliai su sūriu	20
Šiltos baklažanų ir daržovių salotos	22
Brokoliai	24
Makaronų užkepėlė su brokoliais ir baltu padažu	24
Trapios tešlos pyragas su brokoliais, pievagrybiais ir feta	26
Brokolių sriuba su petražolėmis	28
Burokėliai	30
Burokėlių traškučiai su rozmarinine druska ir sūriu	30
Burokėlių salotos su morkomis ir apelsinų padažu	32
Burokėlių sriuba su pomidorais	34
Cukinija	36
Cukinijų sriuba su krapais ir mėtomis	36
Cukinijų laiveliai su grybais ir paprikomis	38
Cukinijų keksiukai su karijų riešutais ir brinzos sūriu	40
Moliūgas	42
Moliūgų ir obuolių sriuba	42
Moliūgų apkepėlė	44
Moliūgų ir bulvių vėrinukai	46
Morkos	48
Morkų ir braškių kokteilis	48
Morkų salotos su medaus ir garstyčių padažu	50
Morkų kvadratėliai	52
Pomidorai	54
Sumuštinis su pomidorais ir pelėsinio sūrio padažu	54
Pomidorų ir varškės pyragas	56
Pomidorų sriuba su mėsos kukuliukais	58



Žiedinis kopūstas	60
Orkaitėje skrudinti žiediniai kopūstai	60
Žiedinių kopūstų sriuba su sūriu	62
Žiedinių kopūstų, vištienos ir pomidorų užkepėlė	64
Užkandžiai	67
Avinžirnių užtepas (<i>humusas</i>)	68
Pagrindinis receptas	68
Saldžiųjų bulvių užtepas	70
Burokėlių užtepas su kmynais	70
Špinatų ir svogūnų laiškų užtepas	70
Maži karšti sumuštiniai	72
Su pomidorais, paprikomis ir mocarelos sūriu	72
Su vištiena ir pesto padažu	74
Su žaliaja varške ir krevetėmis	74
Maži pyragėliai su įdaru	76
Įdaras su pomidorais, sūriu ir rūkyta dešra	78
Įdaras su morkomis, svogūnais ir vištiena	78
Įdaras su fetos sūriu, saulėje džiovintais pomidorais, avokadu ir alyvuogėmis	78
Mažosios picos	80
Pica su garstyčiomis ir pievagrybiais	81
Pica su cukinijomis ir varškės kremu	81
Pica su viskio padažu, kumpiu ir kornišonais	82
Paštetas	84
Pagrindinis receptas	84
Paštetas su svogūnų laiškais ir česnakais	86
Paštetas su saulėje džiovintais pomidorais ir alyvuogėmis	86
Paštetas su greipfrutų sultimis ir aitriųjų paprikų dribsniais	86
Sūrio rutuliukai	88
Sūrio rutuliukai su alyvuogėmis ir lazdynų riešutais	88
Sūrio rutuliukai su kumpiu, paprikomis ir pistacijų riešutais	90
Kokosiniai rutuliukai su spanguolėmis ir klevų sirupu	92
Šulinėliai su įdaru	94
Šulinėliai	94
Įdaras su varškės ir bazilikų kremu	96
Įdaras su alyvuogėmis ir saulėje džiovintais pomidorais	96
Įdaras su lašiša	96



Traškos lazdelės	98
Pagrindinis receptas	98
Su alyvuogėmis ir rozmariniais	100
Su juodųjų sezamų sėklomis ir druskos kristalais	100
Su rūkytų paprikų milteliais ir kmynais	100
Silkė	102
Silkė su garstyčiomis ir graikišku jogurtu	102
Silkė su kadagio uogomis ir krapais	104
Silkė su paprikomis, grybais ir kmynais	106
Salotos	109
Bulvių salotos	110
Bulvių salotos su jaunais ridikais, brinzos sūriu ir žirneliais	110
Bulvių salotos su agurkais ir svogūnais	112
Bulvių salotos su lašiša ir špinatais	112
Grikių salotos	114
Gričiai su grybais	114
Gričiai su burokėliais ir feta	116
Gričiai su paprikomis, cukinijomis ir anakardžių riešutais	118
Gūžinės salotos	120
Gūžinės salotos su kiaulienos nugarine	120
Gūžinės salotos su vištienos petukais	122
Salotos su vištiena ir a la Bearnaise padažu	124
Romaninės salotos	126
Romaninės žaliosios salotos	126
Romaninių salotų vėrinukai su feta ir burokėliais	128
Romaninės salotos su vištiena ir skrebučiais	130
Špinatų salotos	132
Špinatų salotos su keptomis kriaušėmis	132
Špinatų salotos su krevetėmis ir sūrio skrebučiais	134
Špinatų salotos su krevetėmis ir šiltomis daržovėmis	136
Karštieji patiekalai	139
Jūrų lydeka	140
Jūrų lydeka krapų ir svogūnų laiškų tešloje	140
Jūrų lydeka su rūkytų paprikų milteliais ir juodųjų sezamų sėklomis	142
Jūrų lydeka su tailandietišku padažu	144

98	Keptas viščiukas
98	Kuskusu įdarytas viščiukas
100	Viščiukas su daržovėmis
100	Viščiukas Viduržemio jūros stiliumi
100	
102	Kiaulienos išpjova
102	Kiaulienos išpjovos vėrinukai
104	Kiaulienos išpjova su kakava ir aitriosiomis
106	paprikomis
	Kiaulienos išpjova su rozmariniais ir pipirais
109	Lašiša
110	Lašiša su petražolių sviestu
	Lašiša su pesto padažu
	Lašiša su juodaisiais serbentais
110	
112	Makaronai su trijų rūšių pomidorų ir kiaulienos padažais
112	Pagrindinis receptas
	Padažas su raudonaisiais svogūnais ir aštria dešra
114	Padažas su bazilikais ir česnaku
114	
116	Makaronai su grietinėlės padažais
	Grietinėlės padažas su lašiša ir porais
118	Grietinėlės ir moliūgų padažas su kumpiu
	Grietinėlės padažas su šparaginėmis pupelėmis ir
120	paprikomis
120	
122	Maltinukai
124	Pagrindinis maltinukų receptas
	Maltinukai su mocarela ir bazilikais
126	Sveikuolių maltinukai su paprikomis ir linų
126	sėmenimis
128	
130	Vištienos filė suktinukai
	Vištienos suktinukai su petražolių sviestu
132	Vištienos suktinukai su alyvuogėmis ir rozmariniais
132	Vištienos suktinukai su saulėje džiovintais
134	pomidorais, cukinijomis ir sūriu
136	
139	Vištienos kulšėlės
	Vištienos kulšėlės su daržovėmis ir balzaminio actu
140	Traškios kulšėlės, marinuotos su pasukomis
140	Imbierinės kulšėlės su apelsiniais
142	Bulvytės
144	Naminis majonezas su agurkėliais ir svogūnų laiškais



Saldumynai	197
Morkų pyragai	198
Pagrindinis receptas	198
Morkų keksas su maskarponės aptepu	200
Morkų keksas su lazdyno riešutais ir šokoladu	202
Balto biskvito tortai	204
Su braškėmis ir mėlynėmis	204
Tortas su vyšniomis ir pieninio šokolado kremu	206
Tortas su persikais ir bazilikų kremu	208
Traškūs dribsniai – granola	210
Pagrindinis traškių dribsnių receptas	210
Traškūs dribsniai su juodoju šokoladu	210
Traškūs dribsniai su pieniniu šokoladu	212
Traškūs dribsniai su baltuoju šokoladu	213
Itin purūs blynai	214
Pagrindinis receptas	214
Blynai su mėlynėmis ir kokoso drožlėmis	216
Blynai su bananais ir šokoladu	217
Kakavinio biskvito tortai	218
Pagrindinis kakavinio biskvito receptas	218
Pieninio šokolado ir riešutų tortas (beveik <i>Snickers</i>)	220
Kavos tortas	222
Tortas su varškės kremu ir serbentais	224
Keksas	226
Pagrindinis keksos receptas	226
Keksas su dviejų rūšių razinomis	226
Keksas su šokoladu ir apelsiniais	228
Keksas su karamele ir bananais	229
Tamsus šokoladinis pyragas – <i>brownie</i>	230
Pagrindinis šokoladinio pyrago receptas	230
Šokoladinis pyragas su maskarponės sūriu ir mėtiniais saldinais	232
Šokoladinis pyragas su kreminiu sūriu ir vyšniomis	234
Mielinės bandelės	236
Pagrindinis mielinės tešlos receptas	236
Mielinės pynutės su riešutais ir citrininiu glaistu	238
Bandelės su šokolado įdaru	240
Beždžionėlių duona su šildančiais prieskoniais	242



Naminiai džiovėsėliai	244
Su citrina, migdolais ir anakardžių riešutais	244
Su baltuoju šokoladu, apelsiniais ir karijų riešutais	246
Su šonine, aitriųjų paprikų milteliais ir pistacijomis	248
Obuolių pyragai	250
Obuolių pyragas su kardamonu	250
Trapios tešlos pyragas su obuoliais	252
Obuolių pyragas su varške	254
Morenginis pyragas – <i>Pavlova</i>	256
Pagrindinis morenginio pyrago receptas	256
<i>Pavlova</i> su keptomis slyvomis	258
<i>Pavlova</i> su obuoliais	260
Sluoksniuotos mielinės bandelės	262
Pagrindinis sluoksniuotos mielinės tešlos receptas	262
Sluoksniuotos bandelės su šokoladu	264
Sluoksniuotos bandelės su bananais ir riešutais	264
Tinginiai	266
Šokoladinis tinginys su zefyrais	266
Riešutinis karamelinis tinginys	268
Varškės tinginys su džiovintais mangais	270
Gėrimai	273
Arbatos gėrimai	274
Raudonoji arbata su obuoliais ir serbentais	274
Citrusinė arbata	276
Prieskoninė arbata	278
Kavos gėrimai	280
Kava su naminiu šokolado sirupu	280
Kava su bananais ir ledais	282
Sūdytos karamelės kava	284
Ledų kokteiliai	286
Šokolado ir mėtų kokteilis	286
Bananų, šokolado ir žemės riešutų kokteilis	288
Braškių ir slyvų kokteilis	290
Vaisiniai kokteiliai	292
Geltonas	292
Žalias	292
Raudonas	292
Užrašams	296