

Žodynėlis

Čia rasi visus žodžius, kurie knygelėje pažymėti žvaigždute!



- **Bolivinė balanda.** Kitaip nei gali pasirodyti, bolivinė balanda nėra grūdinis augalas. Ji priklauso tai pačiai šeimai kaip burokai ir špinatai.
- **Bulguras.** Šios kruopos gaminamos iš kviečių grūdų, kurie prieš tai nuvalomi – pašalinamos juos dengiančios sėlenos. Virti kruopas reikia taip pat kaip ryžius. Bulguras plačiai naudojamas Artimuosiuose Rytuose.
- **Glajinis cukrus** – tai labai smulkūs cukraus kristalai. Naudojamas glajui ir įdarams gaminti. Jei jo neturi, gali pakeisti cukraus pudra.
- **Kalendra.** Aromatinis augalas, kartais dar vadinamas „arabiškąja petražole“. Ypač dažnai naudojama Azijos ir Viduržemio jūros virtuvių patiekaluose.
- **Paprastoji petražolė.** Prieskoninis skėtinių šeimos augalas, paplitęs beveik visame pasaulyje. Paprastoji petražolė aromatingesnė už garbanotąją (nors ne tokia dekoratyvi). Ji vertinama viso pasaulio virėjų.
- **Smulkiai supjaustyti.** Prieskonines žoleles paprasta susmulkinti jas sukarpant žirkklėmis. Žoleles gali nuplauti ir laikyti pamerktas stiklinėje su vandeniu, kol jų prireiks.
- **Soja.** Sojų daigais vadinami spindulinės pupuolės, iš Tolimųjų Rytų kilusios pupelės, ūgliai.
- **Susmulkinti svogūna** reišia supjaustyti jį labai plonais griežinėliais. Kad lupant svogūną akys neašarotų, lupdamas laikyk jį po tekančiu vandeniu.
- **Tabasko padažas.** Tabaskas yra aštraus padažo prekės ženklas. Į jo sudėtį įeina raudonieji pipirai, actas ir druska. Padažas pradėtas gaminti Luizianoje 1868 metais.
- **Tortilijos.** Legenda pasakoja, kad majai tortilijų receptą sugalvojo norėdami pamaitinti savo išalkusį karalių. Šie maži kukurūzų miltų paplotėliai yra vienas pagrindinių meksikiečių patiekalų.
- **Tuščialaiškis česnakas.** Česnakinių šeimos augalas, švelnesnio nei svogūno skonio. Maistui pagardinti naudojami laiškai. Kilęs iš Sibiro, todėl dažnai naudojamas Azijos virtuvėje. Jei jo neturi, gali pakeisti laiškiniu česnaku.
- **Žievelė.** Receptuose naudojama citrusinių vaisių žievelė. Prieš tarkuodamas žievelę nepamiršk vaisių nuplauti. Jei tik galima, naudok ekologiškus neapdorotus apelsinus ir citrinas.
- **Žuvies padažas („nuoc-mam“)** gaminamas iš sūryme (labai sūriame vandenyje) mirkytos žuvies. Ypač plačiai jis mėgstamas Vietname. Šis žuvies padažas naudojamas ne grynas, bet atskiestas ir pagardintas prieskoniais.





- Dao krevečių salotos iš Vietnamo..... p. 8
- Leilos bulguro ir daržovių salotos (tabulé)
iš Libano p. 10
- Kosto pomidorų ir fetos salotos iš Graikijos p. 12
- Aišos ikry kremo užkandis (tarama) iš Turkijos..... p. 14
- Nuvyno jogurto padažas (raita) ir indiška
duonelė (čapati) iš Indijos..... p. 16
- Paulinos fachtos su vištiena ir gvakamolės
padažu iš Meksikos..... p. 18
- Luiso bolivinės balandos paplotėliai iš Peru..... p. 20
- Ivano bulviniai blynai iš Rusijos p. 22
- Mėjos tradiciniai Guangdžou ryžiai iš Kinijos p. 24
- Klojos sviestiniai sausainiai ir pyragas
su svogūnais iš Prancūzijos (Elzaso) p. 26
- Pablo kataloniškas kremas iš Ispanijos..... p. 28
- Nensės sausainiai su šokolado gabalėliais iš Jungtinių
Amerikos Valstijų p. 30
- Gorano ravioliai su migdolais iš Kroatijos..... p. 32
- Noros apelsinų salotos iš Maroko p. 34
- Miko meduolinis pyragas iš Suomijos p. 36
- Fatumatos vaisių vėrinukai iš Senegalo p. 38
- Žulijos šokoladiniai saldainiai (brigadeiros)
iš Brazilijos..... p. 40
- Migelio velykinis pyragas iš Portugalijos p. 42
- Ikoto bananų pyragas iš Madagaskaro p. 44





4 asmenims

reikės:

- 3 didelių pomidorų
- 1 žaliosios paprikos
- 1 agurko
- 200 g fetos sūrio
- 1 baltojo svogūno (arba raudonojo - jis švelnesnis)
- 1 indelio juodųjų alyvuogių

- šviežių prieskoninių žolelių: mėtų, bazilikų, paprastųjų petražolių*

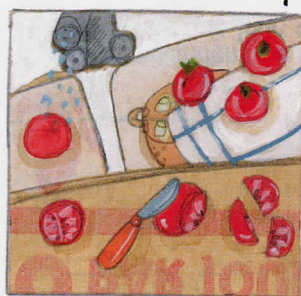
Pagardui:

- 1 citrinos
- 4 šaukštų alyvuogių aliejaus
- druskos ir pipirų

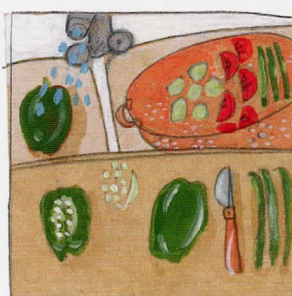
Fetos pavadinimas kilo iš graikiško žodžio „feta“ (liet. riekė), nes šis sūris visuomet patiekiamas supjaustytas riekelėmis. Fetos sūris žinomas nuo Antikos laikų. Jis gaminamas iš avies, ožkos arba karvės pieno.



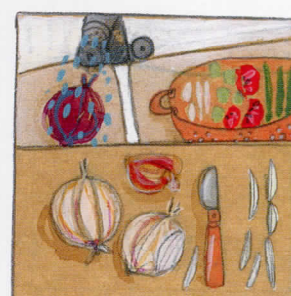
Agurką nulupk ir supjaustyk kubeliais.



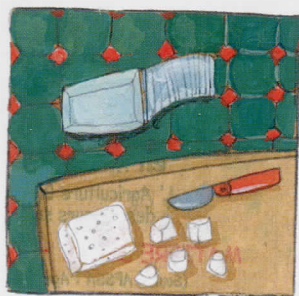
Nuplautus pomidorus perpjauk į keturias dalis.



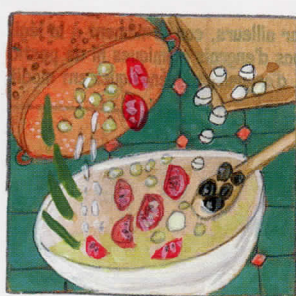
Papriką nuplauk, išimk sėklas ir supjaustyk plonomis juostelėmis.



Susmulkink svogūną*.



Fetą supjaustyk stambesniais kubeliais.



Visus ingredientus sudėk į salotinę. Ant viršaus išdėliok fetos kubelius.



Suberk juodąsias alyvuoges. Smulkiai supjaustyk* prieskonines žoleles ir apibarsty jomis salotas.



Dubenėlyje sumaišyk aliejų, citrinos sultis, druską ir pipirus.

Patarimas: pagardą gali imaišyti į salotas prieš jas patiekdamas arba palikti dubenėlyje - taip kiekvienas galės jo užsipilti pagal skonį.

