

# Turinys

Skanu valgyti, gražu žiūrėti į save veidrodyje .....	7
Apie mus .....	8
„Lieknujų gurmanų“ mitybos programa .....	10
Ekskursija į parduotuvę .....	21
Nėra laiko gaminti? Rinkitės greitąjį maistą! .....	25
Arbata trukdo lieknėti. Ar taip gali būti? .....	28
Saldu gardu be cukraus .....	30
Cukraus negalima. O medaus? .....	32
Prieskoniai ir jų deriniai .....	35
Apkūnumas. Įgimtas ar įgytas? .....	38
Laimės paieškos šaldytuve ir ne tik jame .....	40
Sveikai valgyti yra skanu! .....	42
<b>PUSRYČIAI .....</b>	<b>44</b>
Pusryčių karalienė košė .....	46
Lakštiniai su šaltu varškės užpilu .....	49
Liekninantys blynėliai .....	50
Sotusis omletas .....	53
Vaisių ir varškės salotos .....	54
Smaližių varškės apkepas .....	57
Virti varškėtukai .....	58
<b>PIETŪS .....</b>	<b>60</b>
Aštrios ir traškios brokolių salotos .....	62
Salotos su vištų kumpeliais .....	65
Šalta pomidorų sriuba .....	66
Gaivi morkų sriuba .....	69
Dzadzikis .....	70
Daržovių kokteiliai .....	73
Bulvių ir morkų garnyras .....	74
Kuskusas su džiovintais vaisiais .....	77
Pikantiški bulviniai blynėliai .....	78
Daržovių troškiny su vištiena .....	81
Virtos bulvės su žaliuoju padažu .....	82
Grikių ir grybų kotletai .....	85
Kiaulienos nugarinė su aitriosios paprikos plutele .....	86
Makaronai su aštriu jautienos faršu .....	89
Lėtai troškinta jautiena alaus padaže .....	90
Orkaitėje kepti vilkešeriai .....	93
Lazanija su lašiša, brokoliais ir špinatais .....	94
Žuvies ir bulvių apkepas .....	97
Makaronai su krevetėmis .....	98

<b>VAKARIENĖ .....</b>	<b>100</b>
Šiltos avinžirnių ir grybų salotos.....	102
Karališka lęšių sriuba .....	105
Bulvių ir porų sriuba.....	106
Trinta moliūgų sriuba su kokosų pienu.....	109
Burokėlių krapačas su tofu sūriu .....	110
Bulvių apkepėlė.....	113
Rizotas su grybais.....	114
Maistingas pupelių troškinyš.....	117
Spalvingas ryžių troškinyš .....	118
Vegetariška lazanija .....	121
Daržovių karis.....	122
Pikantiški avinžirnių keksiukai .....	125
Jautienos guliašas su rudens daržovėmis .....	126
Jautienos antrekotas su bulvių koše.....	129
Šiltas vištų kepenėlių troškinyš .....	130
Troškinta triušiena .....	133
Indiškas žuvies karis.....	134
Sultingasis upėtakis .....	137
Kalmarų ir pupelių troškinyš .....	138
<b>LAUKIAME SVEČIŲ .....</b>	<b>140</b>
Gaivios avinžirnių salotos.....	142
Gurmaniškos krevečių salotos.....	145
Prabangios salotos.....	146
Baklažanų suktinukai su varške .....	149
Avienos kepsniai ant žarijų .....	150
Jautienos kukuliai ant žarijų .....	153
Orkaitėje kepti jautienos šonkauliukai .....	154
Ėrienos kepsnys.....	157
Sultingi kiaulienos nugarinės kepsniai .....	158
Traškios vištų šlaunelės .....	161
Dorada vyno padaže .....	162
Pikantiškos krevetės .....	165
<b>DESERTAI .....</b>	<b>166</b>
Vasaros tortas.....	168
Naminės rikotos desertas .....	171
Aviečių ir bananų ledai .....	173
Džiovintų vaisių saldainiai .....	175
Naminiai „Raffaello“ saldainiai .....	176
Sveikuoliški riešutų ir špinatų sausainiai.....	179
Morkų ir kriaušių keksiukai .....	181
Saldi melionų sriuba .....	182
Atogrąžų kokteilis .....	184
Kvapi latė .....	187