



Geriausi viso  
pasaulio patiekalų  
receptai, pritaikyti  
Lietuvai!

# PASAULIO VIRTUVĖ.

Daugiau nei 850 nuotraukų, kiekvieną receptą iliustruojančių žingsnis po žingsnio



SMAGURIS



# • PASAULIO VIRTUVĖ •

*Daugiau nei 850 nuotraukų, kiekvieną patiekalą  
ilustruojančių žingsnis po žingsnio*

Iš anglų kalbos vertė  
ŠARŪNAS LAUGALIS



SMAGURIS

**Ši nepaprasta kulinarijos knyga su daugybe gražių ir naudingų nuotraukų taps neįkainojama ir puikia pagalbiniu be kurioje virtuvėje. Čia pateikti receptai yra aiškūs, jais lengva vadovautis, jie gražiai iliustruoti, o patys patiekalai – nepaprastai skanūs. Nesvarbu, kokia jūsų patirtis virtuvėje, sėkmė gaminant beveik garantuota.**

Kiekvienas receptas pradedamas bendra visų sudedamųjų dalių nuotrauka. Tai nėra vien gražios iliustracijos ar nenaudingas iškraipytų proporcijų montažas, kai apelsino skiltelė vaizduojama tokio paties dydžio kaip anties krūtinėlė. Priešingai – nuotrauka yra patogi priemonė pasitikrinti, ar viską paruošėte prieš pradėdami gaminti. Tiesiog palyginkite knygos paveikslėlį su produktais, kuriuos išsidėliojote ant stalviršio ar kito maistui ruošti skirto paviršiaus, ir įsitikinkite, kad nieko nepamiršote. Tarkim, prireikus petražolių, jau turėsite jų susmulkintų, kaip nurodyta sudedamųjų dalių sąrašė. Jei nesate tikri, kaip susmulkinti citrinžolę ar kokios spalvos turėtų būti kepinti riešutai, pažvelgus į nuotrauką akimirksniu viskas paaiškėja.

Kiekvienas trumpas ir paprastas patiekalo ruošimo žingsnis suprantamai paaiškintas – be žargonų ar sudėtingų specialiųjų terminų. Dar kartą primename: tai, ką matote nuotraukoje, turėtumėte matyti ir ant savo stalo. Šios paprastos nuorodos padrąsins ne tik naują virėją, bet ir labiau patyrusiems kulinarams taps naudinga greitai pamirštamų mažyčių smulkmenų priminimu. Kiekvieną receptą puošia apetitą žadinanti jau pagaminto patiekalo nuotrauka ir naudingi tiekimo į stalą pasiūlymai.

### **Kodėl reikalinga ši knyga**

Ši knyga yra atsakymas į visus kamuojantį klausimą: „Ką šiandien valgyti?“ Čia gausu skanių ir nesudėtingų, visoms progoms, metų laikams ir skoniams skirtų receptų. Nesvarbu, ar norite greitai pagaminti šeimyninius pietus, sukurti ypatingą patiekalą svečiams, paruošti sveiką užkandį, desertą prie kavos ar tiesiog

išbandyti ką nors egzotiškesnio, būkite tikri, kad šioje knygoje rasite tam tinkamą receptą. Ir visiškai nesvarbu, ar jūs dar naujokėlis ar patyręs virėjas – patiekalas tikrai bus gardus.

## **Pirkite šviežius produktus**

- > Sezoniniai vaisiai ir daržovės yra pigesni. Kadangi jiems nereikėjo nukelti ilgo kelio, jie pasižymi geresniu skoniu, tekstūra, spalva ir išsaugo daugiau maistinių medžiagų. Importuoti produktai labai dažnai nuvilia.
- > Šakninės daržovės turėtų būti kietos, be jokių drėgnų dėmių. Pomidorų ir paprikų odelės turėtų būti blizgios ir lygios. Venkite lapinių daržovių, kurių lapai pageltę, praradę spalvą, gleivėti ar nuvytę. Žalios pupos turėtų būti pakankamai traškios, kad jas lenkiant sulūžtų.
- > Vaisius yra šviežias, jei pagal savo dydį atrodo sunkus, standus ir nesusiraukšlėjęs. Minkštieji vaisiai turėtų būti sausi ir išlaikę formą, be jokių drėgmės ar pelėsio žymių. Prinokęs melionas ar ananasas gardžiai kvėpia, o švelniai paspaudus lieka įspaudas.
- > Rinkitės žuvį, kuri yra standi, su priglundusiais žvynais, neblankios spalvos, raudonomis žiaunomis ir šviesiomis akimis. Žuvis turėtų skleisti malonų aromatą.
- > Žuvis ir jūrų gėrybės greitai genda, todėl geriausia jas nusipirkti suvartoti tą pačią dieną. Jei reikia, galima šaldytuve palaikyti ir kitą dieną.



- > Mėsa ir paukštiena turi atrodyti skaniai ir maloniai kvėpėti. Priklausomai nuo mėsos rūšies jos spalva gali kisti nuo šviesiai rožinės iki raudonos. Mėsa niekada neturėtų būti įgavusi pilko atspalvio. Atminkite, kad geros kokybės brandinta jautiena yra tamsiai raudonos spalvos. Riebalai turėtų būti balti, nepageltę, nepanašūs į vašką ir negleivėti.
- > Visada atkreipkite dėmesį į pieno produktų, kiaušinių ir mėsos gaminių, pavyzdžiui, šoninės, galiojimo laiką.

## Kokių atsargų verta turėti

**Konservuoti produktai.** Konservuoti pomidorai reikalingi daugeliui receptų, nuo troškinių iki padažų makaronams, ir dažnai yra geresnis pasirinkimas nei švieži pomidorai, ypač ne sezono metu ar prastesnę vasarą. Naudoti konservuotus ankštinius, tokius kaip avinžirniai ar pupos, labai patogu, tačiau tai brangiau nei sausi ankštiniai, kuriuos reikia per naktį mirkyti, o paskui dar ilgai virti.

**Gatavi makaronai** – tai geriausias užsiėmusio virėjo draugas. Jų galiojimo laikas labai ilgas, o išverda labai greit. Verta turėti kelių skirtingų formų makaronų, iš kurių bent vieni būtų ilgi – tokie kaip *spaghetti* ar *tagliatelle*.

**Miltai.** Paprasti miltai naudojami tešloms, blynams, padažams. Savaiame kylantys miltai naudojami tortams, sklandžiams ir koldūnams. Įdėkite po 2,5 arbatinio šaukštelio kepimo miltelių 250 g miltų – turėsite tokius pat savaiame kylančius miltus. Geriausia naudoti tokius miltus, kokie nurodyti recepte.

**Žolelės ir prieskoniai.** Šviežios žolelės beveik visada kvėpia gardžiau ir pasižymi geresniu skoniu nei džiovintos, o kai kurios žolelės, pavyzdžiui, petražolės ar bazilikas, nėra tinkamos džiovinti. Tačiau turėti džiovintų rozmarinų ar laurų lapų – būtina. Tiek džiovintas žoleles, tiek maltus prieskonius pirkite mažais kiekiais, nes jie labai greit praranda kvapą ir skonį. Vėsioje tamsioje vietoje laikykite iki 3 mėnesių. Kardamoną, kalendrą, kuminą, pankolio sėklas ir pipirus geriausia pirkti nemaltus ir susimalti tiek, kiek reikia.

**Aliejai.** Alyvuogių aliejus pasižymi stipriu skoniu ir idealiai tinka salotoms bei kai kuriems ypatingiems patiekalams. Jis gana brangus, todėl kasdieniam gaminimui pravartu turėti ir pigesnio aliejaus, pavyzdžiui, saulėgrąžų ar žemės riešutų. Laikykite aliejų vėsioje tamsioje vietoje, kad jis neapkarstų. Nešvaistykite pinigų brangiam riešutų aliejui, jei naudosite tik vieną kartą.

**Ryžiai.** Ilgagrūdžiai ryžiai – vienas naudingiausių pagrindinių produktų. Tačiau norint paruošti puikų rizo tą, jums prireiks itališkų ryžių, tokių kaip *Arborio* ar *Vialone Nano*.

**Actas.** Baltojo vyno actas yra naudingas, daug kam tinkantis ingredientas. Raudonojo vyno ir obuolių actas taip pat daug kam tinka. Balzaminis actas dabar labai madingas, bet jis gerokai brangesnis ir turėtų būti naudojamas taupiai. Žolelių actą galima pasigaminti pačiam. Pamirkykite mažą ryšelj žolelių, pavyzdžiui, peletrūno ar čiobrelių, butelyje baltojo vyno acto.

# jautiena su daržovėmis (chop suey)

4 porcijos

## sudedamosios dalys

- 450 g jautienos antrekoto, supjaustyto griežinėliais
- 1 brokolinis kopūstas, nuskabytais žiedkočiais
- 2 valg. šaukštai aliejaus
- 1 svogūnas, pjaustytas griežinėliais
- 2 salierų stiebai, supjaustyti griežinėliais
- 225 g šparaginių žirnių, pjaustytų griežinėliais išilgai
- 55 g konservuotų bambukų ūglių, perplautų ir susmulkintų
- 8 kaštainiai, pjaustyti griežinėliais
- 225 g pievagrybių, supjaustytų griežinėliais
- 1 valg. šaukštas austrių padažo
- 1 arbat. šaukštelis druskos

## marinatas

- 1 valg. šaukštas ryžių vyno
- 1/2 arbat. šaukštelio baltųjų pipirų
- 1/2 arbat. šaukštelio druskos
- 1 valg. šaukštas šviesaus sojų padažo
- 1/2 arbat. šaukštelio sezamų aliejaus



>1

Sumaišykite visus marinato sudėtines dalis dubenėlyje ir pamarinuokite jautieną mažiausiai 20 minučių.



>2

Pamerkite brokolinio kopūsto žiedynus į didelį prikaistuvį virinto vandens ir palaikykite 30 sekundžių. Nukoškite ir atidėkite.



Išdėliokite į dubenėlius ir patiekite.



>3

Iš anksto pašildytoje Wok keptuvėje įkaitinkite šaukštą aliejaus ir maišydami apkepkite jautienos juosteles, kol jų spalva pasikeis. Išimkite iš keptuvės ir atidėkite.

>4

Išvalykite keptuvę, įkaitinkite likusį aliejų ir maišydami apkepkite svogūnus minutę. Suberkite salierus, brokolinio kopūsto žiedkočius ir kepkite 2 minutes. Suberkite šparaginius žirnius, bambukų ūglius, kaštainius ir pievagrybius ir kepkite dar minutę. Sudėkite jautieną, pagardinkite austrių padažu ir druska.



# vištienos fajitos

4 porcijos

## sudedamosios dalys

- 3 valg. šaukštai alyvuogių aliejaus ir šiek tiek papildomai pašlakstyti
- 3 valg. šaukštai klevų sirupo arba skaidraus medaus
- 1 valg. šaukštas raudonojo vyno acto
- 2 česnako skiltelės, sutraiškytos
- 2 arbat. šaukšteliai džiovintų raudonėlių
- 1–2 arbat. šaukšteliai aitriųjų paprikų dribsnių
- 4 vištos krūtinėlės, be kaulų ir odos
- 2 raudonos saldžiosios paprikos, be sėklų ir supjaustytos 2,5 cm juostelėmis
- druska ir pipirai
- pašildyti tortilijų paplotėliai
- suplėšyti salotų lapai, patiekti



>1

I didelį negilų indą supilkite aliejų, klevų sirupą, actą, suberkite česnaką, raudonėlius, aitriųjų paprikų dribsnius, pagardinkite pagal skonį druska ir pipirais. Viską sumaišykite.



>2

Supjaustykite vištieną skersai skaidulų 2,5 cm storio riekelėmis. Gerai suvilgykite marinatu. Uždenę padėkite į šaldytuvą 2–3 valandoms, kartais pamaišykite.





Į tortilijas sudėkite vištieną ir paprikas, užberkite šiek tiek plėšytų salotų, suvyniokite ir iškart patiekite.



>3

Nupilkite marinatą. Stipriai įkaitinkite keptuvę su grioveliais. Sudėkite vištieną ir pakepkite ant karštos ugnies kiekvieną pusę po 3–4 minutes, kol iškeps. Sudėkite į pašildytą lėkštę ir laikykite šiltai.



>4

Į keptuvę sudėkite paprikas odelėmis žemyn ir kiekvieną pusę kepkite po 2 minutes, kol iškeps. Sudėkite į lėkštę su vištiena.



# šutinta lašiša

4 porcijos

## sudedamosios dalys

40 g sviesto, išlydyto  
4 lašišos filė gabaliukai  
(maždaug 140 g  
kiekvienas)  
smulkiai tarkuota citrinos  
žievelė ir sultys  
1 valg. šaukštas sukarpytų  
česnako laiškų  
1 valg. šaukštas susmulkintų  
petražolių  
druska ir pipirai  
salotos ir traški duona  
patiekti



>1

Ikaitinkite orkaitę iki 200 °C. Atkirpkite keturis folijos lakštus (kvadratus, 30 cm kraštinėmis) ir patepkite juos sviestu.

>2

Ant kiekvieno folijos lakšto padėkite po gabalėlį lašišos, užberkite citrinos žievelių ir užpilkite sulčių. Pabarstykite česnaku, laiškais ir petražolėmis, pagal skonį įberkite druskos ir pipirų.



Sudėkite žuvį į pašildytas lėkštes ir nedelsdami patiekite su salotomis ir traškia duona.



>3 Suvyniokite lašišą į foliją ir sandariai užspauskite viršuje.



>4 Ryšulėlius sudėkite į kepimo skardą ir kepkite 20 minučių, kol žuvis lengvai byrės pasmeigus šakute.



# pappardelle makaronai su vyšniniais pomidorais, gražgarstėmis ir mocarela

4 porcijos

## sudedamosios dalys

400 g sausų pappardelle makaronų  
2 valg. šaukštai alyvuogių aliejaus  
1 česnako skiltelė, sukapota  
350 g vyšninių pomidorų, perpjautų pusiau  
85 g gražgarsčių lapelių  
300 g mocarelos, smulkintos druska ir pipirai  
tarkuotas parmezano sūris, papuošti



>1

Dideliame puode užvirinkite vos pasūdytą vandenį. Sudėkite makaronus ir virkite 8–10 minučių, kol makaronai suminkštės, bet išliks standūs.

>2

Tuo tarpu keptuvėje ant vidutinės ugnies pakaitinkite aliejų ir maišydami pakepinkite česnaką 1 minutę, kad neparuotų.



Į stalą makaronus tiekite plačioje lėkštėje apibarstytus parmezanu.



>3

Sudėkite pomidorus, įberkite druskos ir pipirų, kaitinkite 2–3 minutes, kol suminkštės.



>4

Nuvarvinkite makaronus ir dėkite į keptuvę. Sudėkite gražgarsčių lapelius ir mocarelą, tada maišykite, kol lapeliai suvirs.



# Itališkas desertas

4 porcijos

## sudedamosios dalys

4 kiaušinių tryniai  
60 g smulkiojo cukraus  
5 valg. šaukštai Marsalos  
vyno  
itališki migdoliniai sausainiai



>1 Kiaušinių trynius plakite su cukrumi karščiui atspariame inde maždaug 1 minutę.

>2 Palengva įplakite Marsalos vyną.



Tiekite kartu su migdoliniais sausainiais.



>3

Uždėkite dubenį ant puodo su verdančiu vandeniu ir plakite 10–15 minučių, kol kremas taps purus ir tirštas.

>4

Tuoj pat išpilstykite į taures.

