














# TURINYS

	8	Autoriaus žodis		108	Citrininis kremas
	10	Simbolių paaiškinimai		109	Plikytas kremas
	12	Šviežios prieskoninės žolelės		109	Varškės kremas
	16	Sausi prieskoniai		109	Sviestinis kremas
	22	Pagardai		110	<b>03 Sviestai</b>
	24	Naminiai padažai		110	Su paprikomis ir apelsiniais
	26	Aliejus		110	Su kalendromis ir žaliosiomis citrinomis
	30	Daigintos sėklos		111	Su saulėgrąžomis ir sezamais
	34	Riešutai		111	Su įvairiomis žolelėmis
	38	Kruopos		111	Su cinamonu ir vanile
	42	Makaronai		112	<b>04 Aliejus</b>
	50	Duona ir jos pakaitalai		112	Aliejus su juodaisiais pipirais, laurų lapais ir česnakais
	54	Mėsa		113	Keturių žolelių aliejus
	56	Žuvis		113	Aštrus aliejus
	60	Sūriai		114	<b>05 Pagardai</b>
	64	Kava		114	Naminis majonezas
	66	Arbata		114	Naminis pomidorų padažas
	70	Gėrimai		115	Pesto padažas
	74	Vanduo		115	Prieskoninis actas
	76	Gamybos procesai		115	Graikinis padažas
	78	Reikalingiausi virtuvės ritiniai		116	Totoriškas padažas
	82	Matavimo vienetai		116	Citrusinių vaisių su garstyčiomis
	84	Virtuvės įrankiai		117	<b>06 Kita</b>
	86	Peiliai		117	Daržovių sultinys
	90	Smulkinimas		117	Mėsos sultinys
	92	Plakimas		118	<b>07 Garnyrai</b>
	94	Maisto konservavimas		118	Morkų tyrė
	96	Kepimo formos		119	Bulvių košė
	100	<b>01 Tešlos</b>		119	Bulvių gratinas (apkepas)
	101	Trapi tešla		122	<b>08 Duonelė su morkomis</b>
	102	Morengai		124	<b>09 Duonos pyragas su brokoliais</b>
	102	Meduolinė tešla		126	<b>10 Omletas su špinatais ir sūriu</b>
	103	Biskvitinė tešla		128	<b>11 Grikiai su cukinija ir pievagrybiais</b>
	103	Keksų tešla		130	<b>12 Varškės apkepas</b>
	104	Sluoksniuota tešla		132	<b>13 Miežiniai blynai su bananais ir džiovintais abrikosais</b>
	105	Plikyta tešla		134	<b>14 Makaronų salotos su brokoliais ir džiovintais pomidorais</b>
	105	Lietinių blynų tešla		136	<b>15 Azijietiškos salotos su vištiena</b>
	106	Mielinė tešla		138	<b>16 Užkandukai su braškėmis ir feta</b>
	106	Koldūnų tešla		140	<b>17 Avokadų ir pomidorų užtepėlė</b>
	107	Makaronų tešla			
	108	<b>02 Kremai</b>			
	108	Maskarponės kremas su uogomis			

142	<b>18</b> Silkė su pomidorais ir juodos duonos trupiniais		195	+ Mėsainio bandelė
144	<b>19</b> Vištienos salotos su avokadu ir kietuoju sūriu		196	<b>38</b> Kepta skumbrė
146	<b>20</b> Sumuštinis su lašiša ir kiaušiniu „marškinieliuose“		198	+ Salotos prie skumbrės
148	<b>21</b> Mocarelos salotos		200	<b>39</b> Makaronai su Bolonijos padažu
150	<b>22</b> Tuno salotos su keptais kiaušiniiais		202	- Karbonara
152	<b>23</b> Tortilijos su ananasu		203	- Makaronai su mėsa ir grybais
156	<b>24</b> Šaltibarščiai		206	<b>40</b> Keptas viščiukas
160	<b>25</b> Moliūgų sriuba		210	<b>41</b> Marokietiškos vištienos šlaunelės
162	<b>26</b> Šalta pomidorų sriuba		214	<b>42</b> Sluoksnuotos tešlos pyragas su karamele ir obuoliais
164	<b>27</b> Trinta brokolių sriuba		216	<b>43</b> Uogų tiramisu
166	<b>28</b> Barščiai		218	<b>44</b> Varškės keksas su avietėmis
168	<b>29</b> Tailandietiška sriuba		220	<b>45</b> Ledai per minutę
170	<b>30</b> Keptos bulvės su apelsiniais, rozmariniais ir čiobreliais		222	<b>46</b> Tinginio triufeliukai
172	<b>31</b> Karštas sumuštinis su kalakutiena		226	<b>47</b> Varškės sausainiai su abrikosais
174	<b>32</b> Karštas sumuštinis su saliamio dešra		228	<b>48</b> Šaltanankių želė su persikais
176	<b>33</b> Keptas sūris su apelsiniais ir rozmariniais		230	<b>49</b> Sausainiai su lazdynų riešutais
178	<b>34</b> Pica su špinatais, šonine ir džiovintomis slyvomis		232	<b>50</b> Kūčiukai
180	+ Picos tešla		234	<b>51</b> Pasukų kokteilis su uogomis
182	<b>35</b> Pica su kumpiu ir pomidorais		236	<b>52</b> Pieno limonadas
186	<b>36</b> Kalakutienos kotletai su šparaginėmis pupelėmis		238	<b>53</b> Natūralių sulčių ir daržovių kokteiliai
188	+ Keptos šparaginės pupelės			
189	- Veršienos ir kiaušienos kotletai su morkomis ir petražolėmis		242	4 metų laikai
190	- Upėtakio kotletai su cukinijomis ir garstyčiomis		244	Pavasaris
190	- Kapotas vištienos kotletas su pievagrybiais ir čiobreliais		246	Vasara
191	- Kalakutienos kotletai su džiovintomis slyvomis ir terijakio padažu		249	Ruduo
191	- Vegetariški kotletukai		251	Žiema
192	<b>37</b> Jautienos mėšainis su rugine duonele ir kastiniu		256	Stalo servavimas: ne tik skaniam, bet ir gražiam valgiui
194	+ Mėsainio padažas			
			260	STALO ETIKETAS
			268	15 svarbiausių taisyklių prie stalo
			270	Skirtingi valgymo įpročiai
			272	Receptų rodyklė
			272	Projektas „VMG mokykla“
			292	Inventorizacija
			296	Produktų rodyklė
			300	Padėka