

geri sprendimai

VELYKINIŲ RECEPTŲ E-KNYGA



įžanga

Vis dar neįsivaizduojate Velykų be kiaušinių? Išbandykite naująjį *Tuščių narvų* velykinį valgiaraštį be kiaušinių ir maloniai nustebsite. Norėtumėte įprastinius mėgstamus patiekalus paversti draugiškesniais gyvūnams? Dažniausiai tai labai lengva: pavyzdžiui, įprastinį majonezą pakeitę veganišku, lengvai pasigaminsite mišrainę be gyvūninių produktų (veganiškų majonezų ir kitų produktų sąrašą rasite šios el. knygos pabaigoje). Norite margučio? Nudažykite medinį. Mūsų siūlomas – nepakenks Jūsų (ir, be abejo, vištų) sveikatai bei figūrai. Arba, kodėl gi nesuvalgius šokoladinio?

Linkime šviesių, gardžių ir geraširdiškų Velykų!

Šiltai

**III TUŠTĖ
NARVAI**

ISLAISVINK VIŠTAS – ATSIŠAKYK KIAUŠINIŲ





aguoninis

PYRAGAS



Tešlai:

350 g (1,5 stiklinės) miltų
20 g mielių
200 ml augalinio pieno
4 š. sirupo
(agavų, klevų arba cukraus etc.)
4 š. kokosų aliejaus

Įdarui:

90 g sutrintų aguonų
60 g razinų
Kelių šaukštų vaisių sulčių
60 g sutrintų migdolų
4 a. š. rudojo cukraus
80 ml augalinio pieno
Citrinos žievelės

Ištirpinkite mieles piene, supilkite į didelį indą maišymui. Supilkite miltus, sirupą ir aliejų. Išmaišykite tešlą šaukštu, tada minkykite, kol ji pasidarys vientisa ir nebelips prie rankų. Suformuokite rutulį, įdėkite į dubenį, uždenkite švariu rankšluosčiu ir palikite šiltoje vietoje 30 minučių.

Kol tešla kyla, pasiruoškite įdarą. Apie 5 minutes pamirkykite razinas vaisių sultyse arba mažame kiekyje šilto vandens. Nausinkite ir sutrinkite *blenderiu* iki vientisos masės. Tada sumaišykite visus likusius įdaro ingredientus su sutrintomis razinomis.

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Ant miltais nubarstyto paviršiaus iškočiokite tešlą taip, kad ji įgautų stačiakampę arba kvadratinę formą. Paskirstykite įdarą ant viršaus prie kiekvieno krašto palikdami kelis įdaru nepadengtus centimetrus.

Atsargiai suvyniokite tešlą su įdaru, kad gautumėte cilindro formos kepalą. Perdėkite jį ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Tada aštriu peiliu perpjaukite kepalą išilgai ir iš dviejų turimų dalių atsargiai „supinkite“ pynę taip, kad aguonų įdaras matytųsi ir išorėje. Kepkite 25-30 minučių. Prieš patiekdami leiskite atvėsti.



SALOTOS



- | | |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 150 g kietojo tofu | Salotų padažui: |
| Poros šaukštų sojų padažo | Pusės citrinos sulčių |
| Džiovintos paprikos miltelių | 2 š. cukraus / mėgstamo sirupo |
| Kario prieskonių | Kelių šaukštų aliejaus |
| Aliejaus kepimui | |
| Trečdalis cukinijos | |
| Pusės paprikos | |
| 8-10 vyšinių pomidorų | |
| 50-60 g salotų lapų (arba salotų lapų mišinio) | |
| Saujos anakardžių riešutų (arba saulėgrąžų, moliūgo sėklų etc.) | |

Tofu supjaustykite norimo dydžio gabalėliais ir apšlakstykite sojų padažu bei prieskoniais. Gerai išmaišykite ir palikite pasimarinuoti. Salotų padažui – gerai išmaišykite citrinos sultis su cukrumi arba sirupu. Paragaukite ir pagal skonį įpilkite dar cukraus arba citrinos sulčių, tada įmaišykite aliejų.

Bulvių skustuku priskuskite cukinijos juostelių, papriką supjaustykite šiaudeliais, pomidorus perpjaukite per pusę. Nuplautos ir išdžiovintas salotų lapus sudėkite į dubenį (jei dideli, paplėšykite skiautėmis). Tuomet sudėkite cukinijas, paprikas, pomidorus.

Švelniai paskrudinkite anakardžių riešutus keptuvėje; juos irgi suberkite į salotų dubenį. Keptuvėje su šiek tiek aliejaus pakepinkite tofu, kol tolygiai apskrus. Tada suberkite tofu ant salotų. Apšlakstykite viską padažu ir išmaišykite. Geriausia patiekti kol tofu dar karštas, bet salotos skanios ir jam atvėsus.

pikantiška

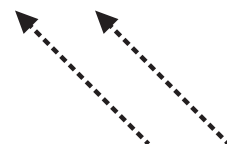
UŽTEPĖLĖ



- 1 skardinės konservuotų pupelių
- ~80 g saulėje džiovintų pomidorų
- ~50 ml aliejaus nuo saulėje džiovintų pomidorų
- Šakelės šviežio raudonėlio
- Druskos pagal skonį
- Mėgstamų prieskonių

Pupeles gerai nuplaukite. Visus produktus sudėkite į *blenderį* ir trinkite iki vientisos masės. Jeigu norite labiau kreminės konsistencijos, pilkite daugiau aliejaus. Pagamintą užtepėlę paskaninkite ir tuo pačiu papuoškite pabarstydami prieskoniais.

Galima improvizuoti su kitais mėgstamais prieskoniais, pvz., tikty: šviežia ar džiovinta kalendra, karis, šviežias bazilikas, kuminas etc. Galima kabinti traškučiais ar daržovių lazdelėmis, tepti ant šviežios duonos.





cukinijų

SUKTINUKAI



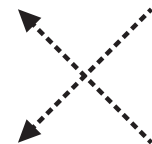
- 2 cukinijų
- 150 g kietojo tofu
- 100 g juodųjų alyvuogių
- Pusės vidutinio dydžio citrinos sulčių
- 2 š. cukraus arba agavų / klevų sirupo
- 4-5 š. alyvuogių aliejaus
- 2 žiupsnelių druskos
- Mėgstamų prieskonių

Bulvių skustuku prisitarkuokite plonų, ilgų cukinijos juostelių. Jas sudėkite lėkštėse vienu sluoksniu ir apibarstykite druska (nepadauginkite). Palikite 5-10 minučių, kol išsiskirs vanduo ir cukinijų juostelės lankstomos nelūš.

Tofu sutrinkite šakute arba sutarkuokite stambia tarka. Alyvuoges, citrinos sultis, cukrų (ar sirupą), druską ir kitus prieskonius sudėkite į *blenderį* ir sutrinkite iki vientisos masės. Ją užpilkite ant sutrinto tofu ir gerai išmaišykite. Jeigu turite galingą *blenderį*, galite iškart su juo trinti ir tofu.

Gautą įdarą dėkite ant cukinijos juostelės galo ir vyniokite ritinukus.

Pastaba: vietoj tofu ir alyvuogių įdaro galima naudoti pikantišką užtepėlę, kurios receptas pateiktas atvarte prieš šį.





tinginio

SAUSAINIAI



250 g juodojo šokolado
100 g anakardžių riešutų
60 g džiovintų spanguolių
50 g džiovintų papajų
50 g džiovintų ananasų
30 g saulėgrąžų
90 g kokosų drožlių
50 g pūstų ryžių

Šokoladą išlydykite puode ant silpnos ugnies. Suberkite visus kitus produktus ir gerai išmaišykite. Suformuokite norimos formos sausainius ir dėkite ant kepimo popieriaus. Palaukite, kol atvės ir sustings. Išėina apie 12 vidutinio dydžio sausainių.

Pastaba: visų ingredientų kiekius galima keisti pagal skonį, tik šokolado turi būti maždaug dvigubai mažiau negu visų kitų produktų sudėjus. Taip pat galima vietoj anakardžių riešutų naudoti kitus mėgstamus riešutus, pridėti sezamo ar linų sėklų, keisti džiovintus vaisius. Tinginio sausainių praktiškai neįmanoma sugadinti.

netikras

ZUIKIS

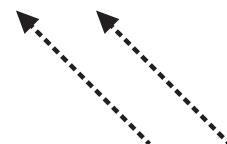


2 skardinių konservuotų avinžirnių
1 svogūno
2 saliero stiebų
2 morkų
2 česnako skiltelių
2 stiklinių džiovintų pomidorų
½ stiklinės sojų pieno
3 š. Vorčesterio padažo
2 š. sojų padažo
2 š. alyvuogių aliejaus
2 š. smulkintų linų sėmenų
2 š. pomidorų pastos
1 a. š. rūkytos paprikos
¼ a. š. juodųjų pipirų

Glaistui:

25 g pomidorų pastos
2 š. klevų sirupo
2 a. š. obuolių acto
1 a. š. sojų padažo
1 a. š. paprikos

Supjaustykite svogūną, salierų stiebus, morkas, česnaku skilteles. Įkaitinkite orkaitę iki 190° C. Ištepkite aliejumi duonos kepimo formą. Nukoškite avinžirnių skystį. Sudėkite visus „zūkio“ ingredientus į *blenderį* ir trinkite, kol tarpusavyje viskas bus gerai susimaišę. Ingredientų nereikia trinti iki vientisos konsistencijos. Sudėkite masę į kepimo formą, suspauskite ir kepkite 30 minučių. Kol „zūkis“ kepa, sumaišykite visus glaisto ingredientus mažame inde. Išimkite „zūkį“ iš orkaitės po 30 minučių ir padenkite paviršių glaistu. Tada kepkite dar 20-25 minutes. Išimkite iš orkaitės ir prieš pjaustydami palikite bent 10 minučių atvėsti.



Šokoladiniai

KIAUŠINIAI



- 1 stiklinės pekano (karijų) riešutų
 - 1 stiklinės graikinių riešutų
 - 1 š. kakavos miltelių
 - ¼ a. š. druskos
 - ½ a. š. cinamono (nebūtina)
 - 20 šviežių datulių be kauliukų
 - 1¼ stiklinės juodojo šokolado gabaliukų
 - 1 a. š. kokosų aliejaus
- smulkintų riešutų / druskos papuošimui

Sudėkite visus riešutus į *blenderį* ir trinkite, kol jie bus manų kruopų dydžio, tada išimkite ir atidėkite. Sudėkite į *blenderį* datules ir trinkite jas iki vientisos masės. Tada suberkite kakavos miltelius ir maždaug pusę sutrintų riešutų. Trinkite toliau, po truputį įberdami likusius riešutus, kol gausite purią masę, iš kurios būtų galima suformuoti rutuliukus. Arbatiniu šaukšteliu kabinkite paruoštą masę ir formuokite rutuliukus. Turėtų gautis apie 14 triufelių. Dėkite juos ant kepimo popieriaus ir tada pašaukite į šaldiklį, kad sustingtų. Tuo metu ant minimalios ugnies išlydykite šokoladą. Palaipsniui įmaišykite kokosų aliejų (taip šokoladas pasidaro skystesnis ir blizgesnis). Išimkite triufelius iš šaldiklio ir panardinkite į išlydytą šokoladą. Naudokite šakutę jiems išimti ir leiskite nuvarvėti šokolado pertekliui. Padėkite rutuliukus atgal ant kepimo popieriaus ir papuoškite smulkintais riešutais ar druska.

rekomenduojame

ŠIUOS PRODUKTUS:



1. Majonezas *Vilnius* be cholesterolio – yra daugumoje didesnių maisto prekių parduotuvių
2. Agavų sirupas. Būtent šį rasite *Livinn*, tačiau kitų gamintojų – yra daugumoje didesnių prekybos centrų
3. Šokoladas *Pergalė Dark Classic* – juo prekiauja visos maisto prekių parduotuvės
4. Sojos pienas *Joya* – *Iki*, *Prisma*, *Rimi*
5. Šokoladas *Pergalė Dark Raspberries* – yra daugumoje didesnių maisto prekių parduotuvių
6. Migdolų pienas *Alpro* – *Rimi* ir didelėse *Maxima* parduotuvėse
7. *Sojalitos* tofu su prieskoniais – *Prisma*, *Rimi*
8. Majonezas *Ильинский Оливковый* – *IKI*, *Maxima*
9. *Provita* lęšių majonezas *Mayonette* – *Veggo* parduotuvėje Vilniuje arba internetu *veggo.lt*
10. *Vorčesterio* padažas – daugumoje maisto prekių parduotuvių
11. Sojų majonezas *Sojalita* – *Rimi*





geri sprendimai

BUS DAUGIAU



---> **DAUGIAU INFO:**

www.kiausiniukaina.lt

www.tustinarvai.lt

[www.fb.com/tustinarvai](https://www.facebook.com/tustinarvai)

---> **FOTO ©:**

iš *Tuščių narvų* virtuvės archyvo

www.minimalistbaker.com

www.goodeatings.com

www.wellandfull.com

Will Merydith

---> **DIZAINAS ©:** demoded.com

[www.fb.com/demoded.love](https://www.facebook.com/demoded.love)

MES KELIAUJAM ATOSTOGŲ! VISAM LAIKUI!

