

# geri sprendimai

ŽALIAVALGIŠKŲ VASAROS RECEPTŲ E. KNYGA



## įžanga

Vasara jau įsibėgėja, norisi daugiau laiko būti gamtoje, taškytis ežere ir, žinoma, mažiau laiko praleisti virtuvėje, juk ir taip karšta – kam dar papildomai šildytis puodų garais?

Štai išeitis – žaliavalgiškų receptų e. knyga, kuri jums leis mažiau laiko tūnoti virtuvėje, vasaroti valgant gaiviai ir sveikai! Kai saulė stipriai kaitina, pats metas atsigaiivinti arbūzų šerbetu (nuotr. – kairėje, receptas – priešpaskutiniame atvarte) ar pietums pasigaminti makaronų iš cukinijų!

TUŠTI NARVAI kaip visada jums linki atsisakyti ar bent sumažinti gyvūninių produktų vartojimą ir atrasti naujus skonius bei išbandyti dar negirdėtus receptus!

Šiltai –



PADĖKITE MUMS PADĖTI GYVŪNAMS





# salotos

SU ANAKARDŽIŲ SŪRIU



saujos gražgarsčių lapų  
kelių saujų jūsų mėgstamų salotų  
saujos jaunų burokėlių lapelių  
vieno vidutinio ar kelių mažų jaunų burokėlių (šaknies)  
šaukšto natūralaus, nefiltruoto, nerūgštaus obuolių acto  
šaukšto šalto spaudimo alyvuogių aliejaus  
šaukšto agavos nektaro  
augalinio sūrio (jo receptą rasite kitame atvarte)

Lėkštę išklajame plėšytomis salotų lapais, jaunų burokėlių lapais ir gražgarstėmis. Burokėlio šaknis pjaustome griežinėliais, jei turime laiko, galime pamarinuoti jas aliejaus, acto ir agavos marinate, jei ne – tuomet šiuo padažu šlakstome salotas prieš patiekdami. Viršų pabarstome pasigamintu sūriu.

*P.S. Galima papildomai barstyti graikiniais riešutais ir / arba apelsino gabaliukais.*



# anakardžių

SŪRIS



1 sklidinos stiklinės mirkytų anakardžių riešutų  
šaukšto citrinos sulčių  
druskos  
smulkinto laiškinių česnako  
šviežiai maltų pipirų  
kitų mėgstamų prieskonių

Anakardžius mirkome vandeny per nakt, tada smulkiname virtuviniame kombaine su S formos peiliuku arba *blenderyje*, pilame citrinos sultis, beriame druską, vandens pilame pagal poreikį, bet masė neturi būti skysta.

Gautą masę sukrečiame į sūrmaišį (galima naudoti kelių sluoksnių švarios marlės gabalą). Sūrmaišį užrišame ir paslegiame padėję ant sietelio, kad būtų kur nubėgti skysčiui. Jam pasišalinus sūrį išimame iš sūrmaišio ir voliojame pagarduose (laiškinis česnakas, pipirai ar kiti jūsų mėgstami prieskoniai ar žolelės).

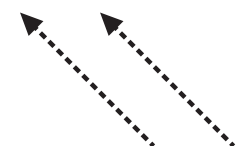
# gaspacho

ŠALTSRIUBĖ



3–4 didelių pomidorų  
1 vidutinio dydžio raudonos paprikos  
pusės svogūno  
3–4 saulėje džiovintų pomidorų gabaliukų  
2 datulių  
šaukšto tyro alyvuogių aliejaus  
(arba aliejaus, nupilto nuo saulėje džiovintų pomidorų)  
druskos, pipirų, mėgstamų prieskonių pagal skonį

Viską sudedame į *blenderį* arba virtuvinį kombainą ir triname iki vienalytės masės. Pilstome į lėkštes, puošiame baziliko lapeliais ar smulkintais pomidorų gabaliukais. Patiekiamo šaltą.





# cukinijų

SPAGEČIAI

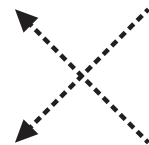


2 vidutinio dydžio cukinijų  
1 sunokusio avokado  
10 vyšninių pomidorų  
pusės skiltelės česnako arba česnako granulių  
arba džiovinto svogūno miltelių  
druskos, pipirų pagal skonį

Su specialia pjaustykle (galima naudoti ir tarką, kuri pjausto ilgais šiaudeliais) susmulkiname dvi cukinijas į makaronų formos šiaudelius. Pabarstome druska ir išmaišome rankomis – druska padės išsiskirti sultims, kurias paskui nupilsime, kad makaronai nebūtų vandeningi.

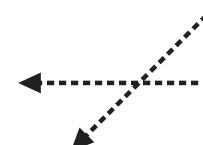
Susmulkiname avokadą su česnaku – naudodami *blenderį* išsukame iki vienalytės masės arba gerai sutriname šakute. Beriame druskos ir pipirų pagal skonį. Makaronus sumaišome su padažu, puošiame pusiau perpjautais vyšniniais pomidorais.

*P.S. Dalį žaliavalgiškų makaronų galima pakeisti virtais pilno grūdo spagečiais.*



# Žaliavalgiški

ŠALTIBARŠČIAI



maždaug 1 stiklinės nuplautų, kelias val. pamirkytų saulėgrąžų  
(arba anakardžių riešutų)  
krapų, šviežių svogūnų laiškų  
vieno didelio arba keleto mažesnių agurkų  
dvių nedidelių arba vieno vidutinio dydžio burokėlio  
šaukšto citrinos sulčių ir himalajų druskos (burokėlių marinatui)  
žiupsnio pipirų, druskos, ferulos (asafetidos)

Visų pirma, citrinos sultyse su himalajų druska marinuojame burokėlius (marinuoti kelias valandas arba per naktį).

*Blenderyje* suplakame 1 stiklinę anakardžių arba saulėgrąžų su 2 stiklinėmis vandens, taip pat įberame ir ferulos. Jei mėgstate skystesnius šaltibarščius – pilkite daugiau vandens, jei tirštesnius – dėkite daugiau riešutų ar sėklų. Į gautą vienalytę masę dedame marinuotus burokėlius, pjaustytus agurkus, krapus, svogūnų laiškų. Gardiname pipirais ir druska pagal skonį. Puošiamo žalumynais. Šaltibarščius būtina patiekti šaltus!

# vanilinis

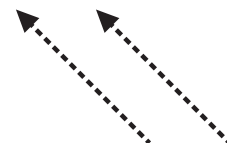
MĒLYNIŲ KOKTEILIS



3 bananų  
2 datulių  
didelės saujos šaldytų mėlynių  
saujios anakardžių riešutų  
trečdalis tikros vanilės ankštis

Užmerkiame anakardžius bent pusei valandos, perplauname, nukošiame. Visus ingredientus sudedame į galingą *blenderį*, įpilame tiek vandens, kad šiek tiek apsemtų visus ingredientus, ir susmulkiname. Skanaus!

*P.S. Stenkitės, kad visos sultys, kokteiliai ar vaisiai ir daržovės, kai juos valgote ar geriate, būtų kambario temperatūros, o ne ką tik išimti iš šaldytuvo ar šaldiklio. Todėl prieš valgdami leiskite maistui atšilti. Tai svarbu visais metų laikais – ne tik žiemą, nes šildydamos maistą iki mūsų kūno temperatūros organizmas sunaudoja daug energijos ir mūsų kūnas atšąla. Labai karštas maistas taip pat nėra sveikiausias pasirinkimas – geriausia valgyti tai, kas yra mūsų kūno temperatūros.*



# trupininis

PYRAGAS



„Tešlai“:

1,6 stiklinės migdolų

1,6 stiklinės įprastinių (ne greito paruošimo) avižinių dribsnių

0,5 šaukštelio druskos

10 stambiai kapotų datulių be kauliukų

0,25 stiklinės kokosų aliejaus

Datulių sluoksniui:

2,5–3 puodelių stambiai kapotų datulių be kauliukų

0,5 puodelio vandens

poros šaukštų burokėlių sulčių ryškesnei spalvai (nebūtina)

Formą išklajame kepimo popieriumi. Kombine su S formos peiliuku susmulkiname migdolos, avižinius dribsnius, suberiame druską, tada sudedame sukapotas datules. Ištirpdome kokosų aliejų ir supilame į „tešlą“. Smulkiname toliau, kol turinys taps lipnus. Jei „tešla“ išėjo sausoka – įpilame dar truputėlį aliejaus. Pasilieiname šiek tiek trupinių papuošimui, tuomet likusią „tešlą“ sudedame į formą ir stipriai spausdami suformuojame pyrago pagrindą.

Įdarui susmulkiname datules su šlakeliu vandens. Įpylus daugiau vandens bus lengviau susmulkinti, tačiau neįpilkime per daug – masė turi būti tiršta. Gautą vienalytę masę tolygiai užtepame ant pagrindo. Pyragą pabarstome atidėtais trupiniais ir paliekame šaldytuve bent valandai (geriausia palikti per visą naktį).





## ***kokteilis***

IŠ APELSINŲ IR BAZILIKO



2 didelių nuluptų apelsinų  
4–6 baziliko lapelių

Viską plakame galingame *blenderyje*, kol gauname šilkinės konsistencijos kokteilį.

## ***šerbetas***

IŠ ARBŪZO

arbūzo  
šviežių šalavijų / mėtų lapelių / mėgstamų uogų (papuošimui)

Ypač šį šerbetą verta gamintis, jeigu nusipirkote nevykusį, nesaldų arbūzą.

Su lėtaeige sulčiaspaude išspaudžiame sultis ir jas užšaldome. Sušalusias sultis pjaustome gabaliukais ir sutriname *blenderiu*. Patiekiamo iš karto, puošiame šalavijų lapeliais.

*P.S. Vietoj arbūzo galima naudoti ir melioną, tik šių dviejų vaisių sulčių nereikėtų maišyti.*

# *geri sprendimai*

BUS DAUGIAU



---> **DAUGIAU INFORMACIJOS:**

[www.fb.com/tustinarvai](http://www.fb.com/tustinarvai)

[www.tustinarvai.lt](http://www.tustinarvai.lt)

[www.fb.com/auGalybe](http://www.fb.com/auGalybe)

[www.auGalybe.lt](http://www.auGalybe.lt)

---> **RECEPTUS RUOŠĖ IR FOTOGRAFAVO:**

Ieva Alvidovna

[www.fb.com/1specialday](http://www.fb.com/1specialday)

<http://1specialday.blogspot.lt>

---> **TEKSTUS REDAGAVO:**

Kristina Urnaitė

---> **DIZAINAS ©:**

Marija Jure.

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

[www.demoded.com](http://www.demoded.com)

**IŠLAISVINK GYVŪNUS - VALGYK AUGALINGAI!**

