

geri sprendimai

SUMUŠTINIŲ RECEPTŲ E. KNYGA



įžanga

Rudenį sukasi ne tik žemyn krentantys geltoni medžių lapai, bet dažnai ir mes, žmonės, paskęstame darbų darbelių kūryje – suktis tenka mokykloje, universitete, darbe. Daug laiko suktis prie puodų nelieka.

Todėl „Tušti narvai“ Jums siūlo net 10 skanių ir auGalingų sumuštinų, kuriuos pasigaminsite vos per kelias minutes, o daugumą reikalingų produktų lengvai rasite savo šaldytuve. Elektroninės knygos pabaigoje – auGalingų ingredientų sąrašas.

Sumuštiniai tiks ir pusryčiams, ir naktipiečiams, na, o jei užgrius netikėti svečiai – raudonuoti iš gėdos, kad neturite jų kuo pavaišinti, neteks – užmeskit akį į nuotraukas, juk atrodo gardžiai.

Linkėjimai –



PADĖKITE MUMS PADĖTI GYVŪNAMS

dj Alkio

MIKSAS



sumuštinių duonelė „Auksė“
avokadas
citrinų sultys*
alyvuogės
saulėje džiovinti pomidorai
raudonasis svogūnas
druska
sezamo arba trintos kanapių sėklos

*Praktiškas patarimas: sutrynus avokadą pašlakstykite citrinų sultimis, kad nepajuoduotų.

studentiška

LYRIKA



duona „Jorė“*
ekologiška juodųjų alyvuogių užtepėlė „Tepanade“**
agurkai
petražolės
burokėlių lapai
druska, pipirai

*Galite naudoti bet kokią kitą mėgstamą duoną / užtepėlę.





tortilija

„DEŠRILIJA“



tortilija
avokadas
citrinų sultys
juodosios alyvuogės
pomidorai
gražgarstės
sojos dešrelė
pomidorų padažas
druska, pipirai / kiti mėgstami prieskoniai

Sojos dešrelę supjaustyti gabaliukais, pabarstyti mėgstamais prieskoniais (kario, raudonėlio, kumino etc.) ir pakepinti gerai įkaitintame aliejuje iš abiejų pusių, kol apskrus.



[NE]BADAS(S)



skrudintas batonas
mėgstama užtepėlė*
salotų lapai
marinuotas tofu**
mango-aitriųjų paprikų padažas „Felix“
pomidorai
raudonieji svogūnai
liucernos daigai
druska, pipirai, kiti mėgstami prieskoniai

*Įvairių užtepėlių rasite šios e. knygos pabaigoje esančiame produktų sąrašė.

**Rekomenduojame tofu pakepinti aliejuje iš abiejų pusių. Kai apskrus, įpilti šlakelį sojos padažo ir smulkiai pjaustyto česnako, mėgstamų prieskonių (tiks karis, keli kalendros rutuliukai (sėklytės), džiovinti bazilikai, raudonėliai). Dar pakepinti kelias sekundes.





AVINŽIRNIS



grikių duonelė „Rimi“
humusas
konservuoti avinžirniai
saulėje džiovinti pomidorai
kaporėliai
porai papuošimui
aitrioji marinuota paprika
bazilikų aromato balzaminio acto kremas
sezamo sėklos



vakarėlių liūto

NAKTIPIEČIAI



„Santa Maria“ arba bet kokios kitos mėgstamos tortilijos
kario majonezas „Vayonaise“
salotų lapai
plonais šiaudeliais supjaustyti agurkai
pomidorai arba saulėje džiovinti pomidorai
konservuoti avinžirniai arba kukurūzai
raudonasis svogūnas
mango-aitriųjų paprikų padažas „Felix“
druska, pipirai

kalorijų

SIMFONIJA



„Auksės“ sumuštinių duona
humusas*
avokadas
raudonoji paprika
saulėgražų daigai
kanapių sėklos

*Galite naudoti naminį arba pirktinį humusą.



stebuklingi

BEIGELIAI



VIRŠUJE:

nuogas beigelis iš „Beigelių krautuvėlės“
žemės riešutų sviestas
figos
graikiniai riešutai
agavų sirupas

APAČIOJE:

nuogas beigelis iš „Beigelių krautuvėlės“
migdolų sviestas
bananas
liofilizuotos avietės (tiks ir šviežios)
pistacijos



čederio

PUSRYTINIS



skrudintas batonas
trintas avokadas
citrinų sultys
salotų lapai
čederio skonio arba kitas mėgstamas augalinis „Violife“ sūris
pomidorai
marinuotas agurkėlis
druska, pipirai

produktų sąrašas

KAŽDĖTI ANT SUMUŠTINIŲ



- 1 Sūris „Violife“ su žolelėmis („Viotros“) / Rimi, Maxima, Barbora.lt, Veggo Shop
- 2 Užtepėlė „Gadzovska“ („Lunter“) / Veggo Shop
- 3 Padažas „Red Thai Curry Sauce“ / Marks & Spencer
- 4 Padažas „Jalfrezi Sauce“ / Marks & Spencer
- 5 Lukštentos kanapių sėklos „Hempus“ („Bioproduktas“) / Rimi, Maxima, Barbora.lt, Veggo Shop
- 6 Rūkytos dešrelės („Polsoja“) / Veggo shop
- 7 Rūkytas tofu („Sunfood“) / Veggo shop
- 8 Burgeriai „Classic Bavarian“ („Viana“) / Veggo shop
- 9 Klasikinės dešrelės („Polsoja“) / Veggo shop
- 10 Prancūziška užtepėlė („Lunter“) / Rimi
- 11 Baklažanų ir saulėgrąžų užtepėlė („Gerovė“) / Maxima, Barbora.lt, Rimi, Vynoteka
- 12 Tempė („Merap“) / Panajuuri
- 13 Ekologiška juodųjų alyvuogių užtepėlė „Tapenade“ („Epikouros“) / Maxima
- 14 Kokosų aliejus („Sama“) / Ekopirk
- 15 Užtepėlė su grybais „Patifu“ („Veto“) / Veggo shop
- 16 Pjaustyta saliamio skonio dešra („Polsoja“) / Veggo shop
- 17 Padažas „Special Mango Chilli“ („Felix“) / Maxima, barbora.lt
- 18 Migdolų sviestas („Sviestas sviestuotas“) / kavinė Chaika; pilnas prekyviečių sąrašas čia: www.riesutusviestai.lt/kur-isigyti/
- 19 Burgeriai „Oriental Mild“ („Viana“) / Veggo shop
- 20 Čederio skonio sūris „Violife“ („Viotros“) / Rimi, Maxima, Barbora.lt, Veggo shop
- 21 „Chorizo“ pjaustyta dešra („Wheaty“) / Veggo shop
- 22 Marmeladas „Mandarin Orange Marmalade“ / Marks & Spencer
- 23 Meksikietiška užtepėlė („Lunter“) / Rimi
- 24 Marinuota tempė („Natural Way“) / Veggo shop
- 25 Tofu su prieskoniais („Sojalita“) / Panajuuri, Rimi
- 26 Humusas („Hum-Hum“) / Rimi
- 27 Pievagrybių ir džiovintų pomidorų užtepėlė („Gerovė“) / Rimi, Maxima, Barbora.lt, Vynoteka
- 28 Užtepėlė „Sojakrem“ („Lunter“) / Veggo shop
- 29 Majonezas su kariu („Vantastic foods“) / Veggo shop
- 30 Užtepėlė „Patifu“ („Veto“) / Veggo shop
- 31 Pjaustytas kumpis su žaliaisiais pipirais („Polsoja“) / Veggo shop
- 32 Riešutų kremas „Poesia Duo“ / Rimi
- 33 Kreminis sūris „Violife“ („Viotros“) / Rimi, IKI, Maxima, Barbora.lt, Veggo shop
- 34 Majonezas iš lęšių („Provita“) / Veggo shop
- 35 Riešutų sviestas „Simply Crunchy Peanut Butter“ / Marks & Spencer

FOTO © Voverukai

Nuotraukoje – Mimi iš saugių namų gyvūnams „Trys paršeliai“



geri sprendimai

BUS DAUGIAU



---> **DAUGIAU INFORMACIJOS:**

www.fb.com/tustinarvai

www.tustinarvai.lt

www.fb.com/auGalybe

www.auGalybe.lt

www.fb.com/groups/veganai

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

Lina Digrienė

www.fb.com/ZaliaBetNeZole/

---> **TEKSTUS REDAGAVO:**

Kristina Urnaitė

---> **DIZAINAS ©:**

Marija Jure.

www.fb.com/demoded.love

www.demoded.com

IŠLAISVINK GYVŪNUS – VALGYK AUGALINGAI!