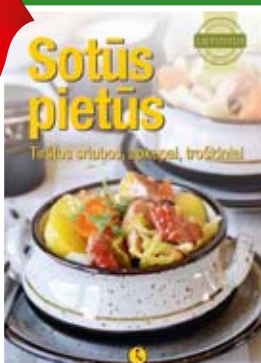
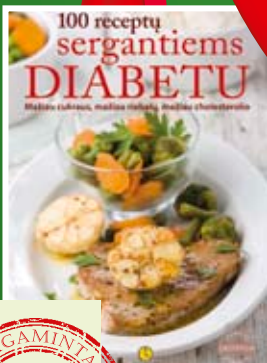




Geriausios knygos dovanoms!



Ieškokite receptų knygų su ženklu „Pagaminta ir išbandyta Lietuvoje“ – visi patiekalai paruošti ir patikrinti leidyklos kulinarių, o reikalingų produktų rasite visuose prekybos centruose. Pagal „Laisvų valandų“ receptus gaminti gali visi!



Metai Beatos virtuvėje



Pernai su receptų knyga „Beatos virtuvė“ debiutavusi žurnalistė Beata Nicholson akimirksniu užkariavo skaitytojų širdis, pirmosios knygos tiražas per metus buvo pakartotas keturis kartus. Šiomet į savo gerbėjų virtuves Beata grįžta su antrąja knyga „Metai Beatos virtuvėje“. Storesne, gausesne, sodresne. Tačiau, be abejonės, joje liko tai, už ką Beata pelnė pripažinimą, – aiškūs ir tikslūs receptai, pagal kuriuos visada viskas pavyksta, smagios kulinarinės istorijos ir spinduliuojanti meilė tam, ką daro.

Knygoje „Metai Beatos virtuvėje“ autorė ke-

54,99 Lt*

liauja per keturis metų laikus ir jiems būdingas šventes. Šį kartą su skaitytojais ji dalijasi tuo, ką pati gamina per Kalėdas ar Velykas, kuo artimuosius džiugina per gimtadienius ar savaitgalio vakarais. Ir primena, kad šiems skanėstams paruošti ne visados būtinus ypatingos progos... Tiems, kas su pirmąja Beatos knyga pradėjo gaminti, antrąji suteiks įkvėpimo naujiems kulinariniams išbandymams.

Varškės ir pomidorų pyragas

Stambiais gabalais supjaustyti pomidorai, viena kita svogūno galva, dosniai geros stiprios grietinės, druskos žiupsnis ir grūstytų pipirų – toks bliūdas mūsų namuose būdavo maišomas nuo neatmenamų laikų. Mūsų šiltnamyje pomidorų niekada netrūko (tiesa, aš svogūnų į savo pomidorų ir grietinės mišrainę nemaišau, nemėgstu žalių, ir tiek). Na, o jei Lietuvoje pomidorai dera su grietine, Italijoje – su mocarela, tad, manau, varškė su jais taip pat nesusipyks. Šis pyragas labai greitas ir gražus, tinkantis kaip užkandis, o su salotomis – kaip lengvi pietūs ar vakarienė.



Beatos virtuvė. Šeimos kalendorius

Populiariosios „Beatos virtuvės“ autorė Beata Nicholson šiais metais gerbėjus nudžiugins ne tik nauja knyga, bet ir žaismingu bei itin praktišku sieniniu kalendoriumi. Kiekviena „Šeimos kalendoriaus“ diena padalyta į keturias dalis – po langelį kiekvienam šeimos nariui. Tuose langeliuose galima surašyti šeimos šventes ir išvykas, pažymėti, kada vaikai eis į baseiną, tėtis važiuos žvejoti ir kada mamai laikas į kirpyklą... Toks tvarkaraštis padės planuoti darbus ir nieko nepamiršti. Panašūs šeimos gyvenimo „planuotojai“ Vakaruose itin mėgstami užsiėmusių mamų.

Na, o kad tas gyvenimas atrodytų saldesnis ir spalvingesnis, kiekvieną mėnesį Beata siūlo vis kitokį burnoje tirpstančio keksiuko receptą. Metams pasibaigus ir nukirpus praėjusius mėnesius, liks puiki keksiukų receptų knygelė.



19,99 Lt*

4–6 valgytojams užkandžiui:

- ✓ 200 g (1 pakelis) šaldytos bėmielės sluoksniuotos tešlos,
- ✓ 180 g (1 pakelis) pusriebės varškės,
- ✓ 2 kiaušiniai,
- ✓ ½ šaukštelio kmynų,
- ✓ ½ šaukštelio džiovintų raudonėlių,
- ✓ 4 pomidorai,
- ✓ druskos, juodųjų pipirų,
- ✓ 1 šaukštas alyvuogių aliejaus (nebūtina),
- ✓ šviežių bazilikų lapelių.

1 Apsisprendę, ar norime vieno didelio, ar keleto mažesnių pyragų, į tiek dalių ir supjaustome atitirpintą iškočiotą tešlą.

2 Varškę išskume su kiaušiniais, įberame kmynų, raudonėlių, druskos ir pipirų.

3 Skardą ištiesiame kepimo popieriumi (arba folija), ant jo truputėlį pabarstome miltų ir klojame tešlos lakštą. Palikę maždaug 2 centimetrus nuo krašto, lakštą lengvai neaštriu peiliu apipjauname, tik neperpjauname

tešlos iki galo (kepama ji pakils ir kraštai atsiskirs nuo vidurinės dalies, ant kurios bus užtepta varškė). Tešlą (išskyrus apipjautus kraštelius) kas 2–3 centimetrus sudabome šakute ir ant jos tepame varškės ir kiaušinių masę maždaug pusės centimetro storio.

4 Pomidorus supjaustome plonais griežinėliais ir vieną kitu šiek tiek pridengdami išdėliojame ant varškės. Lengvai pabarstome druska, pipirais ir, jei norisi, pašlakstome alyvuogių aliejumi.

5 Kepame iki 200 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 15 minučių, kol tešla pakyla, lengvai paruduoja ir iškepa, o pomidorai truputį apdžiūva. Ištraukiame iš orkaitės, pyragą pabarstome suplėšytais bazilikų lapeliais. Nors kmynai ir raudonėliai atrodo tokie tolimi prieškoniai (raudonėliai sutinkami Viduržemio jūros virtuvėje, o kmynai pas mus paplitę), bet man jų sąjunga labai patinka. Abu turi tokį saldų ir švelnų, bet aromatingą skonį pustonį.

Beje, šalia pomidorų galima dėti ir vieną kitą griežinėlių cukinijos. Šis pyragas – mano praėjusios vasaros atdarimas.



39,99 Lt*

Mieli bičiuliai! Manau, jau metas

Jau tikrai atėjo laikas sudėlioti knygos puslapiuose tai, apie ką jau daugiau nei dešimtį metų pasakojau, rodžiau Lietuvos televizijos laidoje „Gustavo enciklopedija“. Kalbu ne apie viską apskritai – viskas, kas nutiko per Gustavo ir jo draugų gyvavimo istoriją, vienoje knygoje netilptų. Jūsų rankose – „Gustavo enciklopedijos“ kulinarijos skyrelio receptai ir dar truputėlis šio to, kas glaudžiai su tais receptais susiję.

Nemanykite, kad šį darbą atlikti mane paskatino tuščiagarbis noras neatsilikti nuo kolegų, kurių pasiekimai kulinarijos srityje jau seniai surašyti tokiose knygose. Aš tiesiog privalėjau tai padaryti, nes žmonės – ne tik vaikai, netgi, sakyčiau, dažniau suaugusieji – ištikimiausi televizijos laidos žiūrovai – tiesiog reikalavo, kad šis kūrinėlis, ši knyga atsirastų. Juk televizijos laida pasirodo ir ištirpsta beribėse eterio platybėse, recepto sudedamųjų dalių užsirašyti dažnas žiūrovas nespėja – o čia jums, prašau, – imkit mane ir skaitykit, o skaitydami permankykit tai, kas svarbiausia.

Jūsų Gustavas

Apuoko žvilgsnis

Tai tarsi bandelės su varške, tik tešlos toms bandelėms minkyti nereikės, o reikės:

- ✓ Maišelio mažų riestainių (trapučių),
- ✓ pakelio varškės,
- ✓ 1 kiaušinio,
- ✓ poros šaukštų cukraus,
- ✓ cinamono miltelių.

Riestainiukus, kaip ir pyragėlių-putėsių sausainius, reikia pamirkyti piene, kad gerokai suminkštėtų. Varškę išmaišykite su kiaušiniu, cukrumi, taip pat įberkite žiupsnelį (arbatinį šaukštelį) cinamono. Piene pamirkytus riestainiukus dėkite į skardelę, pateptą aliejumi, į riestainiukų vidurį įdėkite varškės, kiek tilps, ir kep-



kite mažai įkaitintoje orkaitėje, kol varškė pagels. Kai šios mažos bandelės iškeps, varškę riestainiuko viduryje papuoškite lašeliu uogienės arba razina. Atvėsusias bandeles prisidėkite prie akių – tikras apuoko žvilgsnis! Valgykite užsigerdami pienu – į sveikatą!

Gustavo žuviene

Sakoma, kad kiek yra žmonių, mėgstančių žuviene, tiek yra žuviene receptų. Dėl šio patiekalo ruošimo subtilybių mėgėjai itin aršiai ginčijasi: vieni sako, kad žuviene reikia virti su bulvėmis, kiti kategoriškai su tuo nesutinka, tretį tvirtina, kad žuvis puode virti tinka su įvairiausiomis daržovėmis. Į tai daugybė žuviene virimo žinovų su paniekinimu pareiškia, jog tai jau bus ne žuviene, o neaiškios kilmės sėbėlas. Aš gerbiu visas nuomones ir dėl šio dalyko esu nelinkęs su niekuo ginčytis. Tiesiog pasakyčiau, kaip žuviene verdu aš, kai stovyklauiju prie kokio ežero ar upės. Vis dėlto drįstu tvirtinti, kad be pačių žuvų geros žuviene tikrai nepavyks išvirti. Tarkim, žvejyba pavyko, prigaudėte gerą tuziną nemažų šapalų, raudžių, šamų ir panašiai.

Tuomet mums reikės:

- ✓ Katiliuke virš laužo – apie 2,5 litro vandens,
- ✓ 1-1,5 kilogramo žuvų,
- ✓ 1 didelio svogūno, morkų,
- ✓ kelių laurų lapelių,
- ✓ krapų, petražolių,
- ✓ 10 žimelių kvapiųjų pipirų, tiek pat juodųjų,
- ✓ druskos,
- ✓ marlės maišelio.



Pirmas variantas: nupjaustykite žuvų uodegas, pelekus, galvas, nupjaukite nuo kaulų geriausią mėsytę – filė, atidėkite ją į šalį, o žuvų uodegas, pelekus, galvas, kaulus sudėkite į marlės maišelį, užriškite ir įdėkite į katiliuką su vandeniu. Kai vanduo užvirs, uoliai nugraibykite atsirandančias putas. Kai putų neliks, įmeskite per pusę perpjautą galvą svogūno, susmulkintą morką, įberkite pipirų, smulkintų krapų, petražolių, sultinį pasūdykite – druskos dėkite po truputį, kartais atsargiai paragaukite, ar nepersūdėte. Viską virkite apie valandą, tuomet marlės maišelį su žuvų liekanomis ištraukite ir sumeskite į puodą geriausią žuvų mėsytę, vėl viską virkite apie valandą, pabaigoje į žuviene įmeskite keletą laurų lapelių.

Štai jums gryna žuviene, kurios pagrindas – žuvų sultinys ir žuvų mėsytė.

Tačiau galite pamėginti išvirti žuviene įpjautę į puodą kelias bulves, įmetę smulkintų porų bei salierų. Gal šitoks virimas kai kuriems iš jūsų dar labiau patiks – porai, salierai suteikia žuvienei ypatingą kvapą ir skonį.

Antras variantas: visko reikės tiek pat, tik galite nesivarginti pjaustydami žuvų mėsą nuo kaulų. Tiesiog dėkite išdorotas žuvis į puodą su vandeniu, visais prieskoniais, išvirkite, nugraibykite putas, tuomet išvirusias žuvis išgriebkite į kitą dubenį, o į katiliuką su sultiniu dėkite kitas žuvis – jeigu jų dar liko. Dėl didelio kiekio išvirtos žuvis sultinys bus ištisus gardus, tirštas, sodrus, stipraus skonio. Ir vėl – visa tai galite virti su bulvėmis, porais bei salierais, o gal patys sugalvosite, ko galima įmesti.

Žuviene pilkite draugams į dubenis ir virtų žuvų kiekvienam į tuos dubenis įdėkite. Man žuviene daug gardesnė, kai virta ne namie ant viryklės, o katiliuke virš laužo. Ežero bangėlės teliūskuojasi į krantą, paslaptingai ūbąja pelėdos, o jus supa geri draugai ir kiekvienas pasakoja pačias neįtikinamiausias savo gyvenimo istorijas.





Gaminimas – mano aistra

Vieną dalyką tikrai darome visi. Valgome. Žinoma, dėl valgymo įpročių galima ginčytis iki nu-kritimo, nes jie labai skirtingi. Vieniems žmo-nėms maistas yra tik būdas palaikyti gyvybę (nors, turiu prisipažinti, tarp mano draugų tokių nėra), ki-tiems gi tai – menas, bendravimo forma ir vienas di-džiausių, o gal ir pats didžiausias, gyvenimo malonu-mų. Aš pati, be abejoj, priklausau pastariesiems. Tie-są sakant, maistas man, matyt, visada buvo numeris vienas, nes galiu prisiminti daugybę kartų, kai tingė-jau mylėtis, bet kad būčiau tingėjusi pavalyt... nors

užmušk, nepamenu.

Atrodo, kulinarijos knygų įžangoje labiau nuvalkiotos frazės nesura-si, bet gaminti man patiko visada. Mama pasakojo, kad jau kokių tre-jų metų reikalaudavau leisti man pamaišyti puodą...

Gaminti mylimajam, gaminti geriausiai draugei, gaminti mamai, bi-čiuliams ar su jais, rasti laiko susirinkti prie vieno stalo, jį puošti, servi-ruoti, ragauti, skanauti, dalytis mintimis – nesvarbu, ar apie triušienos ragu, sezono madas, apie Paulį Cezanne'ą, ar Oskaro spektaklį – man tai didžiausia šventė.

39,99 Lt*

Višta su žaliosiomis citrinomis, troškinta duonos kep

Reikės:

- ✓ vištos (geriau mažesnė),
- ✓ 2 žaliųjų citrinų,
- ✓ aliejaus,
- ✓ jvairių žolelių,
- ✓ druskos,
- ✓ 1 kg miltų,
- ✓ vandens.

Tiesiog pritenkiantis patiekalas. Tiek skoniu, tiek vaizdu. Sunku patikėti, tačiau taip iškepti minkštą vištą net paprasčiau – jos prižiūrėti ne-reikia. O vaizdelis neapsakomas.

Ant stalo atneši didelį lyg ką tik iškepusios duo-nos kepalą, o ji praskėlus pasklinda garai ir ža-liųjų citrinų kvapas. Patikėkite, tai sensacija! Tik atsargiai lupkite duonos kiautą – išsiveržę garai labai karšti. Nenudekite.

J dubenėlį nutarkuoju vienos citrinos žievelę, iš-spaudžiu sultis, įpilu aliejaus, priberiu įvairių džiovintų žolelių. Kokių tik turiu. Viską sumai-šau ir šiuo mišiniu įtrinu vištą iš išorės ir iš vi-daus. Gerai pasūdu. Kitą žaliąją citriną sugrūdū j uodegą. Palieku paukštį pasmarinuoti. Jei šitai procedūrai turiu kokias tris valandas, tobula... Iš miltų ir vandens dubenyje užmaišau pačią paprasčiausią tąsą tešlą ir išverčiu ją ant stalo. Pridedu dar miltų, kol nebelimpa prie pirštų. Na-muose neturiu kočėlo (Blemba, gal todėl nesu-sikalbu su vyrais?), todėl naudoju paprastą lygų butelį, kad ir vyno. O ir kodėl jo galiausiai neat-sikimšus?! Iškočioju maždaug 7 mm storio vien-tisą paplotį. Nepamirškite stalo pabarstyti mil-tais, kad nepriliptų.

Tada vištą dedu į tešlos vidurį ir suvystau. Pa-barstau miltais ir labai atsargiai, kad nepraplyš-

Spalvotos „Fitaki“ salotos

Reikės:

- ✓ Nemažos „Iceberg“ salotos,
- ✓ keletu gražgarsčių šakelių,
- ✓ 200 g „Fitaki“ sūrio,
- ✓ 3 pomidorų (skaniausia būtų ir gražiausiai atrodytų, jei jie būtų skirtingų spalvų),
- ✓ aitriosios paprikos,
- ✓ įvairių prieskonių,
- ✓ aliejaus.

Man rūpi, kad maistas, kurį valgau, būtų sveikas ir naudingas. Žinoma, pagrindinę dienos raciono dalį sudaro įvairios daržovės, duona, bulvės, truputį sūrių, šiek tiek riebalų, daugiausia alyvuogių aliejaus, kartais žuvų ir jau visai retai – mėsos.

O kasdien valgant kelias porcijas daržovių, norom nenorom tenka sugalvoti įvairiausių derinių, kad jos nepabostų. Ir nesąmonė, kad jei nevalgai mėsos, tai neturi ir energijos. Tiems, kas taip sako, pasiūlyčiau pirmiausiai pabandy-

ti kelias dienas jos nevalgyti, bet maitintis visavertiškai (t. y. makaronai, duona, daržovės, kiaušiniai, riešutai, gal kiek žuvų), o tada ir padiskutuotume.

Salotų lapus suplėšau, pomidorus supjaustau stambiais gabalais, aitriąją papriką – smulkiai. Paprikos sėklytes dažniausiai palieku, tačiau jei sūriui apvolioti varšosite ką nors aštraus, gali būti per daug. Sumetu viską į dubė-

nį, išmaišau. „Fitaki“ sūrį (tai toks fetos giminaitis – lengvesnis, ne toks sūrus) šlapiu peiliu, kad nepliktų, atsargiai supjaustau nedideliais kubeliais. Tuos kubelius apvolioju prieskoniuose, pavyzdžiui, saldžiosios paprikos milteliuose ar rytietiškuose prieskoniuose. Dedu sūrio gabalėlius ant daržovių ir dar apšlakstau aliejumi. Nesūdau, nes „Fitaki“ sūris savaime sūrokas.



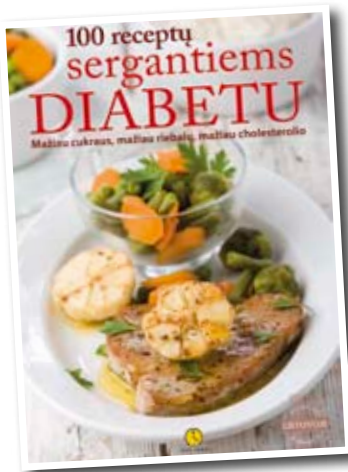
ale

tų, keliu į pamiltuotą keptimo skardą. Tada 220 laipsnių orkaitė, 1,5–2 valandos.

Pastaba. Kai jau prie svečių kepimo kiautą pralaušite, reikėtų iš vištės išrankioti kaulus. Aš tai darau virtuvėje – vištos odėlė neapskrudusi ir man negražu, o svečiams į lėkštes dedu tik filė. (Nors ne taip seniai rįjom tą garuojančią vištą tiesiai iš duonos kiauto virtuvėje!) Višta tobulai iškepusi tada, kai kulšies kaulas išsitraukia tiesiog už jo paėmus. Žaliąją citriną iš vištos vidaus išspausti ant mėsos. Duonos kiautas nevalgomas.

Ir patikėkite, čia teksto daug daugiau nei darbo. Vyno!!!





28,99 Lt*

Besirūpinantiems sveikata

Tinkamai sudarytas valgiaraštis – labai svarbus dalykas kiekvienam sergančiam cukriniu diabetu. Jei nustatyta labai ankstyva ligos stadija, kurį laiką dieta gali būti netgi vienintelė gydymo forma.

Ligonio maiste turi būti užtektinai vertingų baltymų ir sudėtinų angliavandenių. Valgiaraštyje neturi trūkti daržovių ir vaisių – sergantieji cukriniu diabetu šiuos vertingus produktus turėtų rinktis pagal kitus kriterijus nei sveiki žmonės.

Be tinkamai parinktų produktų, reikėtų laikytis ir tam tikrų maisto ruošimo taisyklių, kurios nėra svarbios gaminant iliniams valgytojams. Šias ir daug kitų skanaus ir sveiko maisto gaminimo paslapčių rasite šioje knygoje.

Visi receptai su apskaičiuotu glikeminiu indeksu ir maistine verte.

Vaisių sultyse marinuota žuvis

- ✓ 450 g bet kokios
- ✓ baltos žuvis filė,
- ✓ citrina,
- ✓ apelsinas,
- ✓ svogūnas,
- ✓ česnakų skiltelė,
- ✓ 4 pomidorai,
- ✓ 2 aitriosios paprikos,
- ✓ 4 šaukštai alyvuogių aliejaus,
- ✓ puodelis vandens,
- ✓ po žiupsnelį maltų gvazdikėlių ir cinamono,
- ✓ žiupsnelis maltų juodųjų pipirų.

1 Iš citrinos ir apelsino išspausti sultis, sumaišyti ir užpilti ant žuvis. Pabarstyti pipi-

rais ir palikti 1 val. marinuotis.

2 Į elektrinio maišiklio indą supilti aliejų, sudėti smulkiai sukapatą svogūną, grūstą česnaką, skiltelėmis pjaustytus pomidorus, smulkiai sukaptas aitriąsias paprikas, įberti gvazdikėlių, cinamono, supilti vandenį ir ištrinti vienalytę masę. Ją perpilti į puodą ir virti ant labai mažos ugnies 15 min.

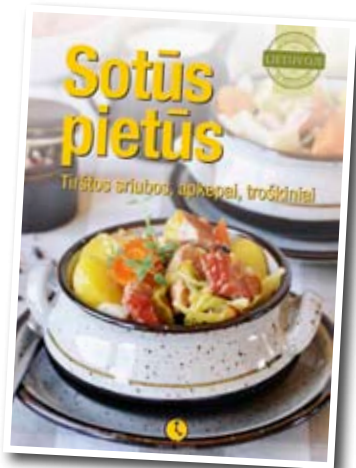
3 Du trečdalius košės nusemti. Ant likusios išdėlioti žuvis gabalus ir sukrėsti nusemtą košę. Ugnį sumažinti ir troškinti maždaug 8 min.



Visai šeimai ir draugams

Sotūs pietūs sau, šeimai, draugams – tai nebūtinai valandų valandos, praleistos prie puodų į keptuvių, ruošiant pirmą, antrą, trečią ar ketvirtą patiekalą. Jei nenorite smagaus bendravimo su draugais ar artimaisiais iškeisti į trūsą virtuvę, rinkitės pietus, ruošiamus viename puode.

Knygoje rasite tirštų sriubų, apkepų, troškinių receptų. Kol valgys puode burbuliuos, jūs ramiai padengsite stalą, susodinsite draugus bei gimines ir teliks į stalo vidurį padėti visą puodą su garuojančiu patiekalu ir dideliu šaukštu. Sotus maistas, apėmusi šiluma – ar gali būti kas geriau? Skanaus!



27,99 Lt*

Troškiny su moliūgais ir mėsa

- ✓ 3 šaukštai miltų,
- ✓ 2 šaukštai kuminų,
- ✓ 1,5 šaukštėlio maltų juodųjų pipirų,
- ✓ 900 g kiaulienos sprandinės,
- ✓ 2 vidutinio dydžio svogūnai,
- ✓ 2 šaukštai alyvuogių aliejaus,
- ✓ 400 ml mėsos sultinio,
- ✓ 300 ml sauso obuolių sidro,
- ✓ 100 ml obuolių acto,
- ✓ 900 g moliūgų,
- ✓ 2 vidutinio dydžio morkos,
- ✓ 2 obuoliai.

Dubenėlyje sumaišyti miltus, kuminus, druską ir pipirus. Sudėti 2 centimetrų gabaliukais pjaustytą mėsą

ir gerai išmaišyti. Svogūną nulupti ir supjaustyti plonais griežinėliais.

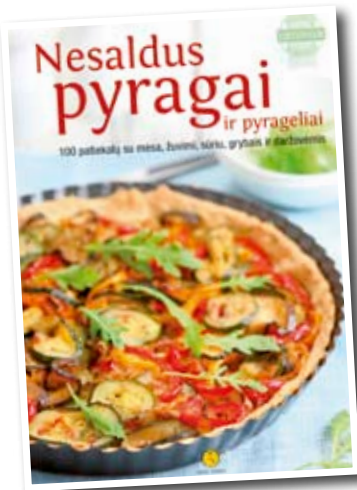
Pusę mėsos ir pusę svogūnų apkepti keptuvėje ir suversti į puodą. Tuomet apkepti likusią dalį, į puodą su mėsa supilti sultinį, sidrą, actą, užvirti ir sumažinus ugnį troškinti 20 minučių.

Tuo metu nulupti moliūgus, išimti sėklas, o minkštąją dalį supjaustyti didokais gabaliukais. Sudėti į troškinį sykiu su skustomis didesniais gabaliukais pjaustytomis morkomis.

Kai vėl užvirs, sumažinti ugnį ir troškinti dar 20 minučių. Sudėti skiltelėmis pjaustytus luptus obuolius ir troškinti dar 5-10 minučių.



* rekomenduojama kaina



26,99 Lt*

Sekmadienio pietums

Nesaldūs pyragai ir pyragėliai – skanu, sotu ir vis dar nauja. Juos galima kepti laikantis recepto ar tiesiog panaudoti tai, ko yra šaldytuve. Arba imti vieno pyrago pagrindą, kito – įdarą, papildyti mėgstamais prieskoniais, žalumynais. Iš ko ruošiami įdarai? Iš mėsos – virtos, keptos, rūkytos. Iš žuvis: nuo lašišų iki strimelių. Iš sūrio ir varškės. Iš grybų, daržovių, vaisių. Ir, žinoma, iš įvairiausių šių produktų derinių.

Nesaldūs pyragai ir pyragėliai – kasdienai ir įvairioms progoms. Sekmadienio pietums ir iškylai gamtoje. Tai patiekalai, kuriais galima nustebinti ir savus, ir svečius.

Bulvių pyragas su svogūnais

- ✓ 2 kiaušiniai,
- ✓ 200 ml pieno,
- ✓ 100 g miltų,
- ✓ druskos, pipirų,
- ✓ 1 kg šviežių bulvių,
- ✓ 1 šaukštas sviesto,
- ✓ 3 raudonieji svogūnai,
- ✓ 100 g virto kumpio,
- ✓ tarkuotų muskatų.

Kiaušinius, pieną, miltus, žiupsnelį druskos ir pipirų išplakti.

Bulves nuskusti ir supjaustyti plonais griežinėliais, didesnius galima perpjauti perpus. Sviestą ištirpinti keptuvėje, sudėti bulves ir kepti apie 10 minučių. Svogūnus ir kumpį supjaustyti, sudėti ant bulvių keptuvėje, trumpai pakepinti, pabarstyti druska, pipirais, muskatis ir išmaišyti.

Apskritą skardą iškloti kepimo popierumi, sudėti apkeptą mišinį, užpilti kiaušinių ir miltų plakiniu. Kepti 200 laipsnių orkaitėje 25–30 minučių. Pyragą supjaustyti gabalėliais, patiekti papuošus mėgstamais žalumynais.



Ir kasdienai, ir šventėms

Kiekviena šeiminkė žino, kad ruošti patiekalus iš faršo – gana lengva ir paprasta, o prie stalo susėdusi šeimyna ar draugų būrys tikrai bus patenkinti skaniu patiekalu. Iš maltos mėsos ar žuvų galima paruošti ir ypač paprastą, ir nuostabų šventinio stalo patiekalą – jis bus ne tik skaniausias, bet ir taps puošnaus stalo akcentu.

Rausvi apskrudę kotletukai, suktinukai, maltiniai, kukulaičiai, apkepai... O kur dar blynai, lietiniai, virtiniai, bandelės! Neabejokite: viskas iš faršo – paprasta, greita, sotu ir labai kanu!



26,99 Lt*

Suktinukai su špinatais

Reikės:

- ✓ 500–600 g kiaulienos kumpio,
- ✓ 400–500 g kiaulienos faršo,
- ✓ špinatų,
- ✓ 1 nedidelio svogūno,
- ✓ 1–2 skiltelių česnako,
- ✓ 1 kiaušinio,
- ✓ aliejaus,
- ✓ pipirų, druskos,
- ✓ maltų kmylių, aštresnių mėsos prieskonių.

Kiaulienos kumpį perpjaukite išilgai ir labai gerai išmuškite, gausiai pabarstykite mėsos prieskoniais, pipirais ir druska. Faršą sumaišykite su smulkiai tarkuotu svogūnu, grūstu česnaku, kiaušiniu, pagardinkite mėsos prieskoniais, pipirais ir druska. (Mėsą per naktį ar bent 3–4 valandas pamarinuokite su prieskoniais.)

Ant lentutės patieskite išmuštą kumpį, apdėkite plautais ir plikytais špinatais, apklokite faršu, vėl dėkite špinatų lapų ir susukite. Vyniotinį kas 3–4 centimetrus susmaigstykite ilgais mediniais pagaliukais.

Paskui supjaustykite griežinėliais taip, kad kiekvienam tekėtų pagaliukas. Į aliejumi pašlakstyta skardą sudėkite griežinėlius ir kepkite 180 laipsnių orkaitėje apie 30 minučių. Tiekite su šviežiomis ar konservuotomis daržovėmis, mėgstamam padažu.



* rekomenduojama kaina



Valgantiems darbe

Norite žinote, ką valgote pietaudami ne namuose? Rūpinatės, ar jūsų vaikai mokykloje gaus sveiką ir maistingą maistą? Atsisakykite kavinių, restoranų ir valgyklų – tokių klausimų daugiau nekils, jei sau ir savo vaikams kasdienius pietus ruošite patys. Pietūs dėžutėje – puiki išeitis! Šioje knygoje rasite 100 idėjų pietų dėžutėms: sumuštiniai, salotos ir tai, ko reikia prie jų, nesaldūs kepiniai, receptai mėgstantiems pavalgyti šiek tiek sočiau.

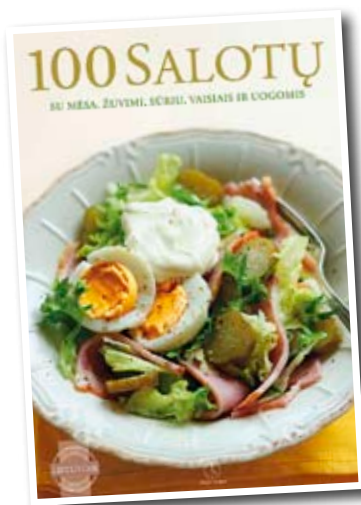
Tik jūs patys galite pasirūpinti visaverčiais pietumis – su daržovėmis, vaisiais, sveikais užkandžiais ar net gėrimais. Kodėl viso to nesusidėjus į pietų dėžutę?

26,99 Lt*

Sveikai ir gaiviai

Knygoje „100 salotų“ siūlomi nesudėtingi, Lietuvoje išbandyti receptai – visus produktus rasite parduotuvėse. Patiekalus gaminti namie nebus nuobodu ir neteks praleisti daug laiko virtuvėje. Salotoms su mėsa, žuviimi ar sūriu paruošti neprireiks didelių kulinaro gebėjimų – tai pajėgs ir pradedantieji. O desertinių ir kitų salotų įvairovė nustebins net virtuvės senbuvius.

Ši knyga – puikus jūsų priešpiečių, pietų ar vakarienės idėjų šaltinis, ją bus malonu vartyti ir semtis įkvėpimo ruošiant lengvą, sveiką ir skanų maistą.



25,99 Lt*



25,99 Lt*

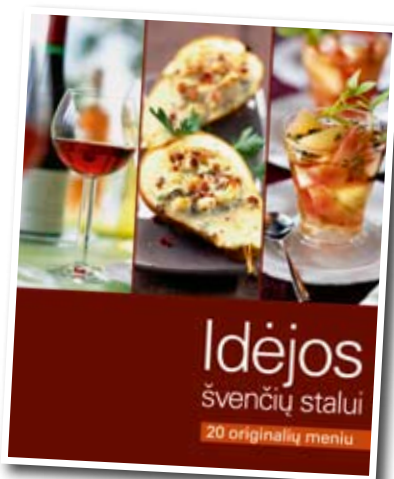
Geros sveikatos receptas

Jūs – vegetaras, vis dar neturintis mėgstamos receptų knygos? O gal tik dabar mėginate atsiskyti mėsos ir tiesiog smalsaujate, ką skanaus galima pasiruošti iš daržovių, vaisių, kruopų, kiaušinių, pieno produktų ar žuvies? Bet kuriuo atveju ši receptų knyga jums labai pravers: joje pateikti lengvai ir greitai paruošiami valgiai, todėl prie puodų ir keptuvių užtruksite neilgai, o patiekalų skonis maloniai nustebins. Klysta manantys, kad patiekalai be mėsos – prėski ir neskanūs. Savo virtuvėje išmėginę mūsų siūlomus receptus įsitikinsite, kad vegetariškus patiekalus ruošti taip paprasta, o valgyti – taip skanu. Net jei mėgstate mėsą, bent kelias dienas per savaitę pasimėgaukite vegetariškais valgiais – tai tiesus kelias į geresnę sveikatą, ilgesnę jaunystę ir grožį.

Visoms metų šventėms

Netiesa, kad lietuviai visada paniurę ir nemoka linksmintis. Ir moka, ir švęsti mėgsta. Iki šių dienų didžiosios metinės šventės nedingo iš mūsų kalendoriaus: suvienyti jų prie bendro stalo susėda draugai, šeimos, artimiausi žmonės, dalijasi laime, širdžių šiluma. Smagu, kad novatoriškos idėjos sėkmingai randa vietą šalia senųjų papročių – prigijo ir yra švenčiamos naujosios šventės. O kuo daugiau švenčių, tuo daugiau patiekalų reikia mokėti pasigaminti.

Visus atsakymus, ką dėti ant šventinio stalo, kuo nustebinti svečius ir artimuosius, rasite knygoje „Idėjos švenčių stalui. 20 originalių meniū“.

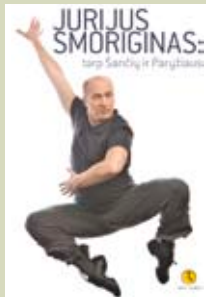


29,99 Lt*



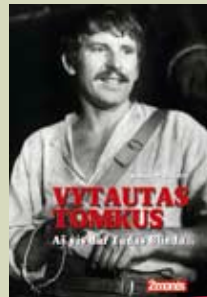
Jurga Čekatauskaitė
Lietuva išėjo iš mados. Pokalbiai su Donatu Katkumi

28,99 Lt*



Nijolė Adomonytė
Jurijus Smoriginas: tarp Šančių ir Paryžiaus

26,99 Lt*



Remigija Paulikaitė
Vytautas Tomkus. Aš vis dar Tadas Blinda...

33,99 Lt*



Meilė Jančorienė
Pasivaikščiojimas su Larisa Kalpokaite

14,99 Lt*



Rasa Kazlaite
Birutė Dambrauskaitė. Esu, kokia esu

14,99 Lt*



Jūratė Ražkovskytė
Gintarė Karaliūnaitė. Nėra sąjoms romanas

14,99 Lt*



Laisvė Radzevičienė
Akiplėša, arba Tas ir Kitas Arūnas Valinskas

34,99 Lt*



Virginija Kavaliauskienė
Edmundas Atkočiūnas. Nesu kaltas, kad myliu. Vedusio kunigo istorija

23,99 Lt*



Kristina Gudonytė
Su meile Arina

22,99 Lt*



Jurga Čekatauskaitė
Vilija Lobačiuvienė.
Raganos istorija

14,99 Lt*



Judita Kaščiūškevičiūtė
Žiniuonės užrašai.
Gyvenk su gamta,
būk sveikas

21,99 Lt*



Būk jaunesnė...
kitais metais.
5 tiesos, kurios
pakeis tavo gyvenimą

19,00 Lt*



Rolandas Parafinavičius
Motinos rankos.
Almos Jonaitienės
nusikaltimo istorija

19,99 Lt*



Julija Gintvainytė
Alyvos meluoja
tik kartais

17,99 Lt*



Arina Šnaider
Pameluok man
truputį

12,99 Lt*



Jurgita Činkienė
Violetinė tragedija.
Drąsiaus Kedžio
pasirinkimas

19,99 Lt*



Kristina Gudonytė
Blogos mergaitės
dienoraštis

17,99 Lt*



Dovilė Štulkienė
Moterų miestas

12,99 Lt*

Tokios
knygos Lietuvoje
dar nebuvo!



Dovanokite džiaugsmą

Malonu ne tik gauti dovaną, bet ir ją dovanoti. Ir ne pirktą prekybos centre ar dizainerių salone, o pačių pagamintą. Pavyzdžiui, kažką skanaus ir kvapnaus – dėželę sausainių, vazelę saldainių, butelį kvapnaus aliejaus ar skanėstų stiklainį. Smagu iš receptų knygos išrinkti, kas skaniausia mamai, tetai, broliui ar geriausiai draugei, pagaminti tik jiems vieniems skirtą skanėstą ir gražiai supakavus įteikti... Stebėti jų reakciją, žvilgsnį, matyti nuoširdžią šypseną... Tai tas pats, kas laimėti pasaulinį apdovanojimą, tik draugų ir artimųjų būryje. Pabandykite – šioje knygoje rasite skanių ir mielių dovanų, tinkančių ir vaikams, ir suaugusiesiems. Taip pat atskirą patarimų skyrių – jame detalai aprašyta, kaip dovanas iš jūsų virtuvės gražiai supakuoti, kaip ištaupyti butelį ar stiklainį, kaip suverti karoliukų papuošimus.

32,99 Lt*

Naminiai griliažiniai saldainiai

- ✓ 400 ml cukraus,
- ✓ 200 g maltų riešutų mišinio,
- ✓ 2 šaukštai kokosų drožlių,
- ✓ 3 šaukštai lukštenų saulėgrąžų.

Kvadratinę kepimo skardą išklodite folija.

Cukrų suberkite į puodą storu dugnu ir ant didesnės ugnies maišydami kaitinkite, kol cukrus ištirps ir pasidarys auksinės spalvos. Suberkite riešutus, kokosų drožles ir saulėgrąžas. Visą labai gerai išmaišykite. Gautą masę supilkite į kepimo skardą ir atvėsinkite, tada dėkite kelioms valandoms į šaldytuvą, kad griliažas sustingtų. Išimkite griliažą ir suskaldykite norimo dydžio kąsneliais.

Sausoje ir vėsioje vietoje griliažinius saldainius galite laikyti iki mėnesio.



Marinuotos vynuogės



Ledinukai

* rekomenduojama kaina