



ESTA GALGATAVIČIŪTĖ

VALGAU BE SAŽINĖS GRAUŽIMO

POPULIARAUS
FACEBOOK MITYBOS
DIENORAŠČIO
AUTORĖS PATARIMAI
IR RECEPTAI,
KAIP VALGANT
LIEKNĖTI

Alma littera



turinys

- 11** MANO ISTORIJA
- 14** NUO KO PRADĖTI?
- 18** MANO MINTYS APIE MITYBĄ
IR PRINCIPAI, KURIAIS
VADOVAUJUSI
- 25** PRIEŠ PRADEDANT
- 26** IŠMANIOJI VIRTUVĖ
 - 32** > Gvakamolė
 - 35** > Avokadų majonezas
 - 36** > Avinžirnių užtepas
 - 39** > Šaldyti žolelių kubeliai
 - 40** > Vaisių ir uogų paruoštukai
 - 43** > Daržovių sultinys
 - 44** > *Soffritto*
 - 47** > Brinkinti grikiai
 - 48** > Daiginti grikiai
 - 50** > Orkaitėje kepti burokėliai
 - 51** > Lapinių kopūstų (*kale*)
ir migdolų pestas
 - 52** > Lydytas sviestas *ghee*
 - 54** > Migdolų pienas
 - 55** > Skanintas migdolų pienas
 - 57** > Grikių granola
 - 58** > Šokoladinė lazdynų riešutų granola
 - 60** > Juodojo šokolado užkandėlės



57 grikių granola

- 62** > Pestas
- 65** > Žemės riešutų sviestas
- 66** > Migdolų sviestas su cinamonu
- 69** > Kokosų sviestas
- 70** > Šokoladinis lazdynų
riešutų kremas
- 73** > *Kimchi*
- 74** > Aštri pomidorų salsa
- 77** > Puode kepta speltos miltų duona
- 78** > Viso grūdo miltų tortilijos
- 81** > Sūdyta lašiša
- 82** PUSRYČIAI
 - 84** > Skrebutis su baravykais
 - 87** > Sumuštinis su kiaušiniiais
 - 88** > Karštas sumuštinis su
avokadais ir halūmiais

- 90 > Sumuštinis su burokėliais
ir rikotos sūriu
- 91 > Sumuštinis su tunu ir kiaušiniu
- 92 > Sumuštinis su lašiša
- 93 > Sumuštinis su avokadais ir silke
- 94 > Beigelis su kepta jautiena
- 97 > Tortilija su lapiniais kopūstais
ir kiaušiniene
- 98 > Tortilija su skumbre ir burokėliais
- 101 > Tortilija su humusu ir kepta lašiša
- 102 > Tortilija su grilyje
keptomis daržovėmis
- 105 > Varškėčiai
- 106 > Speltos miltų blynai
- 109 > Blyneliai su mėlynėmis
- 110 > Grikių blynai su morkomis
ir džiovintais baravykais
- 113 > Grikių lietiniai su bananais
- 114 > Per naktį brinkinta
avižinių dribsnių košė
- 117 > Avižinė košė su riešutų sviestu
ir šokoladu
- 118 > Avižinė košė su pestu ir kiaušiniu
- 121 > Avižinė košė su kokosų pienu
- 122 > Grikių košė su šonine
- 125 > Ryžiai su krevetėmis ir žirneliais
- 126 > Bolivinių balandų košė
- 128 > Be lukšto virtas kiaušinis
- 131 > Kiaušiniai su smidrais
ir duonos piršteliais
- 132 > Plakta kiaušiniene
- 134 > Su sūdyta lašiša ir jogurtiniu
krienų padažu

135 > Su avokadais ir feta

137 > Pusryčių burita

138 > *Huevos rancheros*

140 PRIEŠPIEČIAI

142 > Kokteilis su daigintais grikiais

143 > Kokosinis mėlynų *lassi*

144 > Mangų *lassi*

145 > *Pina colada*

147 > Žalias tirštasis kokteilis

148 > Šokoladinis pudingas

151 > Virtos kriaušės

152 > Braškių ir arbūzų salotos

153 > Ananasai su karijų riešutais

154 > Bananai su riešutų sviestu
ir cinamonu

155 > Slyvos su jogurtu ir grikių granola

156 > Obuoliai su riešutų sviestu



137
pusryčių burita

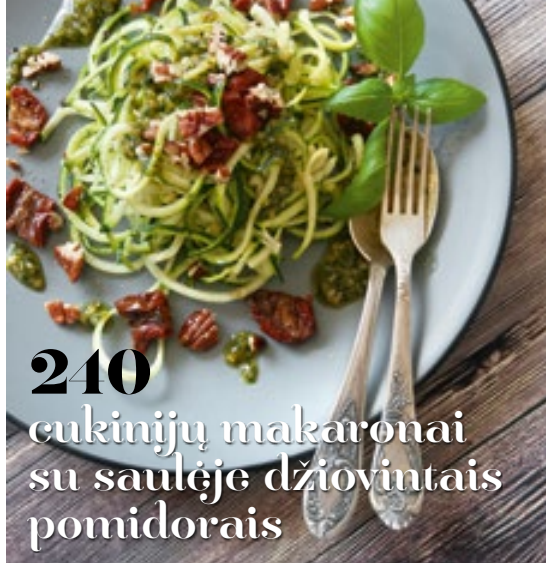
158 PIETŪS

- 160 > Miso sriuba su sojų varškės sūriu
- 162 > Ramen
- 163 > Ramen sultinys
- 164 > Kiaušiniai
- 167 > Pusryčių ramen
- 168 > Ramen su jautiena
- 169 > Ramen su vištiena ir grybais
- 171 > Ramen su cukinijų makaronais ir lašiša
- 172 > Pupelių sriuba su kiaulienos frikadelėmis
- 175 > Grikių ir pievagrybių sriuba
- 177 > Kokosinė žirnelių sriuba su krevetėmis
- 178 > Kreminė kalafiorų sriuba
- 181 > Aštri jautienos sriuba su pupelėmis
- 182 > Bolivinių balandų salotos su skumbre

205 citrininė vištiena su makaronais



- 185 > Bolivinių balandų salotos su vėžių uodegėlėmis
- 186 > Salotos su humusu
- 189 > Vištienos salotos su apelsiniais
- 190 > Vištienos salotos su mocarela
- 193 > Salotos su keptu halūmio sūriu ir arbūzais
- 194 > Burokėlių salotos su silke
- 197 > Ryžių makaronų salotos su vištiena
- 198 > Vištienos maltinukai su krapų padažu
- 201 > Grikių salotos su burokėliais ir gorgoncola
- 202 > Tortilija su vištiena
- 205 > Citrininė vištiena su makaronais
- 206 > Žaliasis vištienos karis
- 209 > Jautienos mėsainis su *portobello* grybais
- 210 > Jautienos ir perlinių kruopų troškiny
- 212 > Jautienos didkepsnis su *chimichurri* padažu
- 214 > Saldžiosios bulvės su malta jautiena
- 217 > Įdaryta kiaulienos išpjova su džiovintais baravykais
- 218 > Avinžirnių ir chorizo troškiny
- 221 > Felafeliai su jogurtiniu *tahini* padažu
- 222 > Bulvytės su brokoliais ir sūriu
- 225 > Bulvytės su daržovėmis
- 226 > Kiaulienos maltinukai su *satay* padažu



240 cukinijų makaronai su saulėje džiovintais pomidorais

- 229 > Lašiša, kepta kokosų piene
- 230 > Moliūgų ir krevečių karis
- 233 > Upėtakis su grietinėlės padažu

234 VAKARIENĖ

- 236 > Varškės ir cukinijų apkepas
- 239 > Česnakiniai vištienos kepsneliai
- 240 > Cukinijų makaronai
su saulėje džiovintais pomidorais
- 243 > Tuno kotletukai
su burokėlių salotomis
- 244 > Grūdėtosios varškės salotos
su rūkytu ešeriu
- 247 > Žolelių omletas
- 248 > Omletas su grybais ir špinatais
- 251 > Tuno tartaras su avokadais
- 252 > Saldžiosios bulvės
su česnakine grūdėtąja varške
- 255 > Saldžiosios bulvės su tunu
ir kopūstų salotomis
- 256 > Saldžiųjų bulvių blyneliai
su smidrais ir kiaušiniu
- 259 > Avinžirnių maltinukai
- 260 > Salotos su keptomis krevetėmis

- 263 > Keptuvėje kepta dorada
su česnakais ir rozmariniais
- 264 > Keptas vilkešeris su kalafiorų koše
- 267 > Rikotos ir špinatų blyneliai
- 268 > Kalakutienos kukuliai su kuskusu
- 271 > Burokėlių ir mocarelos salotos
- 272 > Rytietiškos vištienos salotos

274 YPATINGOMS PROGOMS

- 276 > Avienos iešmeliai
- 278 > Jerk vištiena
- 280 > Vištienos sparneliai
- 282 > Višta puode
- 284 > Karališki kiaušiniai
- 286 > Kepta anties krūtinėlė
su garintomis daržovėmis
- 289 > Midijos su bazilikais
- 290 > Midijos su raudonojo kario padažu
- 293 > Kukurūzų spragėsiai su žolelėmis
- 294 > Tortilių traškučiai
- 297 > Braškių ir *prosecco* ledai

298 DESERTAI

- 300 > VafLIAI
- 303 > Bananų ir žemės riešutų
sviesto ledai
- 304 > Jogurtiniai mangų ledai
- 307 > Kokosiniai saldainiai
- 308 > Sausainiai
- 311 > Bananiniai keksiukai
- 312 > Nekepti avižiniai batonėliai
- 315 > Šokolado fondiu
- 316 > Šokoladiniai krepšeliai

318 RODYKLĖ



Mano istorija

Jeigu rankose laikote šią knygą, vadinasi, mes jau turime kažką bendro – arba atsvorį, kuris jus kamuoja, arba meilę maistui. O jei abu, tuomet puikiai suprantu, ko jūs ieškote.

Anksčiau turėjau vieną talentą – valgyti ne tik skaniai, bet ir daug, kada noriu ir ką noriu, savęs nė kiek neribodama. Mano valgymo įpročiai prasilenkdavo su bet kokiais sveikos mitybos principais. Taip palaipsniui, maždaug per dešimtmetį, valgymo malonumas virto papildomais kilogramais ant šlaunų ir pilvo. Jau nedaug trūko iki talento gražiai ridentis. Todėl labai dažnai tokius valgytojus kaip aš lydi šių laikų dažna ir opi problema – nutukimas. Kas tai? Iš savo asmeninės patirties galiu pasakyti, kad nutukimas – tai lyg suvalgyti jausmai ir emocijos, kurie materializuojasi ant kūno riebalų forma. O kur dar nuolatinė savigrauža, vidinė įtampa, prarastas gyvenimo džiaugsmas, nevisavertiškumo jausmas, kad esu niekam tikusi, nes ir vėl suvalgiau „draudžiamo“ maisto. Žinoma, visa tai dar buvo suvyniota ir į apsimestinę „man gerai taip, kaip yra“ skraistę. Ar pažįstamas jausmas?

zas. Su maistu pasijusdavau saugioje zonoje, iš kurios nenoriu ir negaliu išeiti. Valgydavau, ir tuo metu man niekas nerūpėdavo. Ilgainiui tai tapo tarsi užburtu ratu, iš kurio sunku ištrūkti. Valgydavau ir kai liūdna, ir kai linksma, trumpai tariant, visomis progomis sėmiau „gyvenimo džiaugsmą“ pilnomis saujomis tiesiogine prasme. Net tik guosdavau save valgydama, bet dar ir ieškodavau priežasčių bei pasiteisinimų, kodėl man nesiseka atsikratyti tų papildomų kilogramų – maniau, kad veikiausiai kalta mano genetika, o gal lėta medžiagų apykaita. Tada vėl apgaudinėdavau save ir apsimesdavau, kad man visai patinka tokiai būti.

Tačiau niekaip negalėjau sugyventi su pačia savimi. Galėjau susitaikyti su tuo, kad negaliu užsivilkti maudymosi kostimėlio ar apsimausti madingų džinsų, bet negalėjau susitaikyti su tuo,

Mano valgymo įpročiai prasilenkdavo su bet kokiais sveikos mitybos principais.

Retkarčiais puldavau išbandyti kokią naują atrastą „stebuklingą“ lieknėjimo būdą, vildamasi, kad sulieknėsiu be jokių pastangų. Tačiau kaip ir visuomet bet kokią dietą užbaigdavau dar tą pačią savaitę arba darai net nepradėjusi. Savo sielvar tą ir nepavykusias pastangas sulieknėti vėl malšindavau maistu. Tai būdavo lyg paguodos pri-

kad jei nieko nedarysiu, mano emocinė būklė ir sveikata tik blogės. Pirmąjį spyrį į užpakalį ir labai didelį šoką gavau tuomet, kai vieną savaitgalį su šeima nutarėme aplankyti vieną Anglijos pakrantę, pasigrožėti *Dudle Door* uola. Norint ją išvysti reikėjo sunkiai lipti į gana stačią įkalnę. Niekada nepamiršiu šios dienos ir to jausmo, kai

penkiametis sūnus be vargo mane aplenkęs jau priekyje ragino: mama, paskubėk, kiek gi galima tavęs laukti? O aš, vos kvapą gaudydama, kas keletą minučių vis pailsėdama, bandžiau įveikti kalną. Pamenu, tuo metu baimė ir gėda susimalė į vieną ir man norėjosi staugti vilko balsu – iš gėdos, iš silpnumo, iš beviltiškumo. Tądien iš galvos niekaip nepavyko išmesti minčių, kad privalau savo gyvenime ką nors keisti. Daugiau nebenoriu taip jaustis. Supratau, kad neturėdama dar nė trisdešimties su tokiu atsaviu jau vos įveikiu įkalnę ir esu ne tik fiziškai silpna, bet ir keliu pavojų savo sveikatai.

Tuomet grįžusi namo sukaupiau visą drąsą, po ilgo laiko pirmą kartą pasisvėriau ir pažvelgiau tikrovei į akis – svarstyklės rodė triženklį skaičių – 108 kilogramus! Niekada nepamiršiu to jausmo, kai suvokiau, kad nuo savo 18-ojo gimtadienio, kai svėriau apie 60 kg, priaugau beveik dvigubai svorio.

Čia mane ištiko jau antras šokas – vėl puoliau į paniką, nes puikiai žinojau ir suvokiau, kokia yra nutukimo grėsmė sveikatai ir gyvybei – gresia cukrinis diabetas, širdies ligos ir pan. Juolab kad ir kūnas jau siuntė signalus – kankino nuolatinis nuovargis, nemiga, nugaros skausmai.



Tuomet grįžusi namo sukaupiau visą drąsą, po ilgo laiko pirmą kartą pasisvėriau ir pažvelgiau tikrovei į akis - svarstyklės rodė triženklį skaičių - 108 kilogramus!

Nutariau, kad šį kartą tai bus mano paskutinė kova su antsvoriu. Nebenorėjau švaistyti savo ir taip brangaus laiko mintims apie dietas ir kiekvieną kąsnį, kurį dedu burnon, ir savęs kaltinti. Labiausiai troškau sulieknėti dėl sveikatos, ne

dėl svarstyklių skaičių ar atvaizdo veidrodyje (nors negaliu neigti, kad vėliau, atsikračius papildomų kilogramų, atvaizdas veidrodyje išties džiugino). Mano tikslas nuo pat pradžių buvo turėti sveiką KMI (kūno masės indeksą). Pama

Norėjau pakeisti gyvenimo būdą taip, kad nauji maitinimosi įpročiai būtų mano kasdienybė, o ne griežtų taisyklių rinkinys, kuriuo reikia vadovautis.

niau, juk aš dar jauna, turiu milijoną priežasčių, dėl kurių privalau tai padaryti, – dėl visaverčio gyvenimo, dėl permainų ne tik kūne, bet ir sieloje. Aš troškau būti laisva nuo minčių apie kiekvieną suvalgytą kąsnį ir priaugtą kilogramą.

Taigi, nusprendusi iš esmės keisti savo gyvenimą, susidūriau su esmine problema. Šiomis dienomis, kai informacijos šaltinių apie sveiką mitybą ir įvairius produktus apstu, man buvo tikrai nelengva susigaudyti ką, kaip ir kada valgyti. Juolab kad ir nuomonės vienu ar kitu opiu klausimu apie mitybą ir sveikus produktus prieštarauja viena kitai. Prisiskaičiusi įvairiausių straipsnių apie sveikatą, ligas ir mitybą, padariau išvadą – praktiškai nieko negalima valgyti.

Gana, pasakiau sau. Užteks vaikytis tobulumo bei primestų taisyklių. Tvirtai nusprendžiau, kad valgymas turi teikti džiaugsmą, o ne stresą, juk jo gyvenime ir taip pakanka. Svajojau apie skanius patiekalus ir sveikesnę save. Norėjau pakeisti gyvenimo būdą taip, kad nauji maitinimosi įpročiai būtų mano kasdienybė, o ne griežtų taisyklių rinkinys, kuriuo reikia vadovautis. Paklausiau savęs – o kaip suderinti gerą skonį su sveikata? Ir ar galima valgant sulieknėti? Pamenu, į virtuvę tada įžengiau su tokiu polėkiu ir įkvėpimu, kad neilgai trukus sukūriau paskyrą viename iš socialinių tinklų ir norėjau tomis lėkštės metamorfozėmis pasidalyti su bendraminčiais. Savo virtualų mitybos dienoraštį pavadinau „Valgau be sąžinės graužimo“.

Šiame pavadinime atsispindi visa mano mitybos filosofija, požiūris ir meilė maistui bei visam jo ruošimo procesui, pradedant nuo produktų pirkimo iki galutinio rezultato lėkštėje, taip pat jausmo, kuris aplanko pavalgįus – kai nejauti sąžinės graužaties. Be to, mano naują gyvenimo būdą lydėjo vienas šalutinis poveikis – aš po truputį lieknėjau. Pamažu, nedideliais žingsneliais siekiau savo tikslo,ėjau į priekį (kartais ir atgal, visko buvo), nestokodama gyvenimo džiaugsmo, be įtampos ir iš naujo pamildama save. Be galo norėčiau, kad ši knyga jums pasitarnautų kaip patarimų, rekomendacijų ar įkvėpimo šaltinis, nes tikiu, kad šiandien protingai leidamos laiką virtuvėje investuosite į savo sveikatą ir gerovę ateityje.

Į knygą pabandžiau sudėti pagrindinius savo mitybos principus, kuriais vadovaujantis man pavyko pagaliau atrasti džiaugsmą virtuvėje. Su nekantrumu skubu pasidalyti patiekalų receptais, kuriuos įtraukiau į savo valgiaraštį ir valgiau nuo pat tos dienos, kai nusprendžiau, kad dietoms mano gyvenime vietos nebeliko.

Todėl ji skirta kiekvienai iš jūsų – entuziastei, kuri įkvėpta galbūt šuoliuos į virtuvę kurti; nusi-vylusiai namų šeimininkei, kuriai virtuvė įgrisusi iki gyvo kaulo, pavargusiai mamai, kuri rūpin-damasi kitais niekaip neatranda laiko gaminti sau; romantikei, kuri besimėgaudama rytmečio saule valgys pusryčius ant žolės, ir net naujo-kei, kuri virtuvėje labai reta viešnia. Ji skirta tau!

avižinė košė su pestu ir kiaušiniu

Jei nepatinka košės su vaisiais ar riešutais, pabandykite jas gardinti pesto padažu, ar pasikepti svogūnų su tarkuotomis morkomis.

PORCIJA – 406 KCAL

1 PORCIJAI REIKĖS:

50 g stambių avižinių dribsnių

šaukštelio ghee sviesto
(receptas psl. 52)

1 kiaušinio

šaukštelio pesto padažo
(receptas psl. 62)

žiupsnio druskos

Į puodelį su vandeniu berkite avižinius dribsnius, žiupsnį druskos ir vis pamaišydama išvirkite košę (virkite tiek minučių, kiek nurodyta ant pakuotės).

Išvirusią košę pagardinkite pusę šaukštelio ghee sviesto.

Ant likusio ghee sviesto iškepkite vieną kiaušinį – sviestą išlydykite keptuvėje, ugnį pamažinkite, įmuškite kiaušinį ir lėtai kepkite, kol baltymas sutvirtės, o trynys bus skystas.

Išvirtą košę patiekite dubenėlyje, pagardinkite pesto padažu, ant viršaus uždėkite keptą kiaušinį.

PATARIMAS

Keptą kiaušinį galite pakeisti be lukšto virtu kiaušiniu (receptas psl. 128).



be lukšto virtas kiaušinis



Esu be galo įsimylėjusi taip paruoštą kiaušinį. Jis tobulai skystas ir be proto dailus. Lyg koks minkštas mocarelos kamuoliukas, kurį perpjauti peiliu man vienas malonumas. Kas mane pažįsta virtualiojoje erdvėje, jau žino, kad tokį kiaušinį aš galiu patiekti su bet kuo – blynais, skrudinta duona, sriuba, salotomis, daržovėmis. Iš esmės bet kokiam patiekalui jis suteiks išbaigtumo, elegancijos ir modernumo. Tad jei ką nors pasigaminote ir manote, kad kažko lyg ir trūksta, skubu jums pasakyti, kad trūksta būtent be lukšto virto kiaušinio. Galiu pasigirti, kad man beveik iš pirmo karto jį pavyko išvirti tobulai. Bet daug kas nuleidžia rankas jau po kelių mėginimų. O aš jums sakau – nepasiduokit. Na, reikia šiek tiek kantrybės ir pagarbos kiaušiniui, bet kai jau pasieksite tą lygį, patikėkite, negalėsite jų atsivalgyti. Siūlau kelis būdus, kaip išsivirti kiaušinį be lukšto.

1 VNT. – 76 KCAL

Pirmas būdas

REIKĖS:

maistinės plėvelės

kiaušinio

šlakelio aliejaus (gali būti su skoniu, pavyzdžiui, trumų ar aitriųjų paprikų)

nedidelio dubenėlio

litro vandens

Užkaiskite nedidelį puodą su vandeniu.

Į nedidelį dubenėlį įklokite maistinę plėvelę (tiek, kad užtektų suimti kiaušinį ir dar užrišti), įpilkite šlakelį aliejaus (galite įpjaustyti ir kokių prieskoninių žolelių – krapų ar laiškinių česnakų) ir įmuškite kiaušinį.

Suimkite maistinę plėvelę už kraštų ir suriškite.

Panardinkite kiaušinį į beveik užvirusį vandenį ir virkite apie 5 min. (man jis verda šiek tiek ilgiau nei ruošiant įprastu būdu).

Išimkite kiaušinį iš puodo ir atsargiai nukirpkite plėvelę.

Kiaušinį atsargiai išlupkite ir patiekite su skrudinta duona, smidrais, pašlakstykite trumų aliejumi ir pabarstykite džiovintų baravykų milteliais.



Antras būdas (klasikinis, šiek tiek drąsesnėms, nebijančioms, kad kiaušinis kelias šiukšlių dėžėn)



KIAUŠINIUI BE LUKŠTO IŠVIRTI REIKĖS:

šlakelio baltojo vyno acto (tinka ir paprastas)

kiaušinio

nedidelio dubenėlio

litro vandens

Užkaiskite nedidelį puodą su vandeniu (vandens puode turi būti maždaug 2/3, kad kiaušinis turėtų vietos ramiai judėti) ir įpilkite šlakelio acto.

Kai vanduo bus beveik beužverdąs (kils nedideli burbuliukai), į mažą dubenėlį įmuškite kiaušinį ir jį atsargiai įleiskite į vandenį (ankščiau aš su šluotele padarydavau tokį sukūriuką ir įleisdavau kiaušinį tiesiai į jį, bet šis būdas netinka, kai reikia vienu metu išvirti keletą kiaušinių) ir pamažinkite ugnį.

Kiaušiniui nusėdus į puodo dugną, nedideliu šaukštu švelniais judesiais darykite švelnias vandens bangeles, vos vos pajudinkite kiaušinį (kiaušinio nelieskite), kad baltymas nepriliptų prie dugno ir ramiai plūduriuotų.

Taip ramiai virkite 4–4,5 min. (jei suabejoju, kiaurasamčiu ištraukiu kiaušinį ir pirštais švelniai paspaudau – baltymas turi būti tvirtas, o trynys spaustis lengvai).

Jei kiaušinį valgysite nedelsiant, tuomet išimkite ir patiekite, o jei ruošiate vėlesniam laikui (pavyzdžiui, su salotomis jis skanus ir šaltas), kiaurasamčiu išimkite kiaušinį ir įdėkite į dubenį su vandeniu ir ledukais (kiaušinis nustos virti ir liks skystas viduje).

kreminė kalafiorų sriuba

Tai Rytais dvelkianti ir šildanti sriuba. Man asmeniškai kalafioras – nuobodi daržovė, bet net ir tokias aš perku. Juk prisimenate – mityboje būtina įvairovė ir balansas. Tad ieškokite būdų, kaip tas daržoves skaniai patiekti. Dažniausiai jos „suspindi“ dėl įvairių prieskonių. Šįkart karis puikiai atliko savo darbą.

PORCIJA – 154 KCAL

4 PORCIJOMS REIKĖS:

500 g kalafiorų žiedynėlių

500 ml daržovių sultinio

1 didesnio svogūno

2 česnako skiltelių

200 ml kokosų pieno
(arba grietinėlės)

2 a. šaukštelių maltų kario
prieskonių

1 a. šaukštelio ghee sviesto kepti
druskos

nedidelės saujelės anakardžių
šviežių kalendrų (arba petražolių)

Svogūną ir česnakus supjaustykite kubeliais ir pakepinkite ant sviesto.

Berkite kario prieskonius ir keletą minučių pakepkite.

Sudėkite kalafiorų žiedynėlius ir užpylę sultiniu, pavirkite 10 min.

Supilkite kokosų pieną, išmaišykite ir keletą minučių dar pavirkite, kol kalafiorai suminkštės.

Paskrudinkite keptuvėje anakardžius ir juos šiek tiek peiliu pasmulinkite.

Išvirusią sriubą sutrinkite plakikliu. Jeigu reikia, įdėkite dar dukos.

Pagardinkite skrudintais anakardžiais arba šviežiomis kalendromis.

Patiekite su traškia duonele.



varškės ir cukinijų apkepimas

Varškė – puikus pasirinkimas vakarienei. Dažnai ją valgau su įvairiomis salotomis, tačiau šaltais vakarais, kada norisi šilto maisto, kepu štai tokį apkepą. Jį galite kepti atskiruose indeliuose arba apskritoje pyrago formoje ir pjaustyti gabalėliais kaip tortą. Patiekite su šviežių daržovių salotomis, jų juk niekada nebūna per daug.

PORCIJA – 299 KCAL

4 PORCIJOMS REIKĖS:

300 g grūdėtosios varškės

2 jaunų cukinijų, apie 300 g

4 kiaušinių

saujos smulkintų krapų

5 šaukštų avižinių miltų
(stambesnius avižinius dribsnius
sumalu smulkintuvu iki miltų)

100 g rūkytos larba sūdytos
lašišos

druskos

juodųjų pipirų

grietinės arba natūralaus
jogurto patiekti

Sutarkuokite cukiniją, užberkite šiek tiek druskos ir palikite keletą minučių pastovėti.

Kiaušinius išplakite su varške (siūlyčiau nupilti skystimą nuo varškės, kad reikėtų mažiau miltų).

Nuo cukinijų nupilkite susikaupusį skystį ir dėkite į dubenį kartu su varške.

Sudėkite krapus, pabarstykite druska ir, po šaukštą dėdami avižinius miltus, gerai viską išmaišykite. Miltų gali prireikti ir daugiau; priklausys nuo to, kokią varškę naudosite.

Kepimo indelius papurkškite aliejumi. Sudėkite paruoštą masę ir kepkite 180 laipsnių orkaitėje apie 30–40 min. (stebėkite apkepą).

Iškepusį apkepą patiekite su graikišku jogurtu, grūstais juodaisiais pipirais ir griežinėliu rūkytos lašišos. Pagardinkite šviežiais krapais.

PATARIMAS

Vietoj lašišos galite naudoti ir kitą mėgstamą žuvį arba, pavyzdžiui, sūrį – ant iškepusio apkepo užtrupinkite fetos arba gorgoncolos.

Vietoj cukinijų dėkite keletą minučių apvirtus ir pasmulkintus špinatus.



saldžių bulvių blyneliai su smidrais ir kiaušiniu

Šie blyneliai skanūs ir atvėsę, tad jei turite laiko ir noro, išsikepkite jų daugiau ir įsidėkite į pietų dėžutę (nepamirškite daug daržovių ir citrinos skiltelės, ji blynelius prikels naujam gyvenimui).

PORCIJA – 377 KCAL

1 PORCIJAI REIKĖS:

1 saldžios bulvės

2 kiaušinių

ryšelio smidrų

šlakelio aliejaus kepti

druskos

juodųjų pipirų

petražolių arba svogūnų laiškų
pagal skonį

Saldžiąją bulvę nulupkite ir sutarkuokite.

Įmuškite vieną kiaušinį, pagardinkite druska ir išmaišykite.

Įkaitintoje keptuvėje ant aliejaus iš abiejų pusių iškepkite blynelius (man išėjo 4).

Kol kepa blyneliai, išvirkite smidrus ir kiaušinį be lukšto (receptas psl. 128).

Iškeptus bulvių blynelius nusauskite popieriniu virtuviniu rankšluostėliu ir patiekite su išvirusiais smidrais bei kiaušiniu.

Pagardinkite grūstais juodaisiais pipirais ir smulkintais svogūnų laiškais ar petražolėmis.

PATARIMAS

Šalia galite patiekti keletą griežinėlių sūdytos arba rūkytos lašišos.

Pusryčiams prie tokių blynelių labai tiks keli griežinėliai skrudintos šoninės (arba vytinto kiaulienos kumpio).



*Kad ir kaip stengtumėtės, svarstyklės niekuomet „nepamatuos“ Jūsų savijautos, stiprybės, saviklio vos ir laimės. Tai tik laiptelis, ant kurio užlipus, mums dažnai pasidaro liūdna. Nesivaikykite drastiškų priemonių, sutelkite dėmesį į tai, ką galite nuveikti **šiandien** dėl savęs, kad būtumėte sveika ir laiminga **rytoj**. Susitelkite į sveikatą, o ne į nuolatinę svorio kontrolę, nebūkite apsėsti kovos už tobulumą. Geriau gerai, nei tobulai.*

Esta

Į knygą sudėti Estos Galgatavičiūtės sveikesnės mitybos principai, lieknėjimo patarimai nuo produktų pasirinkimo iki recepto variantų, skelbti viename populiariame socialiniame tinkle ir sulaukę jau beveik 80 000 sekėjų. Gal ir Jūs tarp jų?

Receptai patogiai suskirstyti į skyrius ir papildyti autorės rekomendacijomis, ką geriau rinktis ryte, vakare, o ką tik per šventes, bei suskaičiuotos vienos porcijos kalorijos ir daug pasiūlymų, kuo pakeisti nuodėmingą ar netoleruojamą produktą į ne mažiau skanų, bet sveikesnį. Patiekalus įtraukę į savo meniu, svorio atsikartysite nejučia, ir tirpsite iš malonumo tarškindami puodais.

VALGAU BE SAŽINĖS GRAUŽIMO – tai

- naujas požiūris į maistą nusivylusiai namų šeimininkei, užpildantis rutiną gyvenimo lengvumu ir priverčiantis pamilti save;
- greitoji pagalba pavargusiai mamai, kuri rūpindamasi kitais, per mažai laiko skiria sau;
- tirpstantys kilogramai kiekvienai besirūpinančiai liekna talija ir sveikata, nedideliais žingsneliais žengiant į priekį (kartais ir atgal);
- ...ir net virtuvės naujokei, kuri iki šiol nemokėjo įjungti orkaitės.



www.almalittera.lt

 **knygų
klubas**

Tapkite Knygų klubo nariu!

- Naujausios ir populiariausios knygos
 - Ypatingi pasiūlymai
 - Knygų pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą
- www.knyguklubas.lt

