

Beata Nicholson

Beatos virtuvė:
DAUGIAU DARŽOVIŲ

VILNIUS 2013

UDK 641.5(083.12)
Be24

Autorė

Beata Nicholson

Fotografai

Judita Kuniskytė, Tomas Viršilas, Deimantė Urbonaitė
Viršelyje – Tomo Viršilo nuotrauka

Knygos dailininkė

Gulnara Galiachmetova

Redaktorė

Gabjota Alūzaitė

© Beata Nicholson, 2013

© UAB „Beatos virtuvė“, 2013



ISBN 978-609-95347-4-9



Beatos virtuvė:
DAUGIAU
DARŽOVIŲ



Turinys

Aš ir daržovės	10
Daržovės ir vaikai – misija įmanoma?	14
Daržovių valgytojo įrankiai ir keli praktiniai nurodymai	20
I skyrius	
Daržovės – geriausias užkandis, arba Turtingas stalas	24
Burokėlių, lazdynų riešutų ir karamelizuotų svogūnų paštetas	28
Ridikėlių gvakamolė	30
Dar daugiau morkų: keptų morkų ir avinžirnių humusas	32
<i>Muhamara</i> – riešutų užtepimas iš Vidurio Rytų	34
Pupelių ir džiovintų pomidorų paštetas	36
Gardusis keptų paprikų ir moliūgų sėklų paštetas	38
Keptų česnakų <i>allioli</i>	40
Roko morkos su klevų sirupu ir sezamais	44
Cikorijų laiveliai su burokėliais, kriaušėmis, pelėsinio sūrio padažu ir linų sėmenų pabarstukais	46
Vasariniai suktinukai su daržovėmis ir omletu	48
Marokietiškas baklažanų <i>zaalouk</i> su tortilijos traškučiais	52
Traškučiai visiems atvejams	54
Kanapių ir linų sėmenų prieskoninė druska, arba Kai tik ištrauksite bulvę iš dirvos	56
Žalias cukinijų humusas	58

II skyrius

Salotų ir mišrainių *gadyne* visiems metų laikams

60

SALOTŲ ELEMENTORIUS	62
Fantastiškos Cezario salotos su minkšta virtu kiaušiniu ir sūrio skrebučiais	66
Graikiškos salotos, arba Pasidaryk pats	70

Agurkų ir ridikėlių salotos su mėtomis ir aguonomis	72
Morkos, kriaušės, brokoliai ir moliūgų sėklos	74
Cukinijos, pomidorai, kaparėliai	76
Populiariosios avokadų ir pomidorų salotos su greipfrutais ir gražgarstėmis	78
Pomidorų salotos su ožkų sūrio sniegu ir čiobreliais	80
Paprikos, pomidorai, alyvuogės, arba Atostogų lėkštė	82
Persimonai, pelėsinis sūris, riešutai	86
Obuoliai, graikiniai riešutai ir romaninės salotos	88
Keptos morkos, griekiai, agurkai ir sauleje džiovinti pomidorai	90
Lešiai, moliūgai, cukinijos, granatai ir <i>tahini</i>	94
Indiškos virtuvės natos: keptų žiedinių kopūstų, špinatų ir mangų salotos su basmati ryžiais ir aromatingu užpilu	96
Pankolis, apelsinai ir alyvuogės	100
Perlinės kruopos, karamelizuoti svogūnai, pomidorai ir špinatai	102
Beveik meksikietiškos įvairių burokėlių ir paprikų salotos su avokadų padažu	106
Kepti burokėliai, vynuogės, ožkų sūrio rutuliukai ir sėklos	110
<i>Soba noodles</i> , marinuotos morkos, brokoliai, krevetės ir namų gamybos saldžiarūgštis padažas	112
Batatai, bulvės, lašiša, <i>jalapenai</i> su garstyčiomis ir krapais	116
Bulvių, žirnelių, obuolių ir lašišos salotos su krapais ir krienu, arba <i>Kiek galima valgyti tą baltą mišrainę?</i>	118
Įvairiaspalvės kopūstų salotos ir trys padažai	120
Riešutinės bolivinės balandos „Du viename“	124
Grikių <i>tabuleh</i>	126
Špinatai, braškės, ožkų sūris, arba Ritos salotos per Kanadą į Lietuvą	128
Ridikai, morkos, apelsinai ir kedrinės pinijos	130

III skyrius

Daržovingus pusryčius suvalgyk pats, arba Daržovės nuo pat ryto

132

Brokolių omletas	134
Morkų ir varškės blynėliai	136
Plonas omletas su žolelėmis ir daržovėmis	138
Eureka – blynėliai su špinatais bei aštriu avokadų ir pomidorų padažu	140
Tortilija su bulvėmis ir cukinijomis, arba Sotasis ispaniškas džiaugsmas	142
Pusryčių kokteiliai	144
Omletas su daržovėmis, brinza ir smidrais	148
Kepti kiaušiniai su smidrais – Pusryčiai, po kurių norėsis pasipiršti	150



IV skyrius

Sriuba – geriausia daržovių draugė 152

Daržovių sultinys	154
Trinta burokėlių ir krienu sriuba	156
Aštri pupelių sriuba indiškais motyvais	158
Žiedinių kopūstų, brokolių kotų ir kokosų pieno sriuba	160
Moliūgų sriuba	162
Gaivi lengva brokolių, bolivinių balandų kruopų ir citrinų sriuba	164
Morkų ir kalendrų sriuba	166
Petražolių sriuba	168
Pomidorų ir krapų sriuba	172
Tailandietiška sriuba pagal mane	174
Agurkų sriuba. Skani ir šilta, ir šalta	176
Šalta rūgštynių ir ridikėlių sriuba	178
Gaspačas, arba Šalta pomidorų ir daržovių sriuba-kokteilis	180
Minestrone – itališka daržovių sriuba su šviežiu pesto padažu ir vermišeliais	182

V skyrius

Pagrindiniai veikėjai 184

<i>Pasta brocolinara</i>	186
Brokolių, kukurūzų ir riešutų ryžiai	188
Grikių, morkų ir tunų apkepas	190
<i>Daržovingi</i> balandėliai	192
Sorų kruopomis ir daržovėmis įdarytos paprikos	196
Baklažanų ir avinžirnių karis	198
Baklažanų ir cukinijų apkepas su pomidorais ir parmezanu <i>a la Parmigiana</i>	202
Bulviniai varškėtukai su špinatais (<i>du būdai</i>)	204
<i>Ratatouille</i> ir <i>penne</i> apkepas	208
Raugintų kopūstų apkepas	210
<i>Risotto</i> su dilgėlėmis	212
Makaronai su trispalvėmis daržovėmis ir lašiša	215

VI skyrius

Kepiniai su daržovėmis 218

Saldžiųjų bulvių, obuolių, cinamono ir ožkų sūrio tartas	220
Moliūgų vyniotinis su ožkų sūriu ir razinomis	224
Trys daržovinės picos	226
Pievagybių ir griujero sūrio tartas	230
Trispalvis daržovių ir lietuviško sūrio pyragas	232
Trikampiai trapios tešlos pyragėliai su <i>samosų</i> įdaru	236
Pomidorų pyragėliai su alyvuogėmis, maskarpone ir saulėje džiovintais pomidorais	242
Alyvuogių aliejaus ir smidrų tartas su maskarpone ir citrina	244

VII skyrius

Akompanimentai 246

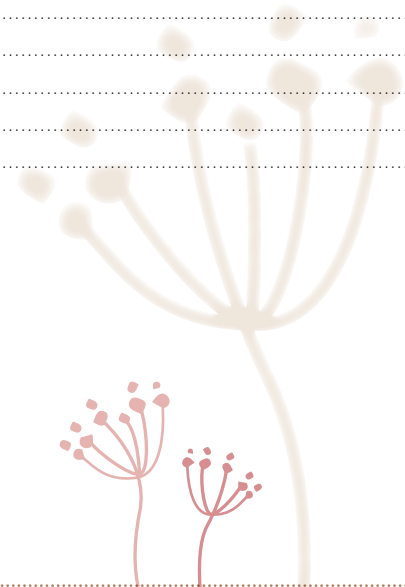
Favoritė bulvių košė	250
Žiedinių kopūstų, kokosų pieno ir kalendrų košė	254
Kepti raudonieji svogūnai, troškinti su raudonaisiais kopūstais ir obuoliais	256
Saldžiųjų bulvių ir parmezano košė	258
Trys būdai patiekti morkas	262
Trys būdai patiekti cukinijas	264
Trys būdai patiekti kopūstus	266
Trys būdai patiekti brokolius	268
Trys būdai patiekti bulves	270
Trys būdai patiekti burokėlius	272

VIII skyrius

P. S. Padažai skanūs, arba Mylėkite savo salotas 274

Padėkos žodis 282

Receptų rodyklė 284



Aš ir daržovės



Kodėl daržovės? Beata, ar tu tapai vegetarė? Ar parašei vegetariškų valgių knygą? Ką tu čia sugalvojai?

Žinau, žinau visus klausimus, pabandyčiau juos atsakyti. Šios knygos idėja aiškiai ir ryškiai suspindo 2012 metų pavasarį. Tada supratau, kad kai man jau nieko nebesinori, tai pati paprasčiausia morka, esanti visada čia pat, yra nuostabiausia atgaiva. Daržovės yra tai, ko niekada nebus per daug. Jei tortams, pyragaičiams, sviestui, grietinėlei ar mėšai yra prigalvota visokių prietarų, priesakų ir palinkėjimų ar net užkeikimų, tai daržovės visur pasirodo kaip nekaltos mergelės.

Mano pačios kelias daržovių gausybės link prasidėjo nuo tėvų ir senelių. Kiek save atsimečiau, vis esu darže. Mano *bobutės* ir tėvai augino daržoves ne tik sau, bet ir parduoti. Juk esu kilusi iš derlingųjų Kėdainių, kur visi turi po šiltnamį ir kur užauga visi Lietuvos agurkai. Daržovių auginimas Kėdainiuose buvo populiarusis užsiėmimas už televizoriaus žiūrėjimą.

Mano vaikystė tikrų tikriausiai praėjo daržo lysvėje. Daržininkės karjerą pradėjau padėdama tvarkyti sodinukus, vėliau jau leido ir ridikėlių ar salotų sėklas į dirvą suberti. Atsimenu, kaip tos sutupdytos sėklytės lysvėje po plėvele laukdavo, kol oras sušils ir daigeliai galės patys saulės lepinami augti. Dar paūgėjusios su sese jau ir agurkus aprišti ar pomidorus genėti mokėjome. O kur dar daržų laistymas ir derliaus nuėmimas?

Taigi, daržovės šalia manęs nuo kūdikystės. Ir pažįstu aš jas ne iš ūkininkų turgelių, o iš savo rankomis dirbamos žemės, todėl seniai tikiu, kad būtent jomis turime gausinti savo virtuvės repertuarą. Bet apie viską nuo pat pradžių.





Ne, aš netapau vegetare, valgau mėsą ir kiaušinius. Kol kas nė vieno produkto nesu išbraukusi iš savo meniu. Geriausia mano draugė virtuvėje yra įvairovė.

Dar plėtodama knygos idėją suvokiau, kad daržovių patiekalų gausybės aprėpti neįmanoma, todėl iškart atsisakiau užmojo tą padaryti. Galiausiai nutariau, kad ši knyga bus mano meilės daržovėms atspindys, mano metų su daržovėmis dienoraštis, todėl čia tikrai yra apstu mano dievinamų burokėlių ir morkų, brokolių ir pomidorų, neapsieita be grikių, perlinių kruopų. Nesistengiau pateikti kuo platesnės įvairovės, pagrindinis mano tikslas buvo – daržovės skaniau, paprasčiau, įdomiau.

Knygą pradėjau užkandžiais, nes taip prasideda kiekvienas mano vakaras, o kai rinkau receptus salotų skyriui, tai apetitas tiesiog sproginėjo ir niekaip negalėjau sustoti. Į knygą nugulė visas mano svajonių salotų baras, todėl čia rasite lengvų traškių, sultingų ir žalių, su keptomis ar šviežiomis daržovėmis, su kruopomis ir ankštinėmis kultūromis, įvairiausiais padažais gardintų akompanuojančių ir pagrindinių patiekalų. Negalėjau apsieiti ir be sriubų skyriaus, taip pat aprašiau šviežias idėjas pusryčiams ir pagrindiniams patiekalams. Daržovinių kepinių skyrius, galima sakyti, pats išprašė į knygą. Akompanimentų ir padažų skyriuje naujos spalvos ir skoniai įprastiems valgiams įpūs naujų vėjų.

Štai tokia mano daržovių knyga: žalia, stangri ir dosni. Daržovių pasaulis yra įvairus ir spalvingas, įleiskite jį į savo virtuvę ir liksite sužavėti.



Daržovės ir vaikai – misija įmanoma?

O taip, taip, taip. Žinau, kad ne viena mama ir tėtis yra dramatiškai kėlę rankas į viršų kaip koks nusipelnęs dirigentas per simfonijos kulminaciją: kas yra tam vaikui?! Kodėl jis nevalgo daržovių? Juk buvo laikai, kai kirto be klausimų.

Tie laikai dažniausiai būna tada, kai šaukštą kontroliuoja mama, o kūdikis vienu džiaugiasi ir avižine, ir brokolių koše. Nežinau, kodėl taip nutinka, bet pomėgis ledams, saldumynams ir blynams tolydžio auga, o meilė brokoliams, špinatams ir cukinijoms, buvusi tokia apčiuopiama ir pastebima, kai kūdikiui buvo vieneri, ima ir išgaruoja.

Kodėl?! Ar tai auklėjimo spraga, aplaidumas, ar netinkamas pavyzdys? Aš manau, kad reikia nurimti ir negrąžyti sau rankų. Nors pati taip pat nelabai džiaugiuosi, kai mano vaikai suvalgo visą bulvių košę ir koldūnus, o dėl žalumynų pradeda aukšto lygio derybas. Kartą Jurgis net atsisakė lazanijos, visų vaikų mėgstamiausio patiekalo, kur aptiko paslėpto špinato pėdsaką. Skandalas!

Visi esame girdėję nusiskundimų: „Oi, mano vaikas visai nevalgo daržovių“ arba pasigyrimų, sakomų labai garsiai, išdidžiai ir visiems girdint: „Oi, mano atžala negali gyventi be salotų, brokolių, špinatų.“ Kaip smagu jų mamoms... Bet aš tik vieną kitą tokį stebuklingą vaiką sutikau. Dauguma – vaikai kaip vaikai, ir valgo tai, ką jiems duodi ir kas skanu. Galiausiai vis tiek ragauja bent šiek tiek daržovių.

Manau, geriausia neturėti nerealių reikalavimų ir iliuzijų, o bandyti, bandyti ir bandyti surasti aukso viduriuką. Pavyzdžiui, mano vaikai – nors tu ką – nevalgo salotų. Jei švelnų salotos lapelį ir pakramtys, tai tokie mamos mėgstami lapai kaip gražgarstės yra visai nesuprantamas dalykas. Bet dėl to nepuolu krimstis ir plakti savęs, kokia esu apsileidusi mama. Gaminu ir pasiūlau valgyti tai, kas jiems patinka.

Visi vaikai mielai graužia morkas (Roko morkos – vienas populiariausių receptų), Izabelė labai mėgsta morkų salotas su majonezu. Taip, taip – su majonezu, ir dėl to visai nedramatizuoju. Dauguma vaikų mielai valgo pomidorų ir agurkų salotas su grietine, maniškiam dar labai patinka su alyvuogių aliejumi ir balzaminio actu. Ir Jurgis, ir Izabelė neatsisako brokolių, žirnelių, kukurūzų, net neminint bulvių, bet štai baklažanai, cukinijos, paprikos nori nenori turi atlikti antraplanius vaidmenis ir laukti, kada taps mėgstamiausi. Bet...

Špinatus aš paslepiu pomidorų padaže, o burokėlių sriubą verdu jiems beveik kas antrą dieną. Vaikai labai mielai valgo ir kitokias skaniai išvirtas daržovių sriubas. Pastebėjau, kad kuo dažniau mažieji gali pašeiminkauti virtuvėje patys, tuo didesnė tikimybė, kad jie mielai tai valgys. Žinoma, kartais visos pastangos nueina perniek, bet svarbu niekada nepasiduoti ir nesitikėti, kad jei šeimoje daržovės yra antrame plane, tai jūsų atžalos bus naujovių nešėjai ir puls eksperimentuoti. Pamenate, kaip ten su obuoliu ir obelimi? Taigi, nedramatizuokite, o tiesiog gaminkite iš daržovių ir su vaikais.





Daržovių valgytojo įrankiai ir keli praktiniai nurodymai

Daržovėms diriguoti savo virtuvėje nereikia ypatingų rakandų ar agregatų, nepamainomas tik geras nusiteikimas ir pasiryžimas kiekvieną valgį papildyti tuo, kas užaugo žemėje.

Aprašau keletą dalykų, kurie man praverčia visada.

Salotų džiovyklė

Salotas reikia plauti visada. Į „plautas“ salotas aš žiūriu truputį įtariai – kas, kuo ir kaip jas plovė? Geriausia, kai pasidarai pats.

Šlapias salotas galima nusausinti džiovyklėje arba energingai purtant ir aptaškant visus namiškius bei virtuvės sienas. Aš renkuosi pirmąjį variantą. Investuoti į džiovyklę tikrai nebūtina, bet taip tiesiog paprasčiau.

Ji veikia kaip skalbimo mašina – gerai įsisuka, o vanduo nuo salotų lapų iščiuožia pro skylutes į indą.

Jei džiovyklės neturite, šlapias salotas papurtykite ir padėkite ant popierinio rankšluosčio nudžiūti.

Jei ant salotų bus per daug vandens, padažas ant jų nesilaikys ir viskas tiesiog skendės baloje.

Pjaustyklė, smulkinanti šiaudeliais

Visi turime burokinę tarką, bet aš ją naudoju retai, daržoves mieliau valgau sutarkuotas šiaudeliais. Jie traškesni ir gražiau atrodo. Pjaustyklių, smulkinančių šiaudeliais, yra įvairiausių, tad pasirinkti tikrai yra iš ko. Dažnai tą pačią paslaugą atlieka ir virtuvės kombainai, bet jie aktualūs nebent tada, jei gaminate armijai, o juk dažniausiai valgytojų namie du, trys ar keturi. Bet tikrai galite dirbti ir peiliu, tik užtruksite ilgiau.



Skustukas ir šepetukas

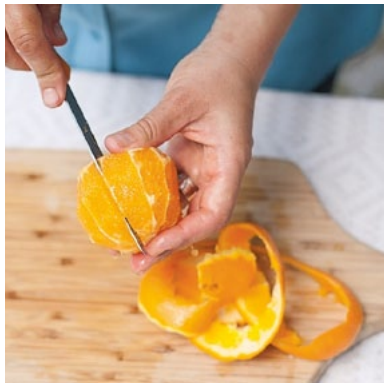
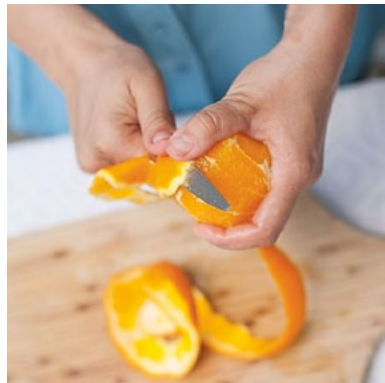
Skustukas šakninėms daržovėms apdoroti yra būtinas. Jei jis geras, net pomidorų ar paprikų žievelės lengvai nulupsite. Peiliu skusti gal net nemokėčiau, nors kartais geriau tik švariai nušveisti šepetėliu. Niekada ne-skutu šviežių bulvių ar burokėlių, kai ketinu juos kepti.

Citrina ir apelsinas

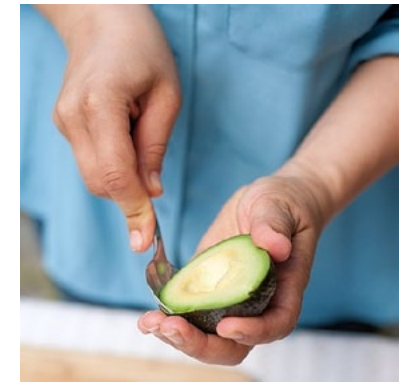
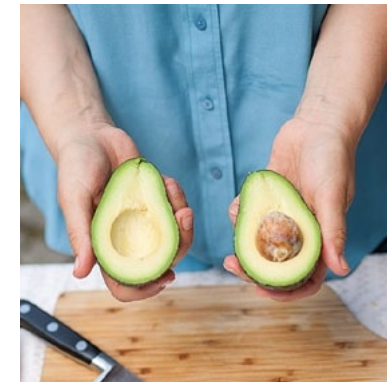
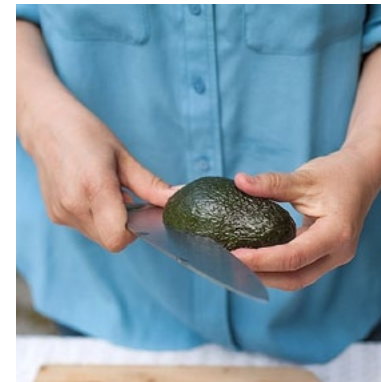
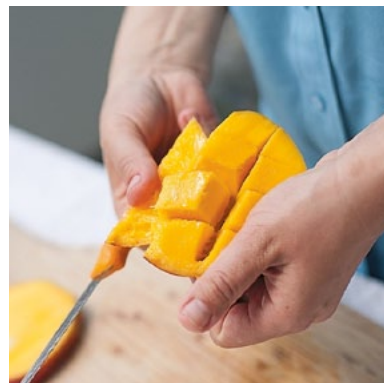
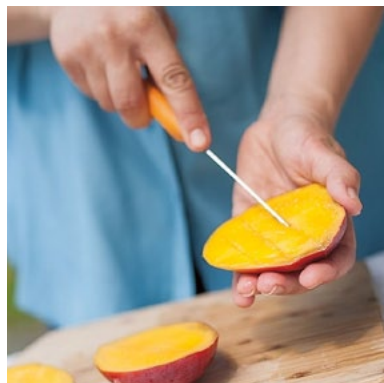
Citriną supjaustyti riekelėmis, iš kurių kiekvienas galės išsispusti sulčių į savo lėkštę, reikia šitaip: nupjauti viršūnėles, tada suraikyti skiltelemis, nupjaunant baltas membranas iš šonų ir priekyje, kad citrinos syvai būtų atviri ir spustelėjus sultys lengvai išbėgtų.

Citrinų namuose turiu visada, jų sulčių įspaudžiu visur. Lašelis rūgštelės viską sujungia, pagyvina, pažadina ir paskanina.

Jei apelsiną ruošiate salotoms, išpjaustykite skilteles: nupjaukite žievelę, kad matytųsi apelsino minkštumas, tada laikykite apelsiną delne ir peiliu išpjaukite minkštumą, palikdami baltąją žievelės dalį.



Mango pjaustymas



Avokadas – geriausias mano salotų draugas. Kaip jį paruošti?

Labai paprastai. Perpjauti pusiau, pasukti, išimti kauliuką, o minkštumą išskobti šaukštu. Nepamirškite, kad avokadą reikia nusipirkti prieš kelias dienas, kai jo prireiks ant stalo, nes greičiausiai turėsite avokadą nokinti. Ir dar: jei parduotuvėje jis minkštas kaip pomidoras – gero nelauk.

Svogūnui dydis ne draugas

Tikrai verta atidžiai ir kruopščiai supjaustyti svogūną. Aš dažniausiai jį smulkinu mažučiais kubeliais. Svogūnas turi būti taip supjaustytas, kad salotose net nesijaustų jo gabalėlių. Vėlgi – viską gali padaryti mūsų rankos, bet yra ir tą darbą atliekančių išradimų.

Kaip kepti daržoves?

Labai paprastai. Jei daržovės švariai nuplautos, tai burokėliai, bulvės, morkos, pastarnokai, moliūgai sėkmingai iškepa su lupenomis. Valgant jų net nejausite, bet jei norite, galite nulupti. Kėpdami daržoves visada pašlakstykite alyvuogių aliejumi ir citrinų sultimis arba actu. Aš dažniausiai renkuosi balzaminį arba vyno actą.

O gal daržovių kepti nereikia?

Visos daržovės gali būti valgomos žalios. Na, galbūt tik gerbiama bulvė norėtų būti išvirta ar iškepta.

Pabaigai

Kiekvienas yra savo daržovių šeimininkas. Eksperimentuokite ir valgykite jų kuo dažniau.



I SKYRIUS

DARŽOVĖS –
GERIAUSIAS
UŽKANDIS,
arba Turtingas stalas

Ar žinote, kas yra pats paprasčiausias ir labai lietuviškas, dar šiek tiek kėdainietiškas užkandis? Agurkai su medumi ir krapais. Niekada neapsiriksime. Gaila, kad patiekalas kaprizingas metų laikui, bet tinkamų pakramsnoti daržovių galima rasti visus metus. Žiemą visada pagyvena spalvingos, sultingos ir sodrios morkos, pavasarį dainuoja skoniu ir spalva ryškūs ridikėliai.

Šiame skyriuje siūlau išmėginti įvairiausias užkandėles ir užtepėles iš pomidorų, baklažanų ir kitų daržo gėrybių, neišpasakytai derančias godžiai kabinti traškių daržovių lazdelėmis.

Ar galima geriau pradėti vakarienę, nei daržovėmis su daržovėmis?



Burokėlių, lazdynų riešutų ir karamelizuotų svogūnų paštetas

Ką čia bepridursi – užvalgai ir nori uždainuoti „Lietuva, Lietuva“... Burokėliai, svogūnai ir lazdyno riešutai čia taip puikiai sutaria, kad geriau ir nesugalvosi, o jau spalvos grožis... Kaip visi paštetai bei užtepai, šis taip pat yra be galo turtingas ir kupinas sodraus skonio.

Gaminame:

Puskiliui pašteto pagaminti reikės:

2 vidutinio dydžio burokėlių
3 šaukštų lazdynų riešutų
1 raudonojo svogūno
3 šaukštų alyvuogių aliejaus
3 šaukštų balzaminio acto
1 šaukšto sojų padažo
1 šaukšto vandens
druskos, pipirų

- 1.** Burokėlius, įvyniotus į foliją, iškepkite 180 °C orkaitėje (truksite apie 1,5 valandos, laikas priklausys nuo burokėlių dydžio). Galite naudoti virtus, bet skonis bus ne toks ryškus.
- 2.** Svogūną supjaustykite pusžiedžiais, į keptuvę pilkite aliejaus ir pakepinkite apie 20 minučių ant nedidelės ugnies kol svogūnai pasidarys minkšti ir rusvi.
- 3.** Į nedidelį maisto kombainą berkite riešutus ir susmulkinkite, kad būtų kaip rupūs miltai, tada dėkite burokėlius ir svogūnus, pilkite aliejų, balzaminį actą, vandens ir sojų padažą, berkite pipirų, pasūdykite ir dar kartą viską sumalkite. Išeis tiršta masė. Įpilkite dar šiek tiek vandens, kad suskystėtų. Paragaukite. Jei trūksta rūgštelės ar druskos, atitinkamai pridėkite dar šiek tiek balzaminio acto ar sojų padažo.

Šis paštetas gali atlikti kelis vaidmenis iškart: gardus užteptas ant salotos lapo ir labai elegantiška užkandėlė su agurkais. Ant agurko riekelės uždėkite pusę šaukštelio pašteto, užlašinkite jogurto arba grietinės lašelį ir nerūpestingai užmeskite krapo šakelę.