



# Fast and Practical

receptai su **KitchPro**

Multifunctional food processor

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Fast and Practical: receptai su KitchPro

Naslov izvirnika: Fast and Practical: Recipes with KitchPro

Jezik knjige: Litvanščina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana

Šmartno

Datum izdaje: 22. 02. 2023

Izdaja: 1. elektronska izdaja

# Dāvinām tev **7€** atlaidi,

kas ir piemērojama jebkuras preces standarta cenai.



Pārsūti šo kuponu draugiem un ģimenei,  
un arī viņi saņems 7 € atlaidi!



---

# levads

---

*Greita, lengva, paprasta*

Stovėti virtuvėje ir daug laiko skirti valgio ruošimui tai praeitis! Maistas gali būti vienodai skanus ir paruoštas per daug trumpesnį laiką. Virtuvinio kombaino pagalba maisto ruošimo laiką galima sutrumpinti beveik per pusę, be to, viską galima paruošti viename dubenyje.

Paruošėme 25 skirtingus greito ir skanaus patiekalo receptus, su kuriais galėsite patirti naują dimensiją ir gaminimo džiaugsmą. Greitai paspausdami mygtuką ir keliais ašmenų pasukimais sukursite tobulą tešlą, išlyginsite tepalus ir susmulkinsite ingredientus.

Kulinarijos knygoje yra įvairių patiekalų: sriubų, pagrindinių patiekalų, užtepėlių, užkandžių ir desertų. Visą pietų ar vakarienės meniu galėsite sudaryti naudodami tik vieną virtuvės įrangą – virtuvinį kombainą! Kiekviename recepte yra 4 labai paprasti žingsniai, kuriuos gali atlikti visiškai pradėdantieji virtuvėje. Garantuojame, kad patiekalas ar desertas kaskart jį gaminant pasirodys itin skanus. Ypatingas dėmesys buvo skiriamas saldumynams, kuriuose daugiausia mažai cukraus ir kurie gaminami iš vaisių, kad būtų malonus malonumas. Visi ingredientai yra lengvai prieinami parduotuvėse ir prekybos centruose, todėl patiekalai yra prieinami ir ekonomiški.

Visi ingredientai yra tiksliai išvardyti, taip pat maistinės vertės patogumui ir paprastumui. Tai leidžia lengvai kontroliuoti savo porcijas ir suvartojamų kalorijų kiekį, ypač jei laikotės specialaus mitybos režimo arba negalite valgyti tam tikrų maisto produktų. Pridėdama pastabų skiltis, kurioje galite užsirašyti pastebėjimus, pakeitimus ir idėjas, kurios gali kilti gaminant receptą savo virtuvėje.

Išbandykite receptus ir praneškite mums, ką manote!

# Turinys





| VARDAS                                  | LAIKAS | PUSLAPĮ |
|-----------------------------------------|--------|---------|
| Braškių kokteilis                       | 5      | 6       |
| Šokoladinis kokteilis                   | 5      | 8       |
| Blynėliai su varške                     | 20     | 10      |
| Kiaušinių bandelės                      | 20     | 12      |
| VafLIAI                                 | 30     | 14      |
| Spagečiai su pomidorų ir ančiuvų padažu | 50     | 16      |
| Itališki kotletai                       | 35     | 18      |
| Falafelis                               | 35     | 20      |
| Ne-virtų makaronų padažas               | 20     | 22      |
| Citrinų sriuba su cukinijomis           | 35     | 24      |
| Brokolių sriuba                         | 35     | 26      |
| Žiedinių kopūstų sriuba                 | 25     | 28      |
| Bazilikų pesto                          | 15     | 30      |
| Humusas                                 | 10     | 32      |
| Gvakamolė                               | 5      | 34      |
| Tzatziki padažas                        | 130    | 36      |
| Arbūzų ir limonado kokteilis            | 50     | 38      |
| Kavos kokteilis                         | 10     | 40      |
| Avokadų šokolado putėsiai               | 10     | 42      |
| Šokoladiniai triufeliai                 | 70     | 44      |
| Saldūs blynėliai                        | 66     | 46      |
| Braškių ir bananų ledinukai             | 245    | 48      |
| Šveicariškas salotų padažas             | 5      | 50      |
| Aviečių ir jogurto šaldytas skanėstas   | 250    | 52      |
| Braškių sušaldyti ledinukai             | 250    | 54      |

# Braškių kokteilis

 Paruošimo laikas: 5 min



## Ingridientai:

-  240 mililitrų pasirinkto pieno
-  115 gramų kondensuoto pieno be cukraus arba graikiško jogurto
-  2 puodeliai ledo, susmulkinto
-  145 g braškių, šaldytų



### Mityba:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>40</b> |
| Angliavandeniai  | 1g        |
| Baltymai         | 4g        |
| Riebalai         | 1g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  5min

### ŽINGSNIS 1

Į virtuvinį kombainą supilkite pieną, kondensuotą pieną (arba graikišką jogurtą) ir ledą. Viską sutrinkite iki vientisos masės.

### ŽINGSNIS 2

Sudėkite braškes ir vėl plakite, kol pasieksite norimą tekstūrą.

### ŽINGSNIS 3

Supilkite į stiklinę.

### ŽINGSNIS 4

Patiekite iš karto.









### PASTABOS:

# Šokoladinis kokteilis

 Paruošimo laikas: 5 min



## Ingridientai:

-  25 gramai šokolado baltymų miltelių
-  ½ šaukšto kakavos miltelių
-  1 bananas, supjaustytas gabalėliais ir užšaldytas
-  180 mililitrų pieno
-  ½ šaukšto chia sėklų arba linų sėmenų
-  sauja ledo
- pasirenkami papildymai



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>253</b> |
| Angliavandeniai  | 19g        |
| Baltymai         | 16,5g      |
| Riebalai         | 12g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  5min

### ŽINGSNIS 1

Į virtuvinį kombainą sudėkite visus ingredientus.

### ŽINGSNIS 2

Plakite, kol viskas susimaišys ir masė taps vientisa.

### ŽINGSNIS 3

Paragaukite ir, jei reikia, įdėkite daugiau ledo.

### ŽINGSNIS 4

Įpilkite plaktos grietinėlės ar kitų jūsų pasirinktų priedų.









### PASTABOS:

# Blyneliai su varške

 Paruošimo laikas: 5 min  Kepimo laikas: 15 min



## Ingridientai:

-  100 gramų avižinių dribsnių
-  6 kiaušiniai
-  225 gramai varškės
-  ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto
-  ½ arbatinio šaukštelio cinamono
-  30 gramų sviesto
-  2 dideli obuoliai, nulupti ir supjaustyti
-  50 gramų rudojo cukraus



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>253</b> |
| Angliavandeniai  | 19g        |
| Baltymai         | 16,5g      |
| Riebalai         | 12g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  20min

### ŽINGSNIS 1

Avižinius dribsnius sudėkite į virtuvinį kombainą ir trinkite iki miltų konsistencijos.

### ŽINGSNIS 2

Į avižinius dribsnius sudėkite kiaušinius, varškę, vanilės ekstraktą ir cinamoną. Viską plakite, kol gerai susimaišys.

### ŽINGSNIS 3

Į didelę keptuvę įpilkite 15 gramų sviesto ir ištirpinkite ant vidutinės ugnies. Supilkite mišinį formuodami nedidelius blynelius. Kepkite apie 2 minutes, apverskite juos į kitą pusę ir kepkite dar vieną minutę.uto.

### ŽINGSNIS 4

Didelėje keptuvėje ant vidutinės ugnies ištirpinkite 15 gramų sviesto. Sudėkite obuolius ir kepkite 5 minutes, retkarčiais pamaišydami. Suberkite rudąjį cukrų, sumažinkite ugnį iki minimumo ir kepkite dar 5 minutes. Obuolius sudėkite ant blynų ir patiekite.








### PASTABOS:

# Kiaušinių bandelės

 Paruošimo laikas: 5 min  Kepimo laikas: 15 min



## Ingridientai:

-  Kepimo aliejus
-  6 kiaušiniai
-  30 gramų virtų špinatų, gerai nusausintų
-  40 gramų virtos šoninės, supjaustytos
-  40 gramų čederio sūrio, susmulkinto
-  Druskos ir pipirų
-  Neprivalomas garnyras – kubeliais pjaustytas pomidoras ir kapotos petražolės



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>129</b> |
| Angliavandeniai  | 10g        |
| Baltymai         | 1g         |
| Riebalai         | 10g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  20min

### ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 190° Celsijaus. Kepimo aliejumi aptepkite 6 bandelių skardines. Į virtuvinį kombainą įmuškite kiaušinius ir plakite, kol gerai susimaišys.

### ŽINGSNIS 2

Į mišinį suberkite špinatus, šoninę ir sūrį. Maišykite, kol ingredientai susimaišys.

### ŽINGSNIS 3

Padalinkite mišinį tarp bandelių puodelių. Kepkite 15-18 minučių.

### ŽINGSNIS 4

Išimkite juos ir, jei norite, įdėkite pomidorų ir petražolių. Patiekite iš karto.








### PASTABOS:

# VafLIAI

 Paruošimo laikas: 10 min  Virimo laikas: 20 min



## Ingridientai:

-  100 gramų universalių miltų
-  150 gramų avižinių dribsnių
-  300 mililitrų pieno
-  2 kiaušiniai
-  ½ arbatinio šaukštelio druskos
-  60 gramų lydyto sviesto
-  2 šaukštai klevų sirupo
-  10 gramų kepimo miltelių
-  ¼ arbatinio šaukštelio cinamono
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>404</b> |
| Angliavandeniai  | 11g        |
| Baltymai         | 48g        |
| Riebalai         | 18g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  30min

### ŽINGSNIS 1

Sudėkite šlapius ingredientus į virtuvinį kombainą ir plakite, kol jie susimaišys.

### ŽINGSNIS 2

Sudėkite sausus ingredientus ir viską trinkite, kol mišinys visiškai susimaišys.

### ŽINGSNIS 3

Supilkite mišinį į dubenį ir palikite 10 minučių pailsėti, kol įkaitinsite vaflynę.

### ŽINGSNIS 4

Kepkite vaflius pagal gamintojo instrukcijas ant vaflynės geležies. Patiekite su pasirinktu užpilu.

### PASTABOS:












# Spagečiai su pomidorų ir ančiuvių padažu

 Paruošimo laikas: 25 min  Virimo laikas: 25 min



## Ingridientai:

-  800 gramų nesmulkintų nuluptų pomidorų
-  3 šaukštai alyvuogių aliejaus
-  1 nedidelis svogūnas, smulkiai pjaustytas
-  2 česnako skiltelės, smulkiai pjaustytos
-  14 - 16 ančiuvių įdaryti, supjaustyti
-  3 šaukštai šviežių baziliko lapelių, susmulkintų
-  340 gramų spagečių
-  Druskos ir pipirų
-  Patiekimui tarkuoto parmezano, nebūtina



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>406</b> |
| Angliavandeniai  | 20g        |
| Baltymai         | 37g        |
| Riebalai         | 20g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  50min

### ŽINGSNIS 1

Virtuviniu kombainu sutrinkite visus nuluptus pomidorus iki vientisos masės.

### ŽINGSNIS 2

Dideliame puode ant vidutinės ugnies įkaitinkite alyvuogių aliejų. Suberkite svogūnus ir česnaką ir kepkite maišydami, kol svogūnas suminkštės.

### ŽINGSNIS 3

Sudėkite pomidorus ir ančiuvus ir šį mišinį užvirinkite. Sumažinkite ugnį ir troškinkite, kol šiek tiek sutirštės, apie 15 minučių.

### ŽINGSNIS 4

Suberkite baziliką ir pagardinkite druska bei pipirais. Patiekdami galite pabarstyti tarkuotu parmezanu.













### PASTABOS:

## Itališki kotletai

 Paruošimo laikas: 10 min  Virimo laikas: 25 min



### Ingridientai:

-  460 gramų jautienos, supjaustytos kubeliais
-  ½ mažo svogūno, supjaustyto griežinėliais
-  ½ mažos žaliosios paprikos, supjaustytos juostelėmis
-  15 gramų džiovintų, sumaišytų su itališkais prieskoniais (rozmariniais, čiobreliais, raudonėliais)
-  80 mililitrų pieno
-  1 didelis kiaušinis
-  20 gramų parmezano, tarkuoto
-  3 didelės česnako skiltelės, perpjautos per pusę
-  1 arbatinis šaukštelis džiovintų raudonėlių
-  1 arbatinis šaukštelis džiovinto baziliko
-  1 arbatinis šaukštelis druskos
-  ½ arbatinio šaukštelio juodųjų pipirų



#### Mityba:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>60</b> |
| Angliavandeniai  | 4g        |
| Baltymai         | 1g        |
| Riebalai         | 3g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  35min

### ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180° Celsijaus. Kepimo skardą iškllokite kepimo popieriumi. Jautienos gabalėlius sudėkite į virtuvinį kombainą ir plakite, kol mėsa bus stambiai supjaustyta.

### ŽINGSNIS 2

Sudėkite svogūną, papriką, džiovintus, pienu, kiaušini, česnaką, raudonėlį, baziliką, druską ir pipirus. Plakite, kol viskas gerai susimaišys.

### ŽINGSNIS 3

Paimkite šaukštą mišinio ir rankomis susukite į kotletus. Dėti ant paruoštos kepimo skardos ir kepti apie 25 min.

### ŽINGSNIS 4

Mėsos kukulius galima troškinti ir pomidorų padaže. Patiekite juos su makaronais, bulvių koše arba sumuštinuose.















### PASTABOS:

# Falafelis

 Paruošimo laikas: 10 min  Virimo laikas: 25 min



## Ingridientai:

-  370 gramų konservuotų avinžirnių
-  3 česnako skiltelės, susmulkintos
-  1 nedidelis svogūnas, supjaustytas ketvirčiais
-  1 ½ arbatinio šaukštelio maltos kalendros
-  1 ½ šaukšto maltų kminų
-  1 arbatinis šaukštelis kajeno pipirų arba pagal skonį
-  60 gramų kapotų petražolių arba kalendros
-  1 ½ arbatinio šaukštelio druskos
-  1 arbatinis šaukštelis maltų juodųjų pipirų
-  ½ arbatinio šaukštelio kepimo sodos
-  1 ½ šaukšto citrinos sulčių
-  Augalinis aliejus kepimui



### Mityba:

|                  |             |
|------------------|-------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>1402</b> |
| Angliavandeniai  | 27g         |
| Baltymai         | 231g        |
| Riebalai         | 71g         |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  35min

### ŽINGSNIS 1

Nusausinkite avinžirnius ir išsaugokite vandenį, kuriame jie buvo. Visus ingredientus, išskyrus aliejų, sudėkite į virtuvinį kombainą. Per trumpą laiką sutrinkite, kol ingredientai susmulkins, bet neleiskite jiems pavirsti į tyrę.

### ŽINGSNIS 2

Įpilkite nedidelius kiekius (ne daugiau kaip šaukštą) vandens, jei reikia, kad maišytuvas veiktų.

### ŽINGSNIS 3

Paragaukite mišinio. Jei reikia, pakoreguokite prieskonius.

### ŽINGSNIS 4

Į gilią keptuvę supilkite aliejų. Paimkite pilną šaukštą mišinio ir suformuokite rutuliukus ar paplotėlius. Kepkite, iki auksinės rudos spalvos. Patiekite su pita duona, humusu ir daržovėmis.












### PASTABOS:

## Ne-virtų makaronų padažas

 Paruošimo laikas: 5 min  Virimo laikas: 15 min



### Ingridientai:

-  450 gramų spiralinių makaronų
-  2 dideli pomidorai, supjaustyti gabalėliais
-  15 gramų saulėje džiovintų pomidorų, nusausintų nuo aliejaus
-  3 šaukštai pomidorų pastos
-  20 gramų baziliko lapelių, šviežių
-  1 česnako skiltelė
-  80 gramų ypač tyro alyvuogių aliejaus
-  Druskos ir pipirų
-  Patiekimui tarkuoto parmezano, nebūtina



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>751</b> |
| Angliavandeniai  | 26g        |
| Baltymai         | 98g        |
| Riebalai         | 28g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  20min

### ŽINGSNIS 1

Užvirinkite didelį puodą pasūdyto vandens. Makaronus išvirkite pagal pakuotės instrukcijas.

### ŽINGSNIS 2

Į virtuvinį kombainą sudėkite šviežius pomidorus, saulėje džiovintus pomidorus, pomidorų pastą, baziliką, česnaką, alyvuogių aliejų, druską ir pipirus. Maišykite, kol mišinys taps vientisas.

### ŽINGSNIS 3

Jei padažas per tirštas, įpilkite daugiau alyvuogių aliejaus, kad jis praskiestų. Paragaukite ir, jei reikia, dar pagardinkite druska ir pipirais.

### ŽINGSNIS 4

Kai makaronai išvirs, nusausinkite ir sumaišykite su padažu. Patiekite iš karto ir, jei norite, pabarstykite parmezanu.










### PASTABOS:

# Citrinų sriuba su cukinijomis

 Paruošimo laikas: 10 min  Virimo laikas: 25 min



## Ingridientai:

-  2 vidutinės cukinijos
-  2 šaukštai alyvuogių aliejaus
-  1 citrinos sultys ir žievelė
-  480 mililitrų daržovių arba vištienos sultinio
-  1 arbatinis šaukštelis čiobrelių, džiovintų arba šviežių
-  ½ arbatinio šaukštelio baltųjų pipirų
-  ½ arbatinio šaukštelio druskos



### Mityba:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>86</b> |
| Angliavandeniai  | 1g        |
| Baltymai         | 5g        |
| Riebalai         | 7g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  35min

### ŽINGSNIS 1

Cukiniją supjaustykite mažesniais gabalėliais.

### ŽINGSNIS 2

Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų ir kepkite cukinijas 10 minučių, kol suminkštės ir švelniai auksinės spalvos.

### ŽINGSNIS 3

Supilkite sultinį, citrinos žievelę, citrinos sultis ir prieskonius. Užvirkite ir virkite 15 minučių.

### ŽINGSNIS 4

Viską sudėkite į virtuvinį kombainą ir plakite iki vientisos masės. Jei reikia, pakoreguokite prieskonius ir patiekite.










### PASTABOS:

# Brokolių sriuba

 Paruošimo laikas: 10 min  Virimo laikas: 25 min



## Ingridientai:

-  500 gramų brokolių
-  1 petražolė, stiebas ir lapai
-  2 česnako skiltelės, smulkiai pjaustytos
-  1 decilitras kepimo grietinėlės
-  30 mililitrų alyvuogių aliejaus
-  1 litras vištienos arba daržovių sultinio
-  Vienas žiupsnelis malto muskato riešuto
-  Žiupsnelis malto imbiero
-  Druskos ir pipirų



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>361</b> |
| Angliavandeniai  | 10g        |
| Baltymai         | 20g        |
| Riebalai         | 27g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  35min

### ŽINGSNIS 1

Supjaustykite petražolių kotelį ir smulkiai sutrinkite lapelius. Brokolius supjaustykite gabalėliais, o kietą kotelį – apskritimais.

### ŽINGSNIS 2

Į didelį puodą įpilkite alyvuogių aliejaus. Ant vidutinės ugnies pakepinkite svogūnus su petražolėmis ir brokolių koteliais. Įpilkite 200 mililitrų sriubos sultinio ir virkite, kol daržovės suminkštės.

### ŽINGSNIS 3

Sudėkite brokolių gabalėlius, česnaką ir petražolių lapelius. Supilkite likusį sriubos sultinį ir virkite dar 5 minutes.s.

### ŽINGSNIS 4

Viską supilkite į virtuvinį kombainą ir supilkite kepimo grietinėlę. Maišykite, kol mišinys taps vientisas. Suberkite visus prieskonius. Jei reikia, pakoreguokite prieskonius. Patiekite iš karto.












### PASTABOS:

# Žiedinių kopūstų sriuba

 Paruošimo laikas: 10 min  Virimo laikas: 15 min



## Ingridientai:

-  1 didesnis žiedinis kopūstas, supjaustytas gabalėliais
-  1 mažesnis svogūnas, smulkiai pjaustytas
-  2 česnako skiltelės, smulkiai pjaustytos
-  1 saliero stiebas, supjaustytas gabalėliais
-  1 mažesnė bulvė, nulupta ir supjaustyta kubeliais
-  2 decilitrai kepimo grietinėlės
-  2,5 decilitro pieno
-  5 decilitrai sriubos sultinio
-  20 gramų parmezano sūrio
-  20 gramų manų kruopų
-  Druskos ir pipirų



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>143</b> |
| Angliavandeniai  | 5g         |
| Baltymai         | 22g        |
| Riebalai         | 4g         |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  25min

### ŽINGSNIS 1

Į didelį puodą supilkite alyvuogių aliejų. Sudėkite svogūną, česnaką ir salierą ir kepkite, kol suminkštės.

### ŽINGSNIS 2

Supilkite sriubos sultinį, žiedinius kopūstus ir bulves. Tęskite virti, kol daržovės suminkštės.

### ŽINGSNIS 3

Viską supilkite į virtuvinį kombainą. Įpilkite kepimo grietinėlės ir pieno. Maišykite, kol mišinys taps vientisas.

### ŽINGSNIS 4

Viską supilkite atgal į puodą ir suberkite manų kruopas. Virkite ant silpnos ugnies, kol sušils, neturi užvirti. Suberkite parmezano sūrį ir patiekite.







### PASTABOS:

## Bazilikų pesto

 Paruošimo laikas: 15 min



### Ingridientai:

-  40 gramų šviežių baziliko lapelių
-  60 gramų parmezano sūrio
-  120 mililitrų aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejaus
-  50 gramų pušies riešutų
-  ¼ arbatinio šaukštelio druskos
-  1/8 arbatinio šaukštelio juodųjų pipirų



#### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>372</b> |
| Angliavandeniai  | 6g         |
| Baltymai         | 4g         |
| Riebalai         | 38g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

  15min

### ŽINGSNIS 1

Į virtuvinį kombainą suberkite bazilikus ir pušies riešutus. Maišykite, kol mišinys šiek tiek susimaišys.

### ŽINGSNIS 2

Sudėkite česnaką ir sūrį ir plakite 15 sekundžių. Būtinai naudokite virtuvinę mentele ir subraižykite ingredientus, kad mišinys gerai susimaišytų.

### ŽINGSNIS 3

Kol virtuvės kombainas veikia, lėtai, nedidele srovele supilkite alyvuogių aliejų. Retkarčiais nubraukite dubenį.

### ŽINGSNIS 4

Įberkite druskos ir juodųjų pipirų. Jei reikia, pakoreguokite prieskonius. Patiekite su makaronais, duona ar keptomis bulvėmis.



### PASTABOS:











# Humusas

 Paruošimo laikas: 10 min



## Ingridientai:

-  850 gramų konservuotų avinžirnių
-  2-4 česnako skiltelės
-  2 šaukštai tahini
-  2-4 šaukštai šviežių citrinų sulčių
-  1 arbatinis šaukštelis kmynų
-  ¼ arbatinio šaukštelio rūkytos paprikos
-  ½ arbatinio šaukštelio čili miltelių
-  Druska



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>125</b> |
| Angliavandeniai  | 6,2g       |
| Baltymai         | 18,5g      |
| Riebalai         | 3,4g       |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  10min

### ŽINGSNIS 1

Nusausinkite vieną skardinę avinžirnių. Avinžirnius iš abiejų skardinių (įskaitant skystį iš vienos) sudėkite į virtuvinį kombainą.

### ŽINGSNIS 2

Visus kitus ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą. Lėtai maišykite mišinį ir dubenį nubraukite gumine mentele, kad viskas gerai susimaišytų.

### ŽINGSNIS 3

Jei mišinys per tirštas, įpilkite šiek tiek vandens.

### ŽINGSNIS 4

Tęskite maišymą, kol mišinys taps vientisas. Įpilkite druskos pagal savo skonį. Patiekite su pita duona, krekeriais arba sumuštinuose.







### PASTABOS:

# Gvakamolė

 Paruošimo laikas: 5 min



## Ingridientai:

-  2 avokadai, supjaustyti kubeliais
-  60 gramų grietinės
-  35 gramai šviežių kalendros lapų
-  2-3 laimų sultys
-  Druska
-  20 mililitrų vandens



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>109</b> |
| Angliavandeniai  | 1,6g       |
| Baltymai         | 5,5g       |
| Riebalai         | 9,9g       |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  10min

### ŽINGSNIS 1

Į virtuvinį kombainą supilkite avokadą, grietinę, kalendrą, laimo sultis, didelį žiupsnelį druskos ir vandens.

### ŽINGSNIS 2

Viską plakite iki vientisos masės.

### ŽINGSNIS 3

Paragaukite ir pagardinkite pagal savo skonį.

### ŽINGSNIS 4

Patiekite su pita duona, daržovėmis arba sumuštinyje.



### PASTABOS:

# Tzatziki padažas










Paruošimo laikas: 10 min



Atšaldymo laikas: 2 valandos



## Ingridientai:

-  450 gramų graikiško jogurto
-  2 didelius agurkus, išimkite sėklas ir perpjaukite išilgai
-  3 česnako skiltelės, smulkiai pjaustytos
-  3 šaukštai aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejaus
-  2 šaukštai citrinos sulčių
-  1 valgomas šaukštas šviežių krapų, susmulkintų
-  Druskos ir pipirų



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>735</b> |
| Angliavandeniai  | 50g        |
| Baltymai         | 33g        |
| Riebalai         | 44g        |



## RECEPTO ŽINGSNIAI



4 2 horas e 10 min

### ŽINGSNIS 1

Visus ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą.

### ŽINGSNIS 2

Plakite, kol viskas gerai susimaišys..

### ŽINGSNIS 3

Jei reikia, pakoreguokite prieskonius. Dėti į šaldytuvą 2 valandoms.

### ŽINGSNIS 4

Patiekite kaip daržovių padažą, su įvairia mėsa arba su pita duona.






### PASTABOS:

## Arbūzų ir limonado kokteilis

 Paruošimo laikas: 5 min  Atšaldymo laikas: 45 min



### Ingridientai:

-  150 gramų arbūzo, išimkite sėklas ir supjaustykite kubeliais
-  300 mililitrų vandens
-  3 šaukštai limonado skonio gėrimų miltelių



#### Mityba:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>71</b> |
| Angliavandeniai  | 0,5g      |
| Baltymai         | 19,1g     |
| Riebalai         | 0,3g      |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  50 min

### ŽINGSNIS 1

Supjaustytą arbūzą įdėkite į šaldiklį ir užšaldykite, kol sutvirtės, maždaug 45 minutes.

### ŽINGSNIS 2

Sudėkite visus ingredientus į virtuvinį kombainą.

### ŽINGSNIS 3

Viską plakite, kol pasieksite kokteilio konsistenciją.

### ŽINGSNIS 4

Patiekite iš karto.







### PASTABOS:

## Kavos kokteilis

 Paruošimo laikas: 10 min



### Ingridientai:

-  300 gramų ledo kubelių
-  360 mililitrų pieno
-  3 šaukštai baltojo cukraus
-  2 šaukštai šokolado-lazdyno riešutų užtepėlės
-  4 arbatiniai šaukšteliai tirpios kavos granulių
-  1 valgomasis šaukštas vanilės ekstrakto



#### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>231</b> |
| Angliavandeniai  | 3g         |
| Baltymai         | 34g        |
| Riebalai         | 7g         |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  10 min

### ŽINGSNIS 1

Visus ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą..

### ŽINGSNIS 2

Viską plakite, kol pasieksite vientisą konsistenciją..

### ŽINGSNIS 3

Supilkite į stiklinę.

### ŽINGSNIS 4

Jei norite, įdėkite dar kelis ledo kubelius ir patiekite.










### PASTABOS:

# Avokadų šokolado putėsiai

 Paruošimo laikas: 10 min



## Ingridientai:

-  115 gramų pusiau saldaus šokolado, susmulkinto
-  2 dideli prinokę avokadai
-  3 šaukštai kakavos miltelių
-  60 mililitrų migdolų pieno
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  Žiupsnelis druskos
-  1-3 arbatiniai šaukšteliai klevų sirupo – nebūtina



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>363</b> |
| Angliavandeniai  | 3g         |
| Baltymai         | 32g        |
| Riebalai         | 6g         |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  10 min

### ŽINGSNIS 1

Ištirpinkite šokoladą nedideliame puode ant viryklės arba mikrobangų krosnelėje. Palikite atvėsti, kol vos vos sušils. Avokadus perpjaukite per pusę, išimkite kauliukus ir sudėkite į virtuvinį kombainą.

### ŽINGSNIS 2

Supilkite ištirpintą šokoladą, kakavos miltelius, migdolų pieną, vanilės ekstraktą ir druską. Maišykite, kol mišinys taps labai vientisas ir kreminis. Jei norite saldžiau, įpilkite klevų sirupo.

### ŽINGSNIS 3

Sudėkite į dubenėlius ir nedelsdami patiekite. Jei norite tirštesnės konsistencijos, laikykite šaldytuve, kol gerai atšals, 2 valandas arba per naktį.

### ŽINGSNIS 4

Ant putėsio galite pabarstyti avietėmis, grietinėle ar šokolado gabaliukais.




### PASTABOS:

# Šokoladiniai triufeliai

 Paruošimo laikas: 10 min  Atšaldymo laikas: 1 valanda



## Ingridientai:

-  450 gramų datulių
-  35 gramai kakavos miltelių
-  3 šaukštai apelsinų sulčių



### Mityba:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>11</b> |
| Angliavandeniai  | 0,2g      |
| Baltymai         | 3g        |
| Riebalai         | 0,1g      |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  1 valandos ir 10 min

### ŽINGSNIS 1

Iš datulių pašalinkite kauliukus. Į virtuvinį kombainą sudėkite datules, 10 gramų kakavos miltelių ir apelsinų sultis.

### ŽINGSNIS 2

Viską sutrinkite iki vientisos masės. Jei mišinys taps per tirštas arba per sausas, gali tekti įpilti papildomų apelsinų sulčių.

### ŽINGSNIS 3

Perkelkite mišinį į dubenį. Sudrėkinkite rankas, kad mišinys prie jų nepriliptų, ir suformuokite mažus rutuliukus.

### ŽINGSNIS 4

Į lėkštę suberkite 25 gramus kakavos miltelių ir sukrėskite joje šokoladinius rutuliukus. Palikite juos maždaug valandai šaldytuve, kad sutvirtėtų.








### PASTABOS:

# Saldūs blyneliai

 Paruošimo laikas: 5min  Atšaldymo laikas: 1valanda  Kepimo laikas: 1minutė vienam krepui



## Ingridientai:

-  4 kiaušiniai
-  360 mililitrų pieno
-  240 mililitrų vandens
-  240 gramų miltų
-  85 gramai lydyto sviesto
-  50 gramų cukraus
-  1 valgomasis šaukštas vanilės ekstrakto



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>184</b> |
| Angliavandeniai  | 5g         |
| Baltymai         | 21g        |
| Riebalai         | 8g         |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  1 valandos ir 6 min

### ŽINGSNIS 1

Visus ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą. Viską plakite, kol gerai susimaišys.

### ŽINGSNIS 2

Perkelkite tešlą į dubenį ir padėkite į šaldytuvą vienai valandai.

### ŽINGSNIS 3

Įkaitinkite didelę plokščiadugnę keptuvę. Dugną patepkite kepimo aliejumi arba sviestu. Paimkite kaušą tešlos ir pakreipkite keptuvę, kad tešla tolygiai pasiskirstytų.

### ŽINGSNIS 4

Kepkite 40 sekundžių iš vienos pusės ir tada apverskite. Kepkite dar 20 sekundžių iš kitos pusės. Blynelius atvėsinkite, sudėkite į lėkštę ir patiekite su vaisiais, uogiene ar bet koku kitu užpilu.



### PASTABOS:






# Braškių ir bananų ledinukai

 Paruošimo laikas: 5 min  Atšaldymo laikas: 4 valandos



## Ingridientai:

-  200 g šviežių braškių, supjaustytų griežinėliais
-  1 bananas, supjaustytas
-  250 gramų šviežių apelsinų sulčių



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>187</b> |
| Angliavandeniai  | 5g         |
| Baltymai         | 21g        |
| Riebalai         | 8g         |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  4 valandos ir 5 min

### ŽINGSNIS 1

Į virtuvinį kombainą sudėkite braškes, bananą ir šviežias apelsinų sultis.

### ŽINGSNIS 2

Viską plakite iki vientisos masės.

### ŽINGSNIS 3

Supilkite mišinį į ledų formeles ir palikite šaldytuve keturioms valandoms, jei įmanoma, per naktį.

### ŽINGSNIS 4

Kai jos gerai sušals, trumpam padėkite formeles po šiltu tekančiu vandeniu, kad ledukai lengvai pasišalintų. Patiekite iš karto.







### PASTABOS:

# Šveicariškas salotų padažas

 Paruošimo laikas: 5 min



## Ingridientai:

-  50 mililitrų baltojo vyno acto
-  150 mililitrų aliejaus (augalinio aliejaus arba lengvo alyvuogių aliejaus)
-  ½ arbatinio šaukštelio baltojo cukraus
-  ½ arbatinio šaukštelio druskos
-  ½ arbatinio šaukštelio Dižono garstyčių
-  1 kiaušinis
- Juodasis pipiras



### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>237</b> |
| Angliavandeniai  | 5g         |
| Baltymai         | 12g        |
| Riebalai         | 18g        |

## RECEPTO ŽINGSNIAI

 4  5 min

### ŽINGSNIS 1

Visus ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą.

### ŽINGSNIS 2

Viską sutrinkite, kol gerai susimaišys.

### ŽINGSNIS 3

Paragaukite ir, jei reikia, pakoreguokite prieskonius. Patiekite su salotomis.

### ŽINGSNIS 4

Įdėkite jį į sandarų indą ir laikykite šaldytuve, jei nesunaudosite viso vienu kartu.

### PASTABOS:






# Aviečių ir jogurto šaldytas skanėstas

 Paruošimo laikas: 10 min

 Atšaldymo laikas: 4 valandos



## Ingridientai:

-  150 gramų aviečių, šaldytų
-  230 gramų graikiško jogurto
-  1 valgomas šaukštas medaus
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  Šiek tiek pieno



### Mityba:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>21</b> |
| Angliavandeniai  | 2g        |
| Baltymai         | 3g        |
| Riebalai         | 1g        |



## RECEPTO ŽINGSNIAI



4 4 valandos ir 10 min

### ŽINGSNIS 1

Visus ingredientus, išskyrus pieną, sudėkite į virtuvinį kombainą.

### ŽINGSNIS 2

Viską plakite, kol gerai susimaišys. Jums gali tekti įpilti šiek tiek pieno, jei jūsų jogurtas per tirštas, kad galėtumėte viską sumaišyti.

### ŽINGSNIS 3

Supilkite mišinį į pasirinktą formą. Šaldykite 4 valandas arba per naktį.

### ŽINGSNIS 4

Išimkite iš formelių ir patiekite.









### PASTABOS:

## Braškių sušaldyti ledinukai

 Paruošimo laikas: 10 min  Atšaldymo laikas: 4 valandos



### Ingridientai:

-  240 mililitrų karvės arba veganiško pieno
-  145 g braškių, šaldytų
-  115 gramų vanilinio graikiško jogurto
-  1 valgomas šaukštas medaus arba klevų sirupo
-  1 vidutinio dydžio bananas
-  Pusės žaliosios citrinos sultys



#### Mityba:

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Kalorijos</b> | <b>182</b> |
| Angliavandeniai  | 7g         |
| Baltymai         | 14g        |
| Riebalai         | 12g        |



## RECEPTO ŽINGSNIAI



4  4 valandos ir 10 min

### ŽINGSNIS 1

Visus ingredientus sudėkite į virtuvinį kombainą.

### ŽINGSNIS 2

Viską plakite, kol gausite vientisą konsistenciją.

### ŽINGSNIS 3

Supilkite mišinį į ledų formeles. Šaldykite 4 valandas arba per naktį

### ŽINGSNIS 4

Išimkite iš formelių ir patiekite.



### PASTABOS:

---

## Sekite mus

---

Sekite mus, kad gautumēte daugiau skanių idėjų ir receptų! Ruošiamo dar daug kulinariųjų knygų įvairiomis temomis.

Koncepcija išlieka ta pati – visi receptai bus paprasti, su jums prieinamais ingredientais ir minimalia įranga.

Sužinokite viską, nuskaitydami QR kodą ir prisijungę prie mūsų bendruomenės.



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

Dāvinām tev **7€ atlaidi**,  
kas ir piemērojama jebkuras preces standarta cenai.



Pārsūti šo kuponu draugiem un ģimenei,  
un arī viņi saņems 7 € atlaidi!



LT



3 831125 013432