



Fast and Practical

receptes ar KitchPro

levads

Ātri, viegli, vienkārši

Stāvēt virtuvē un veltīt garas stundas maltīšu gatavošanai – tā ir pagātne! Tikpat gards var būt arī daudz īsākā laikā pagatavots ēdiens. Ar KitchPro palīdzību ēdiena gatavošanas laiku ir iespējams samazināt gandrīz uz pusi, turklāt visu var pagatavot vienā traukā.

Esam sagatavojuši 25 dažādas receptes ātrām un gardām maltītēm, ar kurām baudīt jaunas garšas dimensijas un gatavošanas prieku. Uz mirkli nospiežot pogu, dažos asmens apgriezienos taps ideāla mīkla, gaisīgi smēriņi un sasmalcināti produkti.

Šajā pavārgrāmatā ir iekļauti dažādi ēdieni: zupas, pamatēdieni, smēriņi, uzkodas un deserti. Tā tev ļaus pagatavot visaptverošu pusdienu vai vakariņu ēdienkarti, izmantojot tikai vienu virtuves iekārtu – virtuves kombainu KitchPro! Katra recepte sastāv no 4 ļoti vienkāršiem soļiem, kuriem sekot varēs pat tie, kas virtuvē ir pilnīgi iesācēji. Garantējam, ka katrs ēdiens vai deserts ikreiz, kad to gatavosi, izrādīsies ārkārtīgi gards. Īpaša uzmanība grāmatā pievērsta saldajiem našķiem, kuri pārsvarā satur maz cukura un kurus gatavo no augļiem – baudai bez pārmetumiem. Turklāt visas sastāvdaļas ir brīvi pieejamas veikalos un lielveikalos, tādēļ šeit aprakstītās maltītes ir pieejamas un izmaksu ziņā izdevīgas.

Ērtuma un vienkāršības labad visas sastāvdaļas ir precīzi uzskaitītas, kā arī ir norādīta uzturvērtība. Tas ļauj viegli kontrolēt porcijas un uzņemt kaloriju daudzumu, kas īpaši palīdzēs gadījumā, ja tu ievēro kādu īpašu uztura režīmu vai nepanes noteiktus pārtikas produktus. Ir pievienota arī piezīmju sadaļa, kurā varēsi pierakstīt novērojumus, izmaiņas receptēs un idejas, kas tev varētu rasties, gatavojot savā virtuvē.

Izmēģini receptes un dari mums zināmas savas domas!

SATURA RĀDĪTĀJS





NOSAUKUMS	LAIKS	LAPPUSE
Zemeņu smūtijs	5	6
Šokolādes kokteilis	5	8
Pankūkas ar biezpienu	20	10
Olu mafini	20	12
Vafeles	30	14
Spageti ar tomātu un anšovū mērci	50	16
Itāļu gaļas bumbiņas	35	18
Falafels	35	20
Bez vārīšanas pagatavojama mērce makaronu ēdieniem	20	22
Cukīni un citronu zupa	35	24
Brokoļu zupa	35	26
Ziedkāpostu zupa	25	28
Bazilika pesto	15	30
Humoss	10	32
Gvakamole	5	34
Tzatziki mērce	130	36
Arbūzu un limonādes smūtijs	50	38
Kafijas kokteilis	10	40
Avokado-šokolādes muss	10	42
Šokolādes trifeles	70	44
Saldās pankūkas	66	46
Zemeņu un banānu sulas saldējums	245	48
Šveices salātu mērce	5	50
Saldētais avenu un jogurta gardums	250	52
Zemeņu saldējums uz kociņa	250	54

Zemeņu smūtijs

 Sagatavošanas laiks: 5 min.



Sastāvdaļas:

-  240 mililitri piena pēc izvēles
-  115 gramu bezcukura kondensētā piena vai grieķu jogurta
-  2 glāzes sasmalcināta ledus
-  145 gramu saldētu zemeņu

Uzturvērtība:

Kalorijas	40
Ogļhidrāti	1g
Olbaltumvielas	4g
Tauki	1g

RECEPTĒ

 4 soļi  5 min

SAMM 1

KitchPro lej pienu, kondensēto pienu (vai grieķu jogurtu) un pievieno ledus. Blendē, līdz masa kļūst viendabīga.

SAMM 2

Pievieno zemeņu un blendē atkal, līdz iegūta vēlamā konsistence.

SAMM 3

Lej glāzē.

SAMM 4

Pasniedz uzreiz.








PIEZĪMES:

Šokolādes kokteilis

 Sagatavošanas laiks: 5 min.



Sastāvdaļas:

-  25 grami šokolādes proteīna pulvera
-  ½ ēdamkarotes kakao pulvera
-  1 gabaliņos sagriezts un sasaldēts banāns
-  180 mililitri piena
-  ½ ēdamkarotes čia sēklu vai linsēklu
-  Sauja ledus
-  Pēc izvēles – citas piedevas

Uzturvērtība:

Kalorijas	253
Ogļhidrāti	19g
Olbaltumvielas	16,5g
Tauki	12g

RECEPTĒ

 4 soļi  5 min

SAMM 1

Visas sastāvdaļas liek KitchPro.

SAMM 2

Blendē līdz viendabīgai un krēmīgai konsistencei.

SAMM 3

Nogaršo un, ja nepieciešams, pievieno vēl ledus.

SAMM 4

Pievieno putukrējumu vai citas piedevas pēc izvēles.

PIEZĪMES:









Pankūkas ar biezpienu

 Sagatavošanas laiks: 5 min.

 Gatavošanas laiks: 15 min.



Sastāvdaļas:

-  100 gramu auzu pārslu
-  6 olas
-  225 gramu biezpiena
-  ½ tējkarotes vaniļas ekstrakta
-  ½ tējkarotes kanēļa
-  30 gramu sviesta
-  2 lieli āboli – nomizoti un sagriezti gabaliņos
-  50 gramu brūnā cukura

Uzturvērtība:

Kalorijas	253
Ogļhidrāti	19g
Olbaltumvielas	16,5g
Tauki	12g

RECEPTĒ

 4 soļi  20 min

SAMM 1

Auzu pārslas liek KitchPro un blendē, līdz iegūst miltiem līdzīgu konsistenci.

SAMM 2

Auzu pārslām pievieno olas, biezpienu, vaniļas ekstraktu un kanēli. Visu sablendē, līdz sastāvdaļas ir labi sajauktas.

SAMM 3

Lielā pannā liek 15 gramus sviesta un uz vidējas uguns izkausē to. Pannā lej maisījumu, veidojot nelielas pankūkas. Cep aptuveni 2 minūtes, tad apgriez uz otru pusi un gatavo vēl minūti.

SAMM 4

Lielā pannā uz vidējas uguns izkausē 15 gramus sviesta. Pievieno ābolus un cep 5 minūtes, ik pa laikam apmaisot. Pievieno brūno cukuru, samazina uguni līdz minimumam un cep vēl 5 minūtes. Ābolus liek uz pankūkām un pasniedz.

PIEZĪMES:








Olu mafini

 Sagatavošanas laiks: 5 min.

 Gatavošanas laiks: 15 min.



Sastāvdaļas:

-  Eļļa cepšanai
-  6 olas
-  30 gramu vārītu spinātu – labi nosusināti
-  40 gramu cepta, gabalos sagriezta bekona
-  40 gramu rīveta Čedaras siera
-  Sāls un pipari
-  Garnējums pēc izvēles – kubiņos sagriezts tomāts un sasmalcināti pētersīļi

Uzturvērtība:

Kalorijas	129
Ogļhidrāti	10g
Olbaltumvielas	1g
Tauki	10g

RECEPTĒ

 4 soļi  20 min

SAMM 1

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 190° C. Ar cepamo eļļu ieziež 6 mafinu veidnītes. KitchPro iesit olas un blendē līdz viendabīgai konsistencei.

SAMM 2

Pievieno spinātus, bekonu un sieru. Blendē, līdz visas sastāvdaļas ir labi sajauktas.

SAMM 3

Maisījumu sadala atbilstoši mafinu veidņu skaitam. Cep 15–18 minūtes.

SAMM 4

Izņem tos un, ja vēlas, pievieno tomātu un pētersīļus. Pasniedz uzreiz.

PIEZĪMES:

Vafeles













Sagatavošanas laiks: 10 min.



Gatavošanas laiks: 20 min.



Sastāvdaļas:

-  100 gramu miltu
-  150 gramu auzu pārslu
-  300 mililitri piena
-  2 olas
-  ½ tējkarotes sāls
-  60 gramu izkausēta sviesta
-  2 ēdamkarotes kļavu sīrupa
-  10 gramu cepamā pulvera
-  ¼ tējkarotes kanēļa
-  1 tējkarotes vaniļas ekstrakta



Uzturvērtība:

Kalorijas	404
Ogļhidrāti	11g
Olbaltumvielas	48g
Tauki	18g



RECEPTĒ

 4 soļi

 30 min

SAMM 1

KitchPro liek mitrās sastāvdaļas un blendē, līdz tās sajaucas.

SAMM 2

Pievieno sausās sastāvdaļas un darbina KitchPro, līdz maisījums ir pilnībā viendabīgs.

SAMM 3

Lej maisījumu bļodā un ļauj nostāvēties 10 minūtes – kamēr silst vafeļu panna.

SAMM 4

Cep vafeles atbilstoši ražotāja norādījumiem uz vafeļu pannas. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.












PIEZĪMES:

Spageti ar tomātu un anšovu mērci

 Sagatavošanas laiks: 25 min.  Gatavošanas laiks: 25 min.



Sastāvdaļas:

-  800 gramu veselu mizotu tomātu
-  3 ēdamkarotes olīveļļas
-  1 neliels, smalki sagriezts sīpols
-  2 smalki sagrieztas ķiploka daiviņas
-  14–16 smalki sakapātas anšovu filejas
-  3 ēdamkarotes sasmalcinātu svaigu bazilika lapu
-  340 gramu spageti
-  Sāls un pipari
-  Rīvēts parmežāna siers pasniegšanai (pēc izvēles)

Uzturvērtība:

Kalorijas	406
Ogļhidrāti	20g
Olbaltumvielas	37g
Tauki	20g

RECEPTĒ

 4 soļi  50 min

SAMM 1

KitchPro sablendē mizotos tomātus, līdz iegūst viendabīgu maisījumu.

SAMM 2

Lielā katlā uz vidējas uguns sakarsē olīveļļu. Pievieno sīpolus un ķiplokus; maisot cep, līdz sīpols ir mīksts.

SAMM 3

Pievieno tomātus un anšovus un uzkarsē maisījumu līdz vārīšanās temperatūrai. Samazina uguni un turpina vārīt, līdz masa nedaudz sabiezē – apmēram 15 minūtes.

SAMM 4

Pievieno baziliku, sāli un piparus. Pirms pasniegšanas var apkaisīt ar rīvētu parmežānu.

PIEZĪMES:

Itāļu gaļas bumbiņas















Sagatavošanas laiks: 10 min.



Gatavošanas laiks: 25 min.



Sastāvdaļas:

-  460 grami kubiņos sagrieztas liellopa gaļas
-  ½ neliela sīpola – sagriezts daiviņās
-  ½ neliela zaļā paprika – sagriezta sloksnītēs
-  15 grami rīvmaizes kopā ar itāļu garšvielām (rozmarīns, timiāns, oregano)
-  80 mililitri piena
-  1 liela ola
-  20 grami rīvēta parmezāna siera
-  3 lielas ķiploka daiviņas – pārgrieztas uz pusēm
-  1 tējkarote kaltētas raudenes
-  1 tējkarote kaltēta bazilika
-  1 tējkarote sāls
-  ½ tējkarote melno piparu




Uzturvērtība:

Kalorijas	60
Ogļhidrāti	4g
Olbaltumvielas	1g
Tauki	3g



RECEPTE

 4 soļi

 35 min

SAMM 1

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180° C. Izklāj cepešplāti ar cepamo papīru. Liellopa gaļas gabaliņus liek KitchPro un blendē, līdz gaļa ir lielākoties sasmalcināta.

SAMM 2

Pievieno sīpolu, papriku, rīvmaizi, pienu, olu, ķiplokus, oregano, baziliku, sāli un piparus. Blendē līdz viendabīgai konsistencei.

SAMM 3

Ņem aptuveni vienu ēdamkaroti maisījuma un ar roku sarullē bumbiņās. Liek uz sagatavotās cepešplāts un cep aptuveni 25 minūtes.

SAMM 4

Gaļas bumbiņas var arī sautēt tomātu mērcē. Pasniedz kopā ar makaroniem, kartupeļu biezeni vai uz sviestmaizēm.















PIEZĪMES:

Falafels

 Sagatavošanas laiks: 10 min.  Gatavošanas laiks: 25 min.



Sastāvdaļas:

-  370 gramu konservētu turku zirņu
-  3 saspīestu ķiploka daiviņu
-  1 neliels sīpols – sagriezts ceturtdaļās
-  1 ½ tējkarote malta koriandra
-  1 ½ ēdamkarote maltu ķimeņu
-  1 tējkarote Kajennas piparu (vai pēc garšas)
-  60 gramu sasmalcinātu pētersīļu vai koriandra
-  1 ½ tējkarote sāls
-  1 tējkarote maltu melno piparu
-  ½ tējkarote dzeramās sodas
-  1 ½ ēdamkarote citrona sulas
-  Augu eļļa cepšanai

Uzturvērtība:

Kalorijas	1402
Ogļhidrāti	27g
Olbaltumvielas	231g
Tauki	71g

RECEPTĒ

 4 soļi  35 min

SAMM 1

Turku zirņus notecina, bet šķidrumu saglabā. Visas sastāvdaļas – izņemot eļļu – liek KitchPro. Blendē īsos intervālos, līdz sastāvdaļas ir sasmalcinātas, bet neļauj tām pārvērsties biezenī.

SAMM 2

Nelielos daudzumos (ne vairāk par ēdamkaroti vienā reizē) pievieno ūdeni, ja tas nepieciešams blendera darbības nodrošināšanai.

SAMM 3

Nogaršo maisījumu. Ja nepieciešams, pievieno papildu garšvielas.

SAMM 4

Dziļā pannā lej eļļu. Ņem pilnu ēdamkaroti maisījuma un veido bumbiņas vai pīrādžiņus. Cep, līdz tie kļūst zeltaini brūni. Pasniedz ar pitas maizi, humusu un dārzeņiem.

PIEZĪMES:










Bez vārīšanas pagatavojama mērce makaronu ēdieniem

 Sagatavošanas laiks: 5 min.

 Gatavošanas laiks: 15 min.



Sastāvdaļas:

-  450 gramu spirālveida makaronu
-  2 lieli tomāti – sagriezti gabalos
-  15 gramu saulē kaltētu tomātu (bez eļļas)
-  3 ēdamkarotes tomātu pastas
-  20 gramu svaigu bazilika lapu
-  1 ķiploka daiviņa
-  80 gramu neapstrādātas augstākā labuma olīveļļas
-  Sāls un pipari
-  Pēc izvēles – rīvēts parmezāns pasniegšanai

Uzturvērtība:

Kalorijas	751
Ogļhidrāti	26g
Olbaltumvielas	98g
Tauki	28g

RECEPTĒ

 4 soļi  20 min

SAMM 1

Lielu katlu ar ūdeni, kam pievienota sāls, uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai. Pagatavo makaronus atbilstoši instrukcijām uz iepakojuma.

SAMM 2

KitchPro liek svaigos tomātus, saulē kaltētos tomātus, tomātu pastu, baziliku, ķiplokus, olīveļļu, sāli un piparus. Blendē, līdz maisījums kļūst viendabīgs.

SAMM 3

Ja mērce ir pārāk bieza, pievieno vairāk olīveļļas, lai to atšķaidītu. Nogaršo un, ja nepieciešams, pievieno vēl sāli un piparus.

SAMM 4

Kad makaroni ir novārīti, nokāš tos un sajauc ar mērci. Pasniedz nekavējoties un, ja vēlas, apkaisa ar parmezānu.








PIEZĪMES:

Cukīni un citronu zupa

 Sagatavošanas laiks: 10 min.  Gatavošanas laiks: 25 min.



Sastāvdaļas:

-  2 vidēji liels cukīni
-  2 ēdamkarotes olīveļļas
-  1 citrona sula un miziņa
-  480 mililitri dārzeņu vai vistas buljona
-  1 tējkarote kaltēta vai svaiga timiāna
-  ½ tējkarotes balto piparu
-  ½ tējkarotes sāls

Uzturvērtība:

Kalorijas	86
Ogļhidrāti	1g
Olbaltumvielas	5g
Tauki	7g

RECEPTĒ

 4 soļi  35 min

SAMM 1

Sagriež cukīni mazākos gabaliņos.

SAMM 2

Katliņā uzkarsē olīveļļu un cep cukīni 10 minūtes, līdz tie kļūst mīksti un viegli zeltaini.

SAMM 3

Pievieno buljonu, citrona miziņu, citrona sulu un garšvielas. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai un vāra 15 minūtes.

SAMM 4

Visu liek KitchPro un sablendē, līdz masa kļūst viendabīga. Ja nepieciešams, pirms pasniegšanas pievieno vēl garšvielas.

PIEZĪMES:










Brokoļu zupa

 Sagatavošanas laiks: 10 min.

 Gatavošanas laiks: 25 min.



Sastāvdaļas:

-  500 gramu brokoļu
-  1 pētersīlis – kātiņš un lapas
-  2 smalki sakapātas ķiploka daiviņas
-  100 mililitri saldā krējuma
-  30 mililitri olīveļļas
-  1 litrs vistas vai dārzeņu buljona
-  Šķipsniņa malta muskatrieksta
-  Šķipsniņa malta ingvera
-  Sāls un pipari

Uzturvērtība:

Kalorijas	361
Ogļhidrāti	10g
Olbaltumvielas	20g
Tauki	27g

RECEPTĒ

 4 soļi  35 min

SAMM 1

Sagriež šķēlītēs pētersīļa kātiņu un smalki sakapā lapiņas. Brokoļus sagriež gabaliņos, bet cieto kātu – šķēlēs.

SAMM 2

Lielā katlā ielej olīveļļu. Uz vidējas uguns apcep sīpolus kopā ar pētersīļiem un brokoļu kātiem. Pievieno 200 mililitrus zupas buljona un vāra, līdz dārzeņu ir mīksti.

SAMM 3

Pievieno brokoļu gabaliņus, ķiplokus un pētersīļu lapas. Pievieno atlikušo zupas buljonu un vāra vēl 5 minūtes.

SAMM 4

Visu lej KitchPro un pievieno saldo krējumu. Blendē, līdz masa kļūst viendabīga. Pievieno visas garšvielas. Ja nepieciešams, pievieno citas garšvielas. Pasniedz nekavējoties.

PIEZĪMES:












Ziedkāpostu zupa

 Sagatavošanas laiks: 10 min.

 Gatavošanas laiks: 15 min.



Sastāvdaļas:

-  1 liels ziedkāposts – sagriezts gabalos
-  1 neliels, smalki sakapāts sīpols
-  2 smalki sakapātas ķiploka daiviņas
-  1 gabaliņos sagriezts selerijas kāts
-  1 neliels kartupelis – nomizots un sagriezts kubiņos
-  200 mililitri saldā krējuma
-  250 mililitri piena
-  500 mililitri zupas buljona
-  20 gramu parmezāna siera
-  20 gramu mannas
-  Sāls un pipari

Uzturvērtība:

Kalorijas	143
Ogļhidrāti	5g
Olbaltumvielas	22g
Tauki	4g

RECEPTĒ

 4 soļi  25 min

SAMM 1

Lielā katlā ielej olīveļļu. Pievieno sīpolus, ķiplokus, seleriju un apcep, līdz tie kļūst mīksti.

SAMM 2

Pievieno zupas buljonu, ziedkāpostu un kartupeli. Uzvāra un turpina vārīt, līdz dārzeņi ir mīksti.

SAMM 3

Visu lej KitchPro. Pievieno saldo krējumu un pienu. Blendē, līdz masa iegūst viendabīgu konsistenci.

SAMM 4

Lej visu atpakaļ katlā un pievieno mannu. Vāra uz nelielas uguns, līdz zupa ir uzkarsusi; nedrīkst pieļaut tās vārīšanos. Pievieno parmezāna sieru un pasniedz.







PIEZĪMES:


Bazilika pesto

 Sagatavošanas laiks: 15 min.



Sastāvdaļas:

-  40 gramu svaigu bazilika lapu
-  60 gramu parmezāna siera
-  120 mililitri neapstrādātas augstākā labuma olīveļļas
-  50 gramu ciedru riekstu
-  ¼ tējkarotes sāls
-  1/8 tējkarotes melno piparu

 Uzturvērtība:	
Kalorijas	372
Ogļhidrāti	6g
Olbaltumvielas	4g
Tauki	38g

RECEPTĒ

 4 soļi  15 min

SAMM 1

Baziliku un ciedru riekstus liek KitchPro. Blendē, līdz maisījums ir viegli sajaukts.

SAMM 2

Pievieno sieru un blendē vēl 15 sekundes. Lai maisījums būtu labi sajaukts, sastāvdaļu nokasīšanai no trauka malām ieteicams izmantot virtuves lāpstiņu.

SAMM 3

Nelielos daudzumos (ne vairāk par ēdamkaroti vienā reizē) pievieno ūdeni, ja tas nepieciešams blendera darbības nodrošināšanai. Laiku pa laikam notīra trauka malas.

SAMM 4

Pievieno sāli un melnos piparus. Ja nepieciešams, pievieno vēl garšvielas. Pasniedz ar makaroniem, maizi vai ceptiem kartupeļiem.









PIEZĪMES:

Humoss

 Sagatavošanas laiks: 10 min.



Sastāvdaļas:

-  850 gramu konservētu turku zirņu
-  2–4 ķiploka daiviņas
-  2 ēdamkarotes tahini
-  2–4 ēdamkarotes svaigas citrona sulas
-  1 tējkarote ķimeņu
-  ¼ tējkarotes kūpinātas paprikas
-  ½ tējkarotes čili pulvera
-  Sāls



Uzturvērtība:

Kalorijas	125
Ogļhidrāti	6,2g
Olbaltumvielas	18,5g
Tauki	3,4g

RECEPTĒ

 4 soļi  10 min

SAMM 1

Nosusina vienu turku zirņu konservu. Turku zirņus no abiem konserviem (t.sk. šķidrumu no viena) liek KitchPro.

SAMM 2

Arī visas pārējās sastāvdaļas liek KitchPro. Lēnām blendē maisījumu un, izmantojot gumijas lāpstiņu, rūpējas, lai sablendēta tiktu pilnīgi visa masa.

SAMM 3

Ja maisījums ir pārāk biezs, pievieno nedaudz ūdens.

SAMM 4

Turpina blendēt, līdz maisījums ir viendabīgs. Pēc nepieciešamības pievieno sāli. Pasniedz kopā ar pitas maizi, krekeriem vai sviestmaizēm.







PIEZĪMES:

Gvakamole

 **Sagatavošanas laiks: 5 min.**



Sastāvdaļas:

-  2 kubiņos sagriezti avokado
-  60 gramī skābā krējuma
-  35 gramī svaigu koriandra lapu
-  2–3 laimu sula
-  Sāls
-  20 mililitri ūdens

Uzturvērtība:

Kalorijas	109
Ogļhidrāti	1,6g
Olbaltumvielas	5,5g
Tauki	9,9g

RECEPTE

 4 soļi  10 min

SAMM 1

Avokado, skābo krējumu, koriandru, laimu sulu, lielu šķipsnu sāls un ūdens liek KitchPro.

SAMM 2

Visu sablendē, līdz masa ir viendabīga.

SAMM 3

Nogaršo un pielāgo garšvielu daudzumu atbilstoši savām vēlmēm.

SAMM 4

Pasniedz ar pitas maizi, dārzeņiem vai sviestmaizēm.

PIEZĪMES:

Tzatziki mērce










Sagatavošanas laiks: 10 min.



Dzesēšanas laiks: 2 h



Sastāvdaļas:

-  450 gramu grieķu jogurta
-  2 lieli gurķi – ar izņemtām sēklām un sagriezti gareniski
-  3 smalki sakapātas ķiploka daiviņas
-  3 ēdamkarotes neapstrādātas augstākā labuma olīveļļas
-  2 ēdamkarotes citronu sulas
-  1 ēdamkarote svaigu, sasmalcinātu diļļu
-  Sāls un pipari



Uzturvērtība:

Kalorijas	735
Ogļhidrāti	50g
Olbaltumvielas	33g
Tauki	44g



RECEPTE

 4 soļi

 2 h un 10 min

SAMM 1

Visas sastāvdaļas liek KitchPro.

SAMM 2

Blendē, līdz iegūst viendabīgu konsistenci.

SAMM 3

Ja nepieciešams, pielāgo garšvielu daudzumu. Liek ledusskapī uz 2 stundām.

SAMM 4

Pasniedz kā dip mērci, pie dažādiem gaļas ēdieniem vai kopā ar pitas maizi.






PIEZĪMES:

Arbūzu un limonādes smūtijs

 Sagatavošanas laiks: 5 min.  Dzesēšanas laiks: 45 min.



Sastāvdaļas:

-  150 gramu arbūza – ar izņemtām sēklām un sagriezts kubiņos
-  300 mililitri ūdens
-  3 ēdamkarotes pulvera limonādes garšas dzēriena pagatavošanai

Uzturvērtība:

Kalorijas	71
Ogļhidrāti	0,5g
Olbaltumvielas	19,1g
Tauki	0,3g

RECEPTĒ

 4 soļi  50 min

SAMM 1

Gabaliņos sagrieztu arbūzu liek saldētavā un sasaldē, līdz tas kļūst ciets – aptuveni 45 minūtes.

SAMM 2

Visas sastāvdaļas liek KitchPro.

SAMM 3

Visu sablendē, līdz iegūta smūtiņa konsistence.

SAMM 4

Pasniedz uzreiz.







PIEZĪMES:

Kafijas kokteilis

 Sagatavošanas laiks: 10 min.



Sastāvdaļas:

-  300 gramu ledus gabaliņu
-  360 mililitri piena
-  3 ēdamkarotes baltā cukura
-  2 ēdamkarotes šokolādes-lazdu riekstu krēma
-  4 tējkarotes šķīstošās kafijas granulu
-  1 ēdamkarote vaniļas ekstrakta

Uzturvērtība:

Kalorijas	231
Ogļhidrāti	3g
Olbaltumvielas	34g
Tauki	7g

RECEPTĒ

 4 soļi  10 min

SAMM 1

Visas sastāvdaļas liek KitchPro.

SAMM 2

Visu sablendē, līdz iegūta viendabīga konsistence.

SAMM 3

Lej glāzē.

SAMM 4

Ja vēlas, pievieno vēl dažus ledus gabaliņus. Pasniedz.








PIEZĪMES:

Avokado-šokolādes muss

 Sagatavošanas laiks: 10 min.



Sastāvdaļas:

-  115 gramu pussaldas šokolādes – sasmalcināta
-  2 lieli, gatavi avokado
-  3 ēdamkarotes kakao pulvera
-  60 mililitri mandeļu piena
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta
-  Šķipsniņa sāls
-  1–3 tējkarotes kļavu sīrupa – pēc izvēles

Uzturvērtība:

Kalorijas	363
Ogļhidrāti	3g
Olbaltumvielas	32g
Tauki	6g

RECEPTĒ

 4 soļi  10 min

SAMM 1

Nelielā katliņā uz plīts virsmas vai mikroviļņu krāsnī izkausē šokolādi. Ļauj tai atdzist, līdz tā ir tikai viegli remdena. Pārgriež uz pusēm avokado, atbrīvo no kauliņiem un liek KitchPro.

SAMM 2

Pievieno izkausēto šokolādi, kakao pulveri, mandeļu pienu, vaniļas ekstraktu un sāli. Blendē, līdz maisījums ir pilnībā viendabīgs un krēmīgs. Ja to vēlas saldāku, pievieno kļavu sīrupu.

SAMM 3

Liek bļodiņās un nekavējoties pasniedz. Ja vēlas biezāku konsistenci, liek ledusskapī, līdz maisījums ir labi atdzisis, t.i., uz vismaz 2 stundām vai uz nakti.

SAMM 4

Musu var papildināt ar avenēm, krējumu vai šokolādes gabaliņiem.

PIEZĪMES:




Šokolādes trifeles

 Sagatavošanas laiks: 10 min.

 Chill time: 1 hour



Sastāvdaļas:

-  450 gramu dateļu
-  35 gramu kakao pulvera
-  3 ēdamkarotes apelsīnu sulas

Uzturvērtība:

Kalorijas	11
Ogļhidrāti	0,2g
Olbaltumvielas	3g
Tauki	0,1g

RECEPTĒ

 4 soļi  1 h un 10 min

SAMM 1

No datelēm izņem kauliņus. Dateles, 10 gramus kakao pulvera un apelsīnu sulu liek KitchPro.

SAMM 2

Visu sablendē līdz vienmērīgai konsistencei. Ja maisījums kļūst pārāk biezs vai pārāk sauss, iespējams, būs nepieciešams pievienot vēl apelsīnu sulu.

SAMM 3

Maisījumu pārlej bļodā. Samitrina rokas, lai maisījums pie tām nepieliptu, un veido mazas bumbiņas.

SAMM 4

Izveidotās bumbiņas apviļā uz šķīvja izkaisītos 25 gramus kakao pulvera. Bumbiņas aptuveni uz stundu atstāj ledusskapī, līdz tās sacietē.

PIEZĪMES:

Saldās pankūkas



Sagatavošanas laiks: 5 min.



Dzesēšanas laiks: 1 h



Cepšanas laiks: 1 minūte katrai pankūkai



Sastāvdaļas:

- 4 olas
- 360 mililitri piena
- 240 mililitri ūdens
- 240 gramu miltu
- 85 gramu izkausēta sviesta
- 50 gramu cukura
- 1 ēdamkarote vaniļas ekstrakta



Uzturvērtība:

Kalorijas	184
Ogļhidrāti	5g
Olbaltumvielas	21g
Tauki	8g



RECEPTĒ

4 soļi

1 h un 6 min

SAMM 1

Visas sastāvdaļas liek KitchPro. Visu sablendē, līdz iegūta vienmērīga konsistence.

SAMM 2

Mīklu pārlej bļodā un uz vienu stundu liek ledusskapī.

SAMM 3

Uzkarsē lielu, plakanu pannu. Ietauko to ar eļļu vai sviestu. Ņem kausiņu mīklas un lej uz pannas, ļaujot tai vienmērīgi izklidēties.

SAMM 4

Cep 40 sekundes no vienas puses, bet pēc tam apgriez otrādi. Cep vēl 20 sekundes. Pankūkas atdzesē, kārtu vienu virsū otrai uz šķīvja un pasniedz ar augļiem, ievārījumu vai jebkuru citu piedevu pēc izvēles.






PIEZĪMES:

Zemeņu un banānu sulas saldējums

 Sagatavošanas laiks: 5 min.  Dzesēšanas laiks: 4 h



Sastāvdaļas:


-  200 grami svaigu, šķēlītēs sagrieztu zemeņu
-  1 šķēlītēs sagriezts banāns
-  250 grami svaigas apelsīnu sulas

Uzturvērtība:

Kalorijas	187
Ogļhidrāti	5g
Olbaltumvielas	21g
Tauki	8g

RECEPTĒ

 4 soļi

 4 h un 5 min

SAMM 1

Zemeses, banānu un svaigo apelsīnu sulu liek KitchPro.

SAMM 2

Visu sablendē, līdz masa ir viendabīga.

SAMM 3

Maisījumu lej saldējuma veidnēs un liek saldētavā uz četrām stundām; ja iespējams, uz nakti.

SAMM 4

Kad veidņu saturs ir kārtīgi sasalis, uz īsu brīdi novieto tās zem silta tekoša ūdens strūkļas, lai atvieglotu sulas saldējuma izņemšanu. Pasniedz nekavējoties.








PIEZĪMES:

Šveices salātu mērce

 Sagatavošanas laiks: 5 min.



Sastāvdaļas:

-  50 mililitri baltvīna etiķa
-  150 mililitri eļļas (dārzenu eļļa vai viegla olīveļļa)
-  ½ tējkarotes baltā cukura
-  ½ tējkarotes sāls
-  ½ tējkarotes Dižonas sinepju
-  1 ola
-  Melnie pipari

Uzturvērtība:

Kalorijas	237
Ogļhidrāti	5g
Olbaltumvielas	12g
Tauki	18g

RECEPTĒ

 4 soļi  5 min

SAMM 1

Visas sastāvdaļas liek KitchPro.

SAMM 2

Blendē, līdz iegūts viendabīgs maisījums.

SAMM 3

Nogaršo un, ja nepieciešams, pielāgo garšvielu daudzumu. Pasniedz kopā ar salātiem.

SAMM 4

Ja visu neizlieto vienā reizē, liek cieši noslēgtā traukā un uzglabā ledusskapī.






PIEZĪMES:

Saldētais aveņu un jogurta gardums

 Sagatavošanas laiks: 10 min.  Dzesēšanas laiks: 4 h.



Sastāvdaļas:

-  150 gramu saldētu aveņu
-  230 gramu grieku jogurta
-  1 ēdamkarote medus
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta
-  Mazliet piena

Uzturvērtība:

Kalorijas	21
Ogļhidrāti	2g
Olbaltumvielas	3g
Tauki	1g

RECEPTĒ

 4 soļi  4 h un 10 min

SAMM 1

Visas sastāvdaļas – izņemot pienu – liek KitchPro.

SAMM 2

Blendē, līdz iegūts labi sajaukts maisījums. Lai būtu iespējams visu sablendēt, pārāk bieza jogurta gadījumā var būt nepieciešams pievienot pienu.

SAMM 3

Maisījumu lej saldējuma formās. Liek saldētavā uz 4 stundām vai nakti.

SAMM 4

Izņem no formiņām un pasniedz.







PIEZĪMES:

Zemeņu saldējums uz kociņa

 Sagatavošanas laiks: 10 min.  Dzesēšanas laiks: 4 h



Sastāvdaļas:

-  240 mililitri govs vai vegānu piena
-  145 gramu saldētu zemeņu
-  115 gramu vaniļas grieķu jogurta
-  1 ēdamkarote medus vai kļavu sīrupa
-  1 vidēji liels banāns
-  Sula no ½ citrona

Uzturvērtība:

Kalorijas	182
Ogļhidrāti	7g
Olbaltumvielas	14g
Tauki	12g

RECEPTĒ

 4 soļi  4 h un 10 min

SAMM 1

Visas sastāvdaļas liek KitchPro.

SAMM 2

Blendē, līdz iegūta viendabīga konsistence.

SAMM 3

Maisījumu lej saldējuma formiņās. Liek saldētavā uz 4 stundām vai nakti.

SAMM 4

Izņem no formiņām un pasniedz.

PIEZĪMES:

Seko mums

Seko mums, lai iegūtu vēl vairāk gardu ideju un recepšu! Mēs strādājam pie vēl daudzām citām pavārgrāmatām ar visdažādāko tematiku.

Doma paliek nemainīga – visas receptes būs vienkāršas, pagatavojamas ar viegli pieejamām sastāvdaļām un minimālu aprīkojumu.

Esi informēts par visiem jaunumiem – noskenē QR kodu un pievienojies mūsu kopienai!



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**!



LV



3 83125 013449