

## Reikės:

- Šlakelio alyvuogių aliejaus;
- 1 smulkinto svogūno;
- 2 mulkinto česnako skiltelės;
- 1 smulkinto saliero stiebo;
- 1 supjaustytos morkos;
- 4-6 virtų, pjaustytų burokėlių;
- 2 nedidelių supjaustytų bulvių;
- 1 litro vandens;
- 1 a.š. citrinos sulčių arba obuolių acto;
- Prieskonių pagal skonį: po žiupsnį kumino, saldžiosios paprikos, ciberžolės, čili pipirų, juodųjų pipirų.

**Patiekimui:** kokosų grietinėlės, pretražolių lapelių.

## Gaminimas:

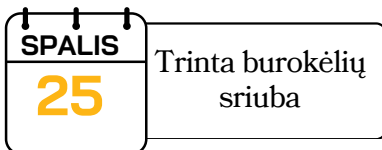
Puode įkaitinkite aliejų ir jame apkepinkite svogūnus ir česnakus. Kai šie suminkštės, suberkite prieskonius ir trumpai apkepinkite, kad jie paskleistų aromatą. Suberkite į puodą salierus, morkas, burokėlius, bulves, ir dar truputį apkepinkite. Supilkite vandenį, įberkite druskos ir virkite, kol daržovės suminkštės, tada viską sumalkite blenderiu iki vientisos masės.

## Reikės:

- 200 g virtų arba konservuotų avinžirnių;
- 400 g šaldytų daržovių mišinio azijietiško stiliaus;
- 100 g kokosų kremo;
- Alyvuogių aliejaus;
- Prieskonių pagal skonį: druskos, juodųjų pipirų, čili pipirų, ciberžolės, kario.

## Gaminimas:

- Puode į pašildytą aliejų beriame prieskonius ir šaldytą daržovių mišinį ir patroškiname apie 10 min.
- Toliau dedame avinžirnius ir kokosų kremą ir patroškiname dar 5 min.
- Paragaujame, prireikus dar paskaniname prieskoniais.



## „info PIETUS“ d e s e r t a s

Saldainiai  
„PASLAPTIS“

## Reikės:

- 2 stiklinių migdolų miltų;
- 4 v.š. skysto medaus;
- 1 žaliosios citrinos;
- 150 g. juodojo šokolado (-70 proc. kakavos);
- galingo virtuvinio kombaino ar kokteilinės.

## Gaminimas:

- Į maisto kombainą dedame migdolų miltus ir malame apie 1 minutę, kol miltai pasidarys rupūs;
- sudedame medų, tarkuotą citrinos žievelę bei išspausť jos sultis ir triname kol gausis lipni, plastiška masė;
- iš gautos masės formuojame norimos formos saldinius;
- ištirpiname šokoladą ir juo apliejame saldinius;
- paliekame atvėsti.



*Dalinsimės sveikos mitybos žiniomis ir praktiniais maisto ruošimo patarimais, bei pasiūlysimė paragauti sveikatai palankių patiekalų!*



@siauliuvsb



@SVSB



(8-41) 43 25 49



Varpo g. 9, Šiauliai

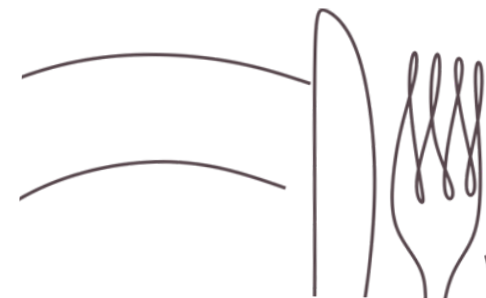


www.sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras



RECEPTAI PIETUMS

ir ne tik...

„info PIETUS“

#23



daugiau receptų

VASARIS  
22

Sluoksniuotos  
salotos stiklainyje

Reikės: Reikės:

KOVAS  
29

Greitai paruošiama  
miso sriuba  
stiklainyje

Gaminimas:

Sudedame ingredientus į  
stiklainį ir užpilame verdančiu  
vandeniu. Palaikome 10  
minučių uždengus.  
Skanaus!

BALANDIS  
26

Daigintų grikių  
košė

Reikės:

- 0,5 stiklinės neskrudintų grikių;
- 1 stiklinės vandens;
- 1 banano;
- dvejų saujų mėgstamų uogų ar vaisių

Kaip daiginti grikius?

- Daiginimui renkamės žalius, termiškai neapdorotus grikius.
- Pusę stiklinės termiškai neapdorotų grikių užpilkite stikline vandens, mirkykite 15–20 min (arba iki 1–4 val.) Taip grikliai tampa gyvi ir pasiruošia dygti.
- Grikius sudėkite į sietelį, uždenkite drėgnu rankšluostėliu (kad neišdžiūtų). Skalaukite: 2–3 kartus per dieną.
- Grikius sietelyje daiginkite 1–1,5 paras.
- Po 16 valandų pasirodys balti daigeliai. Grikių daigeliai turėtų būti (svarbu!) ne ilgesni nei 2–3 mm.
- Sudygiusius daigelius nuskalaukite po tekančiu vandeniu, nusauskite ir sudėkite į indą.
- Grikių daigus galite laikyti šaldytuve (iki 3 dienų) arba sudžiovinkite (palikite džiuti sietelyje arba išdžiovinkite džiovyklėje).

Daigintų grikių pusrytainis

- Daiginti grikliai
- Trinti bananai su uogomis (gali būti šaldyti)
- Pagardai: sezoniniai vaisiai, sezoninės arba šaldytos uogos, riešutų kremas, jogurtas, kokosų drožlės....FANTAZIJAI RIBŲ NĖRA!

Reikės:

- 50 g lęšių makaronų;
- 50 g žaliųjų žirnelių makaronų;

Šaltos daržovių  
makaronų  
salotos

GEGUŽĖ  
31

Padažui:

- juodųjų alyvuogių;
- pupelių;
- spalvotų paprikų;
- vyšnių pomidorų;
- daigintų česnakų daigų.
- 6 v. š. alyvuogių aliejaus;
- 2 v.š. citrinos sulčių;
- 1 v. š. tarkuotos citrinos žievelės;
- pagal skonį druskos ir pipirų.

Gaminimas:

- Išverdame makaronus ir perliejame šaltu vandeniu.
- Susmulkiname iki norimo dydžio: paprikas, alyvuoges ir pomidoriukus ir įmaišome į makaronus.
- Suplakame padažą blenderyje ir įmaišome į salotas.
- Papuošiame česnakų daigais.

RUGSĖJIS  
27

Juodųjų ryžių  
salotos su  
keptu moliūgu

Reikės:

- 1 stikl. juodųjų ryžių;
- 1 granato sėklų;
- 1 stikl. gliaudytų pistacijų;
- mažo moliūgo;
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
- žiupsnelis druskos;
- žiupsnelis juodųjų pipirų.

Padažui:

- 1 apelsino nutarkuotos žievelės ir išspausių sulčių;
- 6-8 v.š. alyvuogių aliejaus;
- druskos ir juodųjų pipirų pagal skonį.

Gaminimas:

- Išverdame juoduosius ryžius. Išvirtas kruopas perliejame šaltu vandeniu ir paliekame sietelyje, kad išlašėtų vanduo, Supjaustyta moliūga, pagardiname aliejumi, druska ir pipirais ir kepame orkaitėje įkaitintoje iki 200 laips. apie 20 - 25min.
- Padažui skirtus ingredientus suplakame.
- Likusius salotų ingredientus: granatų sėklas, pistacijas, keptą moliūgą sumaišome su ryžiais ir pagaminu padažu.

Padažui:

- 20 g mirkytų anakardžių;
- 20 g vandens;
- 20 g alyvuogių aliejaus;
- žiups. druskos;
- žiups. ciberžolės;
- šlak. medaus;
- šlak. citrinos sulčių;
- šlak. garstyčių;
- skiltelės česnako.

- \*4 v. š. virtų avinžirnių;
- \*6 v. š. smulkiai pjaustytos paprikos;
- \*saujos mėgstamų salotų;
- \*6 smulkintų vyšnių pomidoriukų;
- \*saujos mėgstamų salotų;
- \*žalumynų

- *lizdelio ryžių makaronų (40 g);*
- *1-2 v. š. miso pastos;*
- *pusę tarkuotos nedidelės morkos;*
- *smulkintų svogūnų laiškų;*
- *50 g vidut. kietumo „Silken tofu“;*
- *2- 3 Shiitake grybų;*
- *pagal skonį sojos;*
- *žiupsnelio smulkintų, šviežių petražolių.*

\*Galite keisti, kitais savo mėgstamais ingredientais.

Gaminimas:

- Padažui skirtus ingredientus dedame į maisto smulkintuvą ir suplakame.
- Salotas stiklainyje sluoksniuojame pradėdami nuo sunkiausių ingredientų, kad pastarieji nesutraiškytų salotų.
- Pirmiausia dedame avinžirnius, tuomet paprikas, pomidoriukus, salotas, paprikos, salotas ir mėgstamus žalumynus.
- Ant viršaus supilame pagamintą padažą.

Toks pagamintas stiklainis puikiai tiks ne tik pietums, bet ir iškylops !