

Kokteilių receptai

Kriaušinis mango kokteilis

1/4 gerai prisirpusio mango vaisiaus
1/2 kriaušės
1/2 a.š. šalto spaudimo nerafinuoto kokoso
aliejaus
saujos špinatų
150ml migdolų pieno

Kcal 139.1 / Baltymai 1.9 g / Angliavandeniai 20.9 g / Riebalai 6.3 g / Skaidulos 4.3 g



Imbierinis kriaušės ir mandarinų kokteilis

2 mandarinų
1 nedidelės morkos
1/2 banano
1cm gabalėlio imbiero
saujos špinatų
180ml migdolų pieno

Kcal 161.2/ Baltymai 3.5 g / Angliavandeniai 36.5 g / Riebalai 1.9 g / Skaidulos 7.6 g



Obuolio, agurko ir vynuogių kokteilis

1 obuolio
1 agurko
saujelės vynuogių (apie 10)
saujos špinatų

Kcal 125.4 / Baltymai 2.4 g / Angliavandeniai 31.3 g / Riebalai 0.7 g / Skaidulos 5.5 g



Imbierinis kivi ir apelsino kokteilis

2 kivių
1/2 apelsino
1cm gabalėlio imbiero
saujos špinatų
1 a.š. šalto spaudimo, nerafinuoto kokosų aliejaus
150ml vandens

Kcal 173.7 / Baltymai 3.0 g / Angliavandeniai 31.4 g / Riebalai 5.5 g / Skaidulos 7.4 g



Kokteilių receptai

Brokolio ir vaisių žaliasis kokteilis

1 vidutinio banano
8 žaliųjų vynuogių
100g brokolio
saujos špinatų
180ml migdolų ar kito augalinio pieno

Kcal 182.4 / Baltymai 5.8 g / Angliavandeniai 40.8 g / Riebalai 2.2g / Skaidulos 7.6 g



Kokoso ir ananaso žaliasis kokteilis

2/3 st. supjaustyto gabalėliais ananaso
1 v.š. nesaldintų kokoso drožlių
1/2 a.š. šalto spaudimo, nerafinuoto kokoso aliejaus
saujos salotų
saujos kale kopūsto
200ml pasirinkto augalinio pieno

Kcal 170.3 / Baltymai 3.5 g / Angliavandeniai 20.9 g / Riebalai 9.5 g / Skaidulos 3.5 g



Vyšninis kokteilis su kokosu

1/2 st. vyšnių be kauliukų (gali būti šviežios arba šaldytos)
2 v.š. kokoso drožlių (be cukraus)
2.v.š. linų sėmenų
saujos špinatų
150ml migdolų pieno

Kcal 249.9 / Baltymai 7.6 g / Angliavandeniai 25.0 g / Riebalai 15.0 g / Skaidulos 9.4 g



Migdolinis aviečių kokteilis

1/2 st. aviečių
1 a.š. čija sėklų
1 a.š. natūralios vanilės
1 a.š. migdolų sviesto (be cukraus ir kitų priedų)
saujos špinatų
stevijos pagal skonį (nebūtina)
130ml vandens

Kcal 120.5 / Baltymai 4.9 g / Angliavandeniai 11.6 g / Riebalai 7.4 g / Skaidulos 7.6 g





Avižinė košė su bananu

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 7 min

Reikės

60g. avižinių dribsnių
240ml vandens
60ml migdolų pieno
1 banano
1/2 a.š. kokoso drožlių

Gaminimo eiga

nedidelį puodą pilkite vandenį, migdolų pieną ir suberkite avižas. Virkite ant lėtos ugnies apie 5 minutes. Išvirus košei, sudėkite pusę sutrinto banano ir gerai išmaišykite. Košę patiekite dubenėlyje su likusio banano griežinėliais ir kokoso drožlėmis.

Skanaus!



Čirviniai blynai sveikiau

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

- 1 kiaušinio
- 100ml. grūdėtos varškės
- 60g st. stambių avižų
- 1 a.š. xylitolio saldiklio arba medaus
- 1 a.š. natūralios vanilės ekstrakto
- Šokolado padažui
- 1 a.š. kokoso aliejaus
- 1/2 a.š. xylitolio saldiklio arba medaus
- 1/2 a.š. šokolado miltelių

Gaminimo eiga

Visus ingredientus skirtus čirviniams blynams dedame į kokteilinę ar maisto smulkintuvą ir gerai sumalame. Gausis šiek tiek tirštesnė nei blynų tešla. Kepame įkaitintoje čirvinių blynų keptuvėje, pateptoje kokosų aliejumi arba lydytu (ghee) sviestu. Šokolado padažui ištirpinkite ir kokoso aliejų ir sumaišykite su šokolado milteliais ir pasirinktu saldikliu. Blynus patiekite su šokolado padažu.

Skanaus!



Keptas kiaušinis su šonine ir vyšniniais pomidorėliais

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

2 kiaušinių
20g kiaulienos kumpio
100g vyšninių pomidorėlių
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Kiaušinius, kumpį ir pomidorėlius iškepkite keptuvėje, jei reikia pabarstykite prieskoniais ir patiekite.

Skanaus!



Vaisių salotos su bolivine balanda

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

2 v.š bolivinės balandos
1/4 mango vaisiaus
50g braškių
50g mėlynių
2v.š. laimo sulčių
1/2 a.š. medaus
1 a.š. susmulkinto šviežiaus baziliko

Gaminimo eiga

Bolivinę balandą išvirkite ir perliekite šaltu vandeniu, kad atvėstų. Kol sėklos virs, gabalėliais supjaustykite mango ir braškes. Puodelyje išmaišykite laimo sultis ir medų. Kai bolivinė balanda bus paruošta, ją dėkite į dubenėlį su supjaustytu mango, braškėmis, mėlynėmis ir baziliku. Užpilkite laimo sulčių ir medaus mišiniu, gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!



Omletas su špinatais ir feta

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

2 kiaušinių
200g špinatų
20g feta sūrio
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus kepimui

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą, sudėkite špinatus ir pakepkite apie 4-5 minutes. Atidėkite į šalį. Kiaušinius išplakite, į plakinį berkite druskos ir pipirų. Kiaušinio plakinį pilkite į keptuvę ir tuoj par vartykite, kad pasklistų po visą keptuvę. Kai omletas iškeps, į vieną jo pusę uždėkite špinatais, užbarstykite sutrupintą fetos sūrį, užverskite antrą omleto pusę ant kitos ir patiekite.

Skanaus!



Prancūziškas skrebutis sveikiau

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

2 pilno grūdo duonos riekių
1 kiaušinio
1/2 a.š. cinamono miltelių
1/2 a.š. xylitolio arba stevijos saldiklio
70ml migdolų ar kito augalinio pieno
1 a.š. lydyto ghee sviesto arba kokoso aliejaus
1 a.š. klevų sirupo
saujelės uogų

Gaminimo eiga

Kiaušinį išplakite kartu su cinamonu, xylitolio arba stevijos saldikliu ir pienu. Keptuvėje ištirpinkite sviestą arba kokoso aliejų. Duonos riekes merkite į kiaušinio plakinį ir kepkite keptuvėje po 2 minutes iki gražiai apskrus. Skrebučius patiekite su klevų sirupu ir jūsų pasirinktomis uogomis.

Skanaus!



Šiltos lęšių ir bolivinės balandos salotos

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

40g rudųjų lęšių
40g bolivinės balandos
saujos vyšninių pomidorėlių
1 mėlynojo svogūno
5 mėtų lapelių
1 v.š. balzaminio acto
1 v.š. alyvuogių aliejaus
druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Lęšius ir bolivinę balandą išvirkite šiek tiek sūdytame vandenyje. Kol kruopos virs, keptuvėje ištirpink kokoso aliejaus arba lydyto sviesto, pakepinkite griežinėliais supjaustytą mėlynąjį svogūną ir pusiau perpjautus pomidorėlius. Pabarstykite druska ir pipirais. Kruopoms išvirus, pilkite balzaminį actą, alyvuogių aliejų, dėkite supjaustytus mėtų lapelius, druskos ir pipirų pagal skonį ir viską išmaišykite. Paruoštas kruopas dėkite į dubenėlį, ant viršaus uždėkite keptų daržovių ir patiekite.

Skanaus!



Paukštiena su brokolių koše ir šparaginėmis pupelėmis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

170g vištienos krūtinėlės
100g šparaginių pupelių
150g brokolio
druskos ir pipirų
1 a.š. lydyto sviesto
1/2 laimo

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200°C. Vištienos krūtinėlę apibarstykite prieskoniais, aptepkite 1/2 šaukšteliu sviesto, uždėkite griežinėliais supjaustytą laimą ir kepkite orkaitėje apie 20 minučių, iki vištiena bus visiškai iškepusi. Kol vištiena keps, išvirkite šparagines pupeles ir brokolius. Išvirusius brokolius sutrinkite košės trintuvu, įdėkite likusį sviestą, druskos ir pipirų ir gerai išmaišykite. Iškepusią vištienos krūtinėlę patiekite su brokolių koše ir šparaginėmis pupelėmis.

Skanaus!



Žuvies 'tako' dubenėlis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

130g menkės
50g rudų ryžių
50g kopūsto
2 v.š. kukurūzų
4 vyšninių pomidorėlių
1/2 avokado
2-3 svogūno laiškų
šakelės petražolių
1 skiltelės laimo
druskos ir pipirų

kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Ryžius paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės. Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir iškepkite žuvį. Pabarstykite druska ir pipirais ir atidėkite į šalį. Į tą pačią keptuvę dėkite supjaustytą kopūstą ir nuolat maišydami kepkite apie 4 minutes. Pabarstykite druska ir pipirais. Į dubenėlį dėkite išvirtus ryžius, iškeptą žuvį ir kopūstus, kukurūzus, pomidorėlius ir avokadą. Ant viršaus užbarstykite supjaustytais svogūnų laiškais ir petražolėmis, užlašinkite šlakelį laimo sulčių ir patiekite.

Skanaus!



Kopūstų kotletukai

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

100g kopūsto
1 kiaušinio
50g manų arba polentos kruopų
1/2 svogūno
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Kopūstą sutarkuokite burokine tarka ir rankomis šiek tiek nuspauskite sultis. Į dubenį su sutarkuotu kopūstu įmuškite kiaušinį, dėkite smulkiai supjaustytą svogūną, manų arba polentos kruopas ir prieskonius. Viską gerai išmaišykite. Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto, rankomis formuokite nedidelius kotletukus ir kepkite po 3-4 minutes iš abiejų pusių. Kopūstų kotletukus patiekite su pasirinktomis salotomis.

Skanaus!



Grybų karis su rudais ryžiais

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

50g rudų ryžių
1/4 svogūno
1 kardamono ankštis
1 gvaizdikėlio
1 a.š. kario prieskonių
70g pievagrybių
1/2 česnako
50ml pjaustytų pomidorų iš skardinės
50ml kokosų pieno
druskos ir pipirų pagal skonį
kokoso aliejaus arba lydyto (ghee)
sviesto kepimui
1 laimo skiltelės
1 v.š. šviežios koriandos
1 v.š. čili pipiro

Gaminimo eiga

Ryžius paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės. Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir sudėkite supjaustytą svogūną, pusiau perpjautą kardamono ankštį ir gvaizdikėlį. Viską pakepinkite ant lėtos ugnies apie 3 minutes. Dėkite susmulkintą česnaką, kario prieskonius ir maišydami kepkite dar apie 15 sekundžių. Dėkite pomidorus, grybus, kokosų pieną ir užpilkite 1/2 st. vandens. Pagardinkite druska ir pipirais, uždenkite dangčiu ir troškinkite dar 10 minučių. Patiekite dubenėlyje su keletu šaukštų rudų ryžių.

Skanaus!



Kalakutienos kepsnys su salotomis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

150g kalakutienos krūtinėlės
druskos ir pipirų
1/2 a.š. džiovintų žolelių
1 a.š. kokoso aliejaus arba
lydyto sviesto
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Kalakutienos krūtinėlę pabarstykite prieskoniais ir iškepkite.
Supjaustykite į gabalėlius ir patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!



Makaronų, juodųjų pupelių ir pesto salotos

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

40g pilno grūdo makaronų
2 v.š. išvirtų arba iš skardinės
juodųjų pupelių
1 pomidoro
3 v.š. supjaustyto baziliko
1/2 skitelės česnako
1 v.š. citrinos sulčių
2 v.š. alyvuogių aliejaus
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Makaronus paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės ir atvėsinkite.
Sudėkite likusius ingredientus, viską gerai sumaišykite ir patiekite.

Skanaus!



Portobello grybai su mango salsa

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

2 portobello grybų
50g mango
1/4 avokado
3 vyšninių pomidorėlių
3 ridikėlių
keleto svogūnų laiškų
100g rukolos salatų
1 v.š. alyvuogių aliejaus
1 a.š. lydyto sviesto
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190C. Grybus aptepkite lydytu sviestu, pabarstykite druska ir pipirais ir dėkite į orkaitę kepti 20-čiai minučių. Kol grybai keps smulkiai supjaustykite mango, avokadą, vyšninius pomidorėlius, ridikėlius ir svogūno laiškus. Viską dėkite į dubenėlį, pilkite alyvuogių aliejų, berkite druskos ir pipirų pagal skonį ir išmaišykite. Į lėkštę dėkite rukolos salatų, orkaitėje keptus grybus ir patiekite su keletu šaukštų mango salsos.

Skanaus!



Paprikų, mėlynojo svogūno ir bulvių apkepas

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

2 portobello grybų 50g mango
1/4 avokado 3 vyšninių
pomidorėlių 3 ridikėlių keletu
svogūnų laiškų 100g rukolos
salotų 1 v.š. alyvuogių aliejaus 1
a.š. lydyto sviesto druskos ir
pipirų Gaminimo eigai

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190C. Grybus aptepkite lydytu sviestu, pabarstykite druska ir pipirais ir dėkite į orkaitę kepti 20-čiai minučių. Kol grybai keps smulkiai supjaustykite mango, avokadą, vyšninius pomidorėlius, ridikėlius ir svogūno laiškus. Viską dėkite į dubenėlį, pilkite alyvuogių aliejų, berkite druskos ir pipirų pagal skonį ir išmaišykite. Į lėkštę dėkite rukolos salotų, orkaitėje keptus grybus ir patiekite su keletu šaukštų mango salsos.

Skanaus!



Lašiša su keptais pomidorais

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

150g lašišos
1 pomidoro
Jūsų pasirinktų salotų
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba ghee
sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Pomidorą perpjaukite pusiau ir dėkite į keptuvę kepti. Į tą pačią keptuvę dėkite prieskoniais pabarstytą lašišą ir kepkite apie 5 minutes iš abiejų pusių.
Paruoštą lašišą patiekite su keptais pomidorais ir didele porcija salotų.

Skanaus!



Orkaitėje kepti felafeliai

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

1/2 skardinės avinžirnių (apie 130g)
1/4 svogūno
1 1/2 v.š. supjaustytų pertažolių
1/2 česnako skiltelės
1/2 a.š. kumino miltelių
1/2 v.š. pilno grūdo miltų
1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
druskos ir pipirų pagal skonį
1 v.š. natūralaus jogurto
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 250°C. Į dubenėlį sudėkite avinžirnius, smulkiai supjaustytą svogūną, česnaką, kumino miltelius, pilno grūdo miltus, druskos ir pipirų. Rankiniu bulvių košės trintuvu viską sutrinkite. Suformuokite 3 felafelius ir dėkite į kepimo skardą. Kiekvieną felafelį aptepkite lydytu kokoso aliejumi arba lydytu sviestu ir kepkite orkaitėje 20 minučių. Iškeptus felafelius patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis ir šaukštu jogurto.

Skanaus!



Šiltos briuselio kopūstėlių salotos

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

55g bolivinės balandos

1/2 poro

150g briuselio kopūstėlių

1 a.š. obuolių sidro acto

druskos ir pipirų

10g lazdyno riešutų

1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto
sviesto

Gaminimo eiga

Bolivinę balandą paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.

Keptuvėje keletą minučių paskrudinkite susmulkintus lazdyno riešutus ir atidėkite į šalį.

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir dėkite susmulkintą porą ir briuselio kopūstėlius.

Viską kepkite ant vidutinio karščio, nuolat maišydami apie 5 minutes.

Į keptuvę sudėkite jau paruoštą bolivinę balandą, obuolių sidro actą, druskos, pipirų ir gerai išmaišykite. Patiekite dubenėlyje su skrudintais lazdyno riešutais.

Skanaus!



Sušildanti moliūgo sriuba

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

250g moliūgo,
1/2 svogūno
1 skiltelės česnako
1 cm ciberžolės šaknies arba 1/4
a.š. miltelių
100ml kokosų pieno
200ml vandens
druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š. ghee sviesto
1 a.š. moliūgo sėklų

Gaminimo eiga

Moliūgą nulupkite ir supjaustykite į gabalėlius. Vidutinio dydžio puode ištirpinkite ghee sviestą, dėkite supjaustytą svogūną ir kepinkite ant vidutinės ugnies apie 3 minutes iki svogūnai gražiai paruduos. Dėkite smulkiai supjaustytus česnaką ir ciberžolę, pamaišykite (pasimėgaukite sklindančiais kvapais ;)), ir dėkite moliūgo gabalėlius. Viską užpilkite vandeniu ir kokoso pienu ir virkite apie 15 minučių. Prieš baigiant išvirti pagardinkite druska ir pipirais. Sriubai išvirus ją sumalkite smulkintuvu. Patiekite dubenėlyje su šaukšteliu moliūgų sėklų.

Skanaus!



Krevečių ir vyšninių pomidorėlių

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

150g krevečių
160g vyšninių pomidorėlių
1 nedidelės cukinijos
1/2 a.š. džiovinto rozmarino
druskos ir pipirų
1 a.š. kokoso aliejaus arba ghee
sviesto

Gaminimo eiga

Krevetes ir pomidorėlius sumaukite ant medinių iešmelių ir dėkite į keptuvę, su ištirpintu kokoso aliejumi arba ghee sviestu, kepti po 3 minutes iš abiejų pusių. Pabarstykite druska, pipirais ir džiovintu rozmarinu. Kai iešmeliai bus paruošti, į tą pačią keptuvę dėkite griežinėliais supjaustytą cukiniją ir kepkite apie 2 minutes iš abiejų pusių. Jei reikia pabarstykite prieskoniais ir patiekite kartu su krevečių ir pomidorėlių iešmeliais.

Skanaus!



Krevečių ir kopūsto karis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

45g rudų ryžių
70g krevečių
50g kopūsto
1/2 saliero stiebo
1 česnako skiltelės
100g saldžiosios bulvės
35g ryžių miltų
100ml kokoso pieno
1/2 a.š. kario miltelių
1/4 a.š. rūkytos paprikos prieskonių
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto
kepimui
čili pipiro ir petražolių papuošimui

Gaminimo eiga

Ryžius paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės. Kopūstą supjaustykite ir 10 minučių pavirkite silpnai sūdytame vandenyje. Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir sudėkite supjaustytus salierą ir saldžiąją bulvę. Pakepinkite apie 5 minutes, tada dėkite traiškytą česnaką, krevetes, kario miltelius, rūkytos paprikos prieskonius, druskos, pipirų ir kepinkite nuolat maišydami apie 2 minutes. Sudėkite nukoštą kopūstą, ryžių miltus, kokosų pieną, šlakelį vandens ir troškinkite apie 5 minutes. Krevečių ir kopūsto karį patiekite dubenėlyje su virtais ryžiais.

Skanaus!



Troškinta paukštiena su daržovėmis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

170g vištienos krūtinėlės
1 morkos
1 mėlynojo svogūno
100g šparaginių žirnių
1/4 raudonosios paprikos
1 skiltelės česnako
1/2 a.š. medaus
1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto
sviesto kepinui
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kario prieskonių
1 v.š. sojos arba tamari padažo

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite šaukštelį kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir dėkite supjaustytą vištienos krūtinėlę. Pabarstykite prieskoniais ir kepkite apie 3- 4 minutes. Prieš vištienai baigiant kepti į keptuvę dėkite medų, gerai pamaišykite ir kepkite dar apie 3 minutes iki kol gražiai paruduos.

Vištienai iškepus, ją atidėkite į kitą lėkštę ir į tą pačią keptuvę dėkite supjaustytus svogūnus, morką, papriką ir šparaginius žirnius.

Daržovės troškinkite apie 6 minutes vis pamaišydami. Prieš daržovėms baigiant troškintis sudėkite smulkintą česnaką, paruoštą vištieną, prieskonius ir sojos arba tamari padažą. Viską pamaišykite ir patiekite.

Skanaus!



Ispaniška daržovių paella

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

65g rudų ryžių
1 st. daržovių sultinio
1/2 svogūno
1 česnako skiltelės
60g šaldytų žirnelių
1/2 raudonosios paprikos
1 pomodoro
5 alyvuogių
50g šparaginių pupelių
1/4 a.š. ciberžolės miltelių
1/4 a.š. rūkytos paprikos prieskonių
1/4 citrinos druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite 1/2 a.š kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir ant vidutinės ugnies pakepinkite supjaustytą svogūną ir papriką apie 5 minutes.

Sudėkite sausus ryžius, traiškytą česnaką, ciberžolės miltelius, rūkytos paprikos prieskonius ir užpilkite daržovių sultiniu. Viską virkite ant vidutinės ugnies 15 minučių. Tada sudėkite žirnius, supjaustytas šparagines pupeles ir pomidorą ir virkite dar 15 minučių iki ryžių visai išvirus. Jei reikia, įpilkite daugiau vandens. Prieš baigiant išvirti sudėkite pusiau perpjautas alyvuoges, druskos ir pipirų, citrinos sulčių ir patiekite.

Skanaus!



Klasikinė pomidorų sriuba

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

1 morkos
1/2 svogūno
1 saliero stiebo
1 pomidoro
1 skiltelės česnako
200g pomidorų iš skardinės
šviežiaus baziliko
1 v.š. alyvuogių aliejaus druskos ir
pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus
200ml vandens
1 duonos riekės

Gaminimo eiga

Supjaustytus svogūnus, morką ir salierą apkepinkite puode su šiek tiek kokoso aliejaus. Dėkite supjaustytą pomidorą, česnaką ir kepinkite apie 30 sekundžių, nuolat maišydami. Pilkite pomidorus iš skardinės, vandenį ir virkite apie 15 minučių.

Sriubai išvirus, ją sumalkite maisto smulkintuvu, įberkite druskos ir pipirų, pagal skonį ir patiekite su šlakeliu alyvuogių aliejaus, supjaustyto baziliku ir riekele juodos duonos.

Skanaus!



Šiltos salotos su šonine ir saldžia bulve

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

100g saldžios bulvės
100g brokolio
40g lęšių
40g šoninės
druskos ir pipirų
1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200C. Saldžiąją bulvę nulupkite ir supjaustykite į nedidelius gabalėlius, pabarstykite prieskoniais užpilkite lydytą kokosų aliejų arba sviestą, sumaišykite ir dėkite į orkaitę kepti apie 20 minučių. Lęšius išvirkite šiek tiek sūdytame vandenyje. Į keptuvę dėkite mažais gabalėliais supjaustytą šoninę, brokolį ir kepinkite apie 5-7 minutes. Dėkite išvirtus lęšius, pabarstykite prieskoniais, uždenkite dangčiu ir troškinkite apie 2-3 minutes. Šiltas salotas patiekite su orkaitėje kepta saldžiąja bulve.

Skanaus!



Vištienos kepsneliai

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

150g vištienos krūtinėlės

1 kiaušinio

1/4 svogūno

1 skiltelės česnako

1 v.š. viso grūdo miltų (tinka bet kokie miltai t.y. ryžių, avinžimių, speltos, grikių)

druskos ir pipirų

1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Vištienos krūtinėlę supjaustykite kuo smulkesniais gabalėliais, įmuškite kiaušinį, dėkite smulkiai supjaustytą svogūną ir česnaką, miltus ir prieskonius. Viską gerai išmaišykite. Į įkaitintą keptuvę dėkite po šaukštą masės ir kepkite po 3-4 minutes iš abiejų pusių, iki vištiena bus višiškai iškepusi.

Kepsnelius patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!



Pilno grūdo makaronai su daržovėmis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

55g pilno grūdo makaronų
100g kale kopūsto
70g vyšnių pomidorėlių
1 mėlynojo svogūno
2 griežinėlių citrinos
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto
kepiniai

Gaminimo eiga

Makaronus paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės. Kol makaronai virs, keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba ghee sviesto, sudėkite griežinėliais supjaustytą svogūną ir pakepinkite apie 3 minutes. Sudėkite pusiau perpjaustus pomidorėlius, supjaustytą kale kopūstą, ir citrinos griežinėlius. Viską troškinkite apie 6-7 minutes. Pagardinkite druska ir pipirais, sudėkite paruoštus makaronus, sumaišykite ir patiekite.

Skanaus!



Baklažano karis su orkaitėje kepta saldžia bulve

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

200g saldžios bulvės
1/2 baklažano
5 vyšninių pomidorėlių
1/2 st. šaldytų arba šviežių žirnių
1/2 svogūno
1 česnako skiltelės
1 a.š. sutarkuoto, šviežaus imbiero
1/2 a.š. kmynų
1/2 a.š. ciberžolės miltelių
1 a.š. kario prieskonių
120ml kokosų pieno
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus kepimui
2 v.š. smulkintų petražolių

Gaminimo eiga

Įkaitinkite orkaitę iki 200C. Nuluptą ir gabalėliais supjaustytą bulvę sumaišykite kartu su kmynais, ciberžolės milteliais, druska ir 1/2 a.š. lydyto kokoso aliejaus arba sviesto. Dėkite į skardą ir kepkite apie 20 minučių. Keptuvėje ištirpinkite 1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto, sudėkite supjaustytus svogūnus ir kepinkite apie 2 minutes, vis pamaišydami. Dėkite sutakuotą česnaką, imbierą, kario prieskonius ir kepkite dar apie 30 sekundžių nuolat maišydami. Dėkite supjaustytą baklažaną, pomidorėlius, žirnius, pabarstykite druska ir pipirais ir troškinkite apie 5 minutes, kas kart pamaišydami. Supilkite kokosų pieną, pamaišykite ir troškinkite dar 5 minutes. Karį patiekite su orkaitėje keptais saldžios bulvės gabalėliais ir petražolėmis.

Skanaus!



Trinta brokolių sriuba

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

250g brokolio
1 morkos
1/2 saliero koto
1/2 nedidelės saldžios bulvės
1/2 svogūno
1 v.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų
1/2 kubelio daržovių sultinio
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba
lydyto sviesto
1 a.š. natūralaus jogurto

Gaminimo eiga

Nedideliame puode ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir pakepinkite kubeliais supjaustytą svogūną apie 5 minutes.

Likusias daržoves supjaustykite ir dėkite į puodą su svogūnais. Pilkite 2 stiklines vandens, sudėkite prieskonius ir virkite apie 10 minučių. Sriubai išvirus pilkite į plaktuvą arba sumalkite rankiniu blenderiu.

Patiekite dubenėlyje su šaukšteliu natūralaus jogurto, ir riekele pilno grūdo juodos duonos.

Skanaus!



Krevečių ir salierų troškiny

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

150g krevečių
2 saliero stiebų
1/2 mėlynojo svogūno
1 skiltelės česnako
1 v.š. smulkintų krapų
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba lydyto
sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir sudėkite supjaustytus svogūną ir salierą. Uždenkite dangčiu ir kepkite apie 5 minutes kas kart pamaišydami. Sudėkite krevetes, smulkintą česnaką, pabarstykite druska, pipirais ir kepkite dar apie 5 minutes. Suberkite smulkintus krapus, sumaišykite ir patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!



Bolivinė balanda su daržovėmis ir kiaušiniu

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

150g išvirtos bolivinės balandos
50g šaldytų daržovių
1 skiltelės česnako
1 kiaušinio
1v.š. tamari arba sojos padažo
1/4 a.š. šviežaus sutarkuoto imbiero
1/2 a.š kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir sudėkite traiškytą česnaką ir imbierą. Leiskite pakepti 5-10 sekundžių. Sudėkite šaldytas daržoves, išvirtą bolivinę balandą ir kepkite vis maišydami apie 4-5 minutes.

Išplakite kiaušinį ir plakinį užpilkite ant keptuvėje esančių daržovių ir bolivinės balandos. Kepkite vis maišydami apie 3 minutes iki kiaušinis iškeps. Užpilkite tamari arba sojos padažą, įberkite pipirų, jei reikia druskos ir patiekite.

Skanaus!



Imbierinė lašiša su keptu kopūstu ir šparaginėmis pupelėmis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

150g lašišos

100g šparaginių pupelių

100g šviežaus kopūsto

1/2 a.š. sutarkuoto šviežaus imbiero

druskos ir pipirų

kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
kepinui

Gaminimo eiga

Šparagines pupeles apvirkite šiek tiek sūdytame vandenyje.

Lašišą gražiai apkepkite iš abiejų pusių ir prieš baigiant kepti užberkite imbierą, druskos ir pipirų. Iškepusią lašišą dėkite į lėkštę.

Į tą pačią keptuvę sudėkite supjaustytą kopūstą, padidinkite karštį ir kepkite nuolat mašydami apie 3-4 minutes. Pabarstykite druska ir patiekite kartu su lašiša ir apvirtomis šparaginėmis pupelėmis.

Skanaus!



Cukinijos ir tuno kotletukai

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

1/2 mažos cukinijos
1/2 skardinės tuno (apie 70g)
2 v.š. pilno grūdo miltų
1 kiaušinio
žiupsnelio druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto
sviesto
1/2 avokado arba kitų jūsų pasirinktų
salotų

Gaminimo eiga

Cukinį sutarkuokite burokine tarka, sudėkite nuvarvintą tuną, kiaušinį, miltus ir prieskonius. Viską išmaišykite. Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir palaukite kol įkais. Šaukštu dėkite paruoštą cukinijos ir tuno masę į keptuvę ir kepkite po 3-4 minutes iš abiejų pusių. Kotletukus patiekite su avokadu arba jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!



Kalakutienos kotletukai su brokolių koše ir šparaginėmis pupelėmis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

150g maltos kalakutienos
1/4 svogūno
1 česnako skiltelės
1 kiaušinio
druskos ir pipirų
100g šparaginių pupelių
130g brokolio
1/2 a.š. sviesto
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
kepinui

Gaminimo eiga

Brokolį ir šparagines pupeles išvirkite šiek tiek sūdytame vandenyje. Kotletukams kartu sumaišykite kalakutienos faršą, kiaušinį, svogūną, česnaką ir prieskonius. Suformuokite 2 kotletukus ir kepkite keptuvėje po 4-5 minutes iki mėsytė bus visiškai iškepusi. Išvirtus brokolius sutrinkite šakute, įdėkite 1/2 a.š. sviesto, žiupsnelį druskos jei reikia, sumaišykite ir patiekite su kotletukais ir šparaginėmis pupelėmis.

Skanaus!



Trapi duonelė su grūdėta varške ir daržovėmis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 2 min

Reikės

2 trapios duonelės riekės
2 v.š. grūdėtos varškės
keleto griežinėlių agurko
keleto griežinėlių ridikėlių
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Ant trapios duonelės užtepkite grūdėtą varškę, uždėliokite agurko ir ridikelio griežinėliais, pabarstykite druska ir pipirais ir patiekite.

Skanaus!



Trapios duonelės su rikotos užtepu ir mėlynėmis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

2 v.š. rikota sūrio
1/2 a.š. vanilės ekstrakto
1/2 a.š. stevijos
saujelės mėlynių
2 trapių duonelių

Gaminimo eiga

Rikotos užtepiui sumaišykite rikotos sūrį su vanilės ekstraktu ir stevija, užtepkite ant trapios duonelės riekių, užberkite mėlynėmis ir patiekite.

Skanaus!



Salierų "valtelės" su riešutų sviestu ir razinomis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 vidutinio dydžio saliero stiebo
1 v.š. riešutų sviesto (be priedų)
saujelės razinų

Gaminimo eiga

Saliero stiebą padalinkite į 4 dalis ir kiekvieno vidų užtepkite riešutų sviestu. Ant viršaus uždėliokite razinas ir patiekite.

Skanaus!



Jogurtas su uogomis

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

3 v.š. natūralaus jogurto
saujelės pasirinktų uogų
1/2 a.š. čija sėklų

Gaminimo eiga

Į dubenėlį dėkite 3 šaukštus jogurto, ant viršaus
užberkite uogas ir čija sėklas.

Skanaus!



Grūdėta varškė su vanile ir bananu

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

100g grūdėtos varškės

1/2 banano

1 a.š. xylitolio saldiklio

1/2 a.š. natūralios vanilės ekstrakto

Gaminimo eiga

[Grūdėtą varškę sumaišykite su saldikliu ir vanilės ekstraktu ir patiekite su griežinėliais supjaustytu bananu.

Skanaus!



Cinamono spragėsiai

Vienam asmeniui

Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

50g kukurūzų
1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto
sviesto
1/2 a.š. cinamono miltelių
1 a.š. xylitolio saldiklio

Gaminimo eiga

Į puodą dėkite 1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto. Suberkite kukurūzus ir pakratykite, kad susimaišytų su ištirpusiu aliejumi arba sviestu. Uždenkite dangtį. Kai spragėsiai pradės sproginėti vis papurtykite puodą, kad nepritegtų. Spragėsiams nustojus "šaudyti" puodą nukelkite nuo viryklės, suberkite cinamoną ir xylitolio saldiklį, gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!



Avinžirnių užtepėlė su orkaitėje kepta raudonąja paprika (Hummus)

4 porcijos

Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

1x400g skardinės avinžirnių
1 citrinos sulčių
2 česnako skiltelių
1 a.š. sesamo sėklų pastos (tahini)
2 v.š. alyvuogių aliejaus
1/2 st. vandens
1 raudonos paprikos
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 175°C. Papriką perpjaukite pusiau ir išimkite sėklas. Dėkite į kepimo skardą ir kepkite apie 15 minučių. Paprikai iškepus dėkite visus ingredientus į plaktuvą ir plakite iki kol pasidarys vienalytės masės konsistencija. Patiekite su pjaustytomis cukinijomis, salierais morkomis ar kitomis pasirinktomis daržovėmis.

Skanaus!



Skrudintų saulėgražų užtepėlė

2 porcijos

Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

1/2 st. saulėgražų

30g saulėje džiovintų pomidorų aliejuje

2 v.š. smulkiai supjaustyto mėlynojo

svogūno

1/3 a.š. druskos pipirų pagal skonį

1 nedidelės cukinijos, supjaustytos
griežinėliais

Gaminimo eiga

Saulėgražas pakepinkite keptuvėje apie 3-4 minutes, kol šiek tiek apskrus. Į aukštą indą sudėkite visus ingredientus ir viską sumalkite rankiniu blenderiu arba kavamale. Užtepėlę patiekite ant cukinijos griežinėlių.

Skanaus!



Troškintos česnakinės šparaginės pupelės su jogurtu

Vienam esmeniui

Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

150g šparaginių pupelių
1 skiltelės česnako
1 v.š. natūralaus jogurto
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto
sviesto

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba sviestą, sudėkite šparagines pupeles, uždenkite dangčiu ir troškinkite apie 5-6 minutes. Uždėkite traiškyą česnaką ir troškinkite dar 1 minutę. Keptuvę nukelkite nuo viryklės, palaukite minutę ar dvi kol pupelės šiek tiek atvės, dėkite į lėkštę, apšlakstykite jogurtu ir patiekite.

Skanaus!



Morkų mišrainė

Vienam esmeniui

Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 morkos
žiupsnelio česnako miltelių
2 v.š. natūralaus jogurto
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Morką sutarkuokite burokine tarka, sudėkite jogurtą, prieskonių, sumaišykite ir patiekite.

Skanaus!