Daugiau nei *180*
sveikų, gardžių ir lengvai paruošiamų
receptų

Žalių kokteilių receptai

Gervuogių ir mėlynių kokteilis

- 1/4 citrinos sulčių
- 1/2 stiklinės gervuogių
- 1/2 stiklinės mėlynių
- 2 šaukštai natūralaus jogurto
- saujos špinatų
- 150ml migdolų arba kito augalinio pieno

Kcal 117 / Baltymai 3.9g / Angliavandeniai 23g / Riebalai 2.7g / Skaidulos 7.1g

Kivi ir avokado kokteilis

- 2 kivi vaisių
- 1/2 avokado
- 1 a.š. čija sėklų
- saujos kale kopūsto
- 200ml vandens

Kcal 286 / Baltymai 6.1g / Angliavandeniai 38.5g / Riebalai 15.3g / Skaidulos 14.7

Obuolio ir apelsino kokteilis su cinamonu

- 1 obuolio
- 1/2 apelsino
- 2 a.š linų sėmenų
- 1/2 a.š. cinamono
- saujos kale kopūsto
- 160ml migdolų pieno

Kcal 366 / Baltymai 10.7g / Angliavandeniai 73.3 / Riebalai 7.7g / Skaidulos 21.1g

Šildantis imbiero ir cinamono kokteilis

- 1 apelsino
- 1 cm gabalėlio imbiero šaknies
- 1/2 a.š. cinamono
- 1 a.š. čija sėklų
- saujos kale kopūsto
- 150ml migdolų pieno

Kcal 218 / Baltymai 9.9g / Angliavandeniai 37.6g / Riebalai 7.3g / Skaidulos 14.6g

Pusryčiai

Kokosinis mango kokteilis

- 1 st. mango, (apie pusę vaisiaus)
- 1 v.š. čija sėklų
- 1/2 šaukštelio nerafinuoto kokosų aliejaus
- saujos špinatų
- 150ml migdolų pieno

Kcal 203 / Baltymai 4.2g / Angliavandeniai 35.9g / Riebalai 7g / Skaidulos 8.8g

Lazdyno riešutų ir kakavos kokteilis

- 1 banano
- 1 a.š. natūralaus lazdyno riešutų sviesto (100% lazdyno riešutai)
- 1 a.š kakavos miltelių
- saujos špinatų
- 150ml migdolų pieno

Kcal 163 / Baltymai 4.6g / Angliavandeniai 31.5g / Riebalai 4.2g / Skaidulos 5.8g

Ananasų ir greipfrutų žaliasis kokteilis

- 1/2 greipfruto
- 1/2 st. ananaso, supjaustyto kubeliais (100g)
- saujos kale kopūsto
- keleto ledo kubelių
- 150ml migdolų pieno

Kcal 219 / Baltymai 8.2g / Angliavandeniai 38.8g / Riebalai 6.4g / Skaidulos 12.1g

Mėtinis agurko, laimo ir saliero kokteilis

- 4 mėtos lapelių
- 1/2 laimo
- saujos špinatų
- 1/2 ilgo agurko
- 1/2 saliero koto
- 2 ledo kubelių
- 100ml vandens

Kcal 58 / Baltymai 4g / Angliavandeniai 11.7g / Riebalai 0.7g / Skaidulos 4.3g

Pusryčiai

Morkų ir nektarinų kokteilis

- 1 gerai prinokusio nektarino
- 1 supjaustytos griežinėliais morkos
- 1/2 st. braškių, šviežių arba šaldytų
- saujos špinatų
- 150ml migdolų pieno

Kcal 136 / Baltymai 4.7g / Angliavandeniai 27.3g / Riebalai 2.7g / Skaidulos 7.4g

Mėtų ir migdolų sviesto žaliasis kokteilis

- 1 v.š. migdolų sviesto
- saujos salotų
- 6-7 mėtų lapelių
- 1 v.š. čija sėklų
- stevijos pagal skonį
- 150ml migdolų arba kito augalinio pieno

Kcal 178.5 / Baltymai 7.1g / Angliavandeniai 12g / Riebalai 1.1g / Skaidulos 8.1g

Braškių ir burokėlių kokteilis

- 1/2 st. šviežaus burokėlio, supjaustyto gabalėliais
- 8 braškių
- 1/4 avokado vaisiaus
- 1 v.š. avižų (mirkytų ne mažiau nei 15 min, geriausiai per naktį)
- saujos špinatų
- 150ml kokoso arba paprasto vandens

Kcal 167 / Baltymai 3.3g / Angliavandeniai 23.5g / Riebalai 7.5g / Skaidulos 7.2g

Miško uogų šokoladinis kokteilis

- saujos špinatų
- 1/2 st. šviežių ar šaldytų vyšnių (be kauliukų)
- 2 a.š. kakavos
- 1/2 st. gervuogių
- 1/2 banano
- 150ml migdolų pieno

Kcal 168 / Baltymai 4.8g / Angliavandeniai 36.8g / Riebalai 3g / Skaidulos 9.7g

Pusryčiai

Braškinis granatų kokteilis

- 1 st. braškių
- 2 v.š granatų sėklų
- 1 v.š. čija sėklų
- 1 v.š. goji uogų (nebūtina)
- saujos špinatų
- 150ml migdolų pieno

Kcal 152 / Baltymai 5.2g / Angliavandeniai 23.3g / Riebalai 5.9g / Skaidulos 9.7g

Kokosinis laimo kokteilis

- 1 v.š. kokoso drožlių, be cukraus
- 1 a.š. nerafinuoto, šalto spaudimo kokoso aliejaus
- 2 v.š. sėmenų sėklų
- stevijos pagal skonį
- 1/4 laimo sulčių
- saujos špinatų
- 150ml migdolų pieno arba kito augalinio pieno

Kcal 233 / Baltymai 6.7g / Angliavandeniai 12.7g / Riebalai 18.6g / Skaidulos 9.2g

Tropinis pinakolada

- 1 st. ananaso, supjaustyto į gabalėliais
- 2 v.š. nesaldintų kokoso drožlių
- 1/2 banano
- saujos špinatų
- 150ml kokosų pieno arba kokosų vandens

Kcal 321 / Baltymai 3.6g / Angliavandeniai 38.5g / Riebalai 10g / Skaidulos 6.6g

Obuolių ir saliero kokteilis

- saujos špinatų
- šakelės petražolių
- 1 saliero stiebo
- 1 obuolio
- 1/2 cm gabalėlio imbiero
- 1/2 citrinos
- 2-3 ledukų kubelių
- 150ml vandens

Kcal 110 / Baltymai 3.4g / Angliavandeniai 30.2g / Riebalai 0.8g / Skaidulos 8.5g

Žalių 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

Pusryčiai

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

- ½ st. aviečių
- 1 a.š. čija sėklų
- 1 a.š. naturalios 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

Pusryčiai

Kokteilis su riešutų sviestu ir mėlynėmis

- ½ st. mėlynių
- 1 a.š. migdolų sviesto
- 1 v.š. linų sėmenų
- 1 a.š. stevijos (nebūtina)
- 1 v.š. citrinos sulčių
- saujos salotų
- 150ml vandens

Kcal 172.5 / Baltymai 6.3 g / Angliavandeniai 17.5 g / Riebalai 9.8 g / Skaidulos 7.4 g

Kokosinis kokteilis su bananu

- 1 banano
- 2 cm gabalėlio šviežaus imbiero
- ½ nulupto laimo
- 1 a.š. čija sėklų
- 1 a.š. nesaldintų kokoso drožlių
- sauja špinatų
- 170ml kokosų pieno

Kcal 308.6 / Baltymai 6.1 g / Angliavandeniai 35.5 g / Riebalai 18.5g / Skaidulos 5.3 g

Kriaušinis kokteilis su cinamonu

- 1 prinokusi kriaušė
- ¼ citrinos be žievelės
- ½ a.š. cinamono
- 1 v.š. čija sėklų
- sauja kale kopūsto
- 150 ml migdolų pieno

Kcal 191.9 / Baltymai 6.5 g / Angliavandeniai 33.9 g / Riebalai 6.5 g / Skaidulos 12.4 g

Mėlynių ir baziliko kokteilis

- 1 st. šviežių mėlynių
- 1 bananas
- nedidelė sauja anakardžio riešutų (apie 6-7 vnt.)
- 6-7 baziliko lapeliai
- sauja špinatų
- 150ml nesaldinto migdolų pieno

Kcal 263.7 / Baltymai 5.2g / Angliavandeniai 30.2g / Riebalai 6.2g / Skaidulos 8.7g

Avižų kokteilių receptai

Aviečių ir čija sėklų avižų kokteilis

- 1 st. aviečių
- 1 a.š. čija sėklų
- 3 v.š. avižų, mirkytų ne mažiau nei 15 minučių (geriausiai per nakį)
- 150ml migdolų pieno

Kcal 153 / Baltymai 4.2g / Angliavandeniai 26.5g / Riebalai 4.5g / Skaidulos 11.8g

Kriaušinis avižų kokteilis su imbieru ir cinamonu

- 1 gerai prinokusios kriaušės
- 1 cm gabalėlio imbiero
- 1/2 a.š. cinamono
- 3 v.š. avižų, mirkytų ne mažiau nei 15 minučių (geriausiai per naktį)
- 150ml migdolų pieno

Kcal 160 / Baltymai 3.1g / Angliavandeniai 33.1g / Riebalai 3g / Skaidulos 7.1g

Persikų ir braškių kokteilis

- 1/2 st. braškių
- 1 persiko
- 3 v.š. avižų, mirkytų ne mažiau nei 15 minučių (geriausiai per naktį)
- 2 v.š. natūralaus jogurto
- 150ml migdolų pieno

Kcal 160 / Baltymai 4.8g / Angliavandeniai 28.5g / Riebalai 4.3g / Skaidulos 5.8g

Braškinis gervuogių avižų kokteilis

- 1/2 st. braškių
- 1/2 st. gervuogių
- 3 v.š. avižų, mirkytų ne mažiau nei 15 minučių (geriausiai per naktį)
- 1 a.š. čija sėklų
- 150ml migdolų pieno

Kcal 145 / Baltymai 3.7g / Angliavandeniai 26.6g / Riebalai 3.8g / Skaidulos 8.8g

Visų kokteilių gaminimo eiga

Dedame ingredientus į kokteilinę ir plakame, kol susidarys tirštas kokteilis.

Lašišos ir avokado suktinukas

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

1 kiaušinio
1/2 avokado
25g rūkytos lašišos
2 svogūno laiškų
1 a.š. citrinos sulčių
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
1/2 a.š. smulkintų krapų

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą. Kiaušinį išplakite. Kiaušinio plakinį pilkite į įkaitusią keptuvę ir tuoj pat vartykite, kad pasklistų po visą keptuvę. Kepkite, kol kiaušinis iškeps. Turi gautis didelis blynas.

Blyną dėkite į lėkštę, ant jo dėkite supjaustytą avokadą, lašišą ir pašlakstykite citrinos sultimis. Suvyniokite, pabarstykite krapais ir patiekite.

Skanaus!

Mirkytų avižų sėlenų košė su uogomis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

50g. avižų sėlenų
175ml pasirinkto augalino pieno
2 v.š. natūralaus jogurto + 1 v.š. ekstra
1 a.š. klevų sirupo (galima keisti stevija ar medumi)
1 a.š. saulėgrąžų
1 a.š. moliūgų sėklų
saujelė pasirinktų uogų

Gaminimo eiga

Iš vakaro dubenėlyje ar stiklainyje sumaišykite sėlenas, augalinį pieną, 2 v.š. jogurto, klevų sirupą, sėklas ir palikite šaldytuve per naktį. Ryte įdėkite dar šaukštą jogurto, išmaišykite, užberkite pasirinktų uogų ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 143 / Baltymai 6.7g / Angliavandeniai 25.3g / Riebalai 5.3g / Skaidulos 4.9g / Cukrūs 9.3

Avižų košė su aguonomis ir riešutais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

60g avižų
250ml migdolų ar kito augalinio pieno
2 v.š. migdolų drožlių
1 a.š. aguonų
1 v.š. klevų sirupo
žiupsnelio druskos

Gaminimo eiga

Keptuvėje paskrudinkite riešutus apie 2-3 minutes ir atidėkite 5 šalį.
Į nedidelį puodą pilkite migdolų pieną, suberkite avižas, aguonas ir mažą žiupsnelį druskos. Viską virkite ant lėtos ugnies nuolat maišydami apie 3-4 minutes.
Košei išvirus pilkite klevų sirupą ir berkite pusę skrudintų riešutų. Gerai išmaišykite, dėkite į dubenėlį, ant viršaus užberkite likusius riešutus ir patiekite.

Skanaus!

Šokoladinė granola

Porcija 3 v.š.
Paruošimo laikas: apie 35 min

Reikės

½ st. lazdyno riešutų
1 st. stambių avižų
¼ st. saulėgrąžų
¼ st. moliūgo sėklų
¼ st. razinų
2 v.š. nerafinuoto, šalto spaudimo kokoso aliejaus arba geros kokybės sviesto
2 v.š. klevų sirupo arba medaus
1 v.š. šokolado arba kakavos miltelių
½ a.š. cinamono miltelių

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 160˚C.
Vidutinio dydžio puode ištirpinkite koksoso aliejų arba sviestą, pilkite klevų sirupą arba medų ir berkite cinamono miltelius. Viską pamaišykite ir dėkite visus likusius ingredientus, išskyrus razinas. Išmaišykite ir dėkite į kepimo skardą kepti.
Kepkite 20 minučių. Po to skardą išimkite, suberkite razinas, viską pamaišykite ir dėkite atgal į orkaitę dar 10-iai minučių.
Granolą patiekite su augaliniu pienu arba natūraliu jogurtu ir jūsų pasirinktomis uogomis ar vaisiais.

Skanaus!

Sumuštinis su kalakutienos krūtinėle

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 riekelės rupių miltų duonos
1-2 gabalėliau kalakutienos krūtinėlės (40g)
¼ a.š. garstyčių
½ pomidoro
1-2 salotų lapų
1 a.š. alyvuogių aliejaus
1-2 svogūno laiškų

Gaminimo eiga

Duonos riekę aptepkite garstyčiomis, ant viršaus uždėkite salotos lapus, kalakutienos gabalėlius, pomidoro griežinėlius, pašlakstykite alyvuogių aliejumi, pabarsykite pjaustytais svogūno laiškais ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 290 / Baltymai 13.6g / Angliavandeniai 20.1g / Riebalai 18g / Skaidulos 3.1g / Cukrūs 2.1g

Sumuštinis su avokadu ir lašiša

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 riekelės rupių miltų duonos
1/2 avokado
gabalėlio lašišos (apie 30g)
gabalėlio citrinos

Gaminimo eiga

Avokadą sutrinkite šakute ir užtepkite ant duonos. Lašišą uždėkite ant viršaus, pašlakstykite cirtinos sultimis ir patiekite.

Skanaus!

Migdolų miltų blynai su mėlynių džemu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 kiaušinio
1 a.š. natūralios vanilės ekstrakto
50g. migdolų miltų
½ a.š. kepimo miltelių
50ml migdolų pieno
1 a.š. stevijos arba medaus
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui
100g mėlynių džemui

Gaminimo eiga

Blynų tešlai sumaišykite kiaušinį, vanilės ekstarktą, migdolų miltus, kepimo miltelius ir steviją arba medų. Kepkite keptuvėje pateptoje koksoso aliejumi po 2-3 minutes iš abiejų pusių iki kol gražiai apskrus. Mėlynių uogienei sumalkite mėlynes kokteiline/plaktuvu ir patiekite su blynais.

Skanaus!

Omletas su feta sūriu ir pomidorėliais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

2 kiaušinių
1 a.š. supjaustyto šviežaus bazilikо
keleto svogūnų laiškų
1/2 a.š. lydyto sviesto arba kokoso aliejaus kepimui
25g sutrupinto feta sūrio
4 mažų pomidorėlių
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Kiaušinius išplakite su šiek tiek druskos, pipirų, svogūno laiškais ir baziliku. Įkaitinkite keptuvę ir supilkite omleto plakinį. Omletą kepkite 4-5 minutes an silpnos ugnies, šiek tiek pastumdydami į keptuvės vidurį, kad kiaušinis gerai iškeptų. Į vieną keptuvės pusę dėkite supjaustytus pomidorėlius ir feta sūrį ir užlenkite kita omleto puse. Pakepkite dar apie minutę i patiekite.

Skanaus!

Pusryčių keksiukai su brokoliais

12 keksiukų
1 porcija 3 keksiukai
Paruošimo laikas: apie 35 min

Reikės

175ml migdolų pieno
7 kiaušinių
1 a.š. pipirų
1 tsp. jūros druksos
225g brokolio
1 česnako skiltelės
4 pievagrybių
1 pomidoro
60g migdolų miltų

Gaminimo eiga

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180C. Pasiruoškite keksiukų skardą kiekvieną gaubtelį patepdami koksoso aliejumi arba lydytu sviestu;
2. Į kiekvieną keksiukui skirtą gaubtelį padalinkite po šaukštelį migdolų miltų ir gerai juos priplokite prie dugno. Tada padalinkite supjaustytą pomidorą, brokolį ir grybus;
3. Kiaušinius išplakite su migdolų pienu, česnaku ir prieskoniais ir plakinį padalinkite į kiekvieną keksiukų gaubtelį. Leiskite jiems pabūti 10 minučių, o tada dėkite kepti;
4. Kepkite apie 15-20 minučių iki kiaušinio plakinys iškeps .
5. Iškepus palaukite keletą minučių kol atvės ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 222 / Baltymai 15.2g / Angliavandeniai 6.2g / Riebalai 15.9g / Skaidulos 2.4g / Cukrūs 1.2g

Virtas kiaušinis ant rupios duonos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

1 riekės juodos rupių miltų duonos
1 kietai virto kiaušinio
½ a.š. supjaustytų krapų

Gaminimo eiga

Virtą kiaušinį supjaustykite griežinėliais ir uždėkite ant duonos. Pabarstykite krapais ir patiekite.

Skanaus!

Pekano riešutų granola

Porcija 3 v.š.
Paruošimo laikas: apie 35 min

Reikės

½ st. pekano riešutų
1 st. stambių avižų
¼ st. saulėgrąžų
¼ st. moliūgų sėklų
¼ st. sezamo sėklų
¼ st. razinų
2 v.š. kokoso aliejaus
2 tbsp. klevų sirupo
1 tbsp. cinamono miltelių

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 160˚C. Vidutinio dydžio puode ištirpinkite koksoso aliejų, supilkite klevų sirupą ir suberkite cinamono miltelius. Viską pamaišykite ir dėkite visus likusius ingredientus išskyrus razinas. Išmaišykite ir dėkite į kepimo skardą kepti. Kepkite 25 minutes. Po to skardą išimkite, suberkite razinas, viską pamaišykite ir dėkite atgal į orkaitę dar 10-15 minučių. Granolą patiekite su augaliniu pienu arba natūraliu jogurtu.

Skanaus!

Omletas su vyšniniais pomidorėliais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

2 kiaušinių
6 vyšninių pomidorėlių
2-3 svogūno laiškų
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą, sudėkite per pus perpjautus pomidorėlius ir pakepkite apie 4-5 minutes. Pomidorėlius atidėkite į dubenėlį.
Kiaušinius išplakite, į plakinį berkite druskos, pipirų ir smulkiai supjaustytus svogūno laiiškus. Kiaušinio plakinį pilkite į keptuvę ir tuoj par vartykite, kad pasklistų po visą keptuvę. Kai omletas iškeps, į vieną jo pusę uždėkite pomidorėlius, užverskite antrą omleto pusę ant kitos ir patiekite.

Skanaus!

Kokosinė sorų košė

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

60g sorų kruopų (mirkytų per naktį)
300ml vandens
150ml kokosų pieno
1/4 laimo
1 a.š. kokoso drožlių
1 a.š. xylitolio saldiklio

Gaminimo eiga

Sorų kruopas virkite vandenyje apie 15 minučių, iki vandens nebeliks ir kruopos bus minkštos. Kruopoms išvirus, pilkite kokoso pieną, dėkite saldiklio, šiek tiek laimo sulčių ir gerai išmaišykite. Košę patiekite dubenėlyje su kokoso drožlėmis ir tarkuota laimo žievele.

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!

Šokoladiniai blynai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

1/2 st pilno grūdo speltos miltų
1 kiaušinio
1/4 st pasirinkto augalinio pieno
1 a.š. kakavos arba šokolado miltelių
1/2 a.š. kepimo miltelių
1 a.š. medaus
žiupsnelio druskos
saujelės pasirinktų uogų
1 v.š. klevų sirupo
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Blynų tešlai sumaišykite visus ingredientus išskyrus, uogas ir klevų sirupą.
Vitutinio dydžio keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto, palaukite, kol įkais, ir dėkite po šaukštą tešlos. Kepkite blynelius po 3-4 minutes iš abiejų pusių kol gražiai apkeps.
Blynus patiekite su saujele pasirinktų uogų ir klevų sirupu.

Skanaus!

Smidrų, vyšninių pomidorėlių ir feta sūrio omletas

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: 10 min

Reikės

2 kiaušinių
75g smidrų
75g vyšninių pomidorėlių
30g feta sūrio
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą, sudėkite per pus perpjautus pomidorėlius ir smidrus 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 pomidorėlius su smidrais, užbarstykite sutrupintą fetos sūrį, užverskite antrą omleto pusę ant kitos ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 254.5 / Baltymai 17.5g / Angliavandeniai 8.0g / Riebalai 17.2g / Skaidulos 3.2g / Cukrūs 2.6g

Klasikinė avižinių dribsnių košė

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

60g. stambių avižų
20g avižų sėlenų
250ml migdolų pieno
75ml vandens
1/2 a.š. lydyto (ghee) sviesto
1/2 a.š. medaus
saujelės uogų

Gaminimo eiga

Į nedidelį puodą pilkite pieną ir vandenį, dėkite avižų kruopas ir sėlenas. Košę virkite ant vidutinės ugnies, nuolat maišydami apie 3-4 minutes. Baigus virti sudėkite sviestą ir medų ir gerai išmaišykite.
Patiekite dubenėlyje su saujele Jūsų pasirinktų uogų.

Skanaus!

Kcal 241.5 / Baltymai 7.8g / Angliavandeniai 37.1g / Riebalai 9.2g/ Skaidulos 6.4g / Cukrūs 3.9g

Vaisių salotos su bolivine balanda

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

2 v.š bolivinės balandos
¼ mango vaisiaus
50g braškių
50g mėlynių
2v.š. laimo sulčių
1/2 a.š. medaus
1 a.š. susmulkinto šviežaus 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!

Kcal 254.7/ Baltymai 6.9 g / Angliavandeniai 52.0 g / Riebalai 3.1 g / Skaidulos 6.4 g / Cukrūs 20.1 g

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!

Kcal 242.7 / Baltymai 16.3g / Angliavandeniai 2.7g / Riebalai 18.5g / Skaidulos 0.7g / Cukrūs 0.5g

Prancūziškas skrebutis sveikiau

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 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
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 riekeles merkite į kiaušinio plakinį ir kepkite keptuvėje po 2 minutes iki gražiai apskrus. Skrebučius patiekite su klevų sirupu ir jūsų pasirinktomis uogomis.

Skanaus!

Kcal 245.9 / Baltymai 11.2g / Angliavandeniai 23.9g / Riebalai 11.9g / Skaidulos 1.7g/ Cukrūs 8.5g

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

Į 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!

Kcal 263.3 / Baltymai 6.5 g / Angliavandeniai 54.2 g/ Riebalai 4.1 g / Skaidulos 7.3 g / Cukrūs 15.5 g

Čirviniai blynai sveikiau

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

1 kiaušinio
100ml. grūdėtos varškės
60g st. stambių avižų
1 a.š. stevijos arba xylitolio saldiklio
1 a.š. natūralios vanilės ekstrakto

Šokolado padažui

1 a.š. kokoso aliejaus
1/2 a.š. stevijos arba xylitolio saldiklio
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!

Kcal 361.6 / Baltymai 23.1 g / Angliavandeniai 31.0 g / Riebalai 14.7 g / Skaidulos 4.0 g / Cukrūs 4.9 g

Salotos su saldžia bulve, kiaušiniu ir lašiša

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

1 kietai virto kiaušinio
100g saldžios bulvės, supjaustytos kubeliais
saujos salotų lapų
40g rūkytos lašišos
50g šparaginių pupelių
1 v.š. citrinos sulčių
1 v.š. alyvuogių aliejaus
½ a.š. garstyčių
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200˚C.
Saldžios bulvės kubelius sudėkite į kepimo skardą, pabarstykite prieskoniais ir kepkite apie 15 minučių iki bus iškepę.
Šparagines pupeles apvirkite šiek tiek sūdytame vandenyje 3-4 minutes.
Salotų padažui sumaišykite citrinos sultis, alyvuogių aliejų, garstyčias ir prieskonius.
Į didelę lėkštę dėkite salotos lapus, šparagines pupeles, iškeptus saldžios bulvės gabalėlius, lašišą ir į 4 dalis supjaustytą kiaušinį. Viską apšlaiksykite salotų padažu ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 304 / Baltymai 16.1g/ Angliavandeniai 13.4g / Riebalai 21.1g / Skaidulos 3.7g / Cukrūs 5.1g

Pilno grūdo makaronai su rūkytos lašišos padažu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas apie 20 min

Reikės

75g pilno grūdo makaronų
40g rūkytos lašišos
keleto svogūno laiškų
1v.š. graikiško jogurto
druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Makaronus paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.
Kol makaronai virs, pagaminkite padažą. Keptuvėje ištirpinkite 1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir sudėkite supjaustytus svogūno laiškus ir lašišą. Pakepinkite 2 minutes.
Makaronams išvirus, pakepintus svogūno laiškus ir lašišą sudėkite ant paruoštų makaronų. Uždėkite šaukštą graikiško jogurto, sumaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Virta citrusinė lašiša su smidrais ir žirniais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

150g lašišos
½ st apelsino sulčių
1 a.š. citrinos sulčių
2 griežinėlių citrinos
1 a.š. sviesto
1 česnako skiltelės
½ a.š. sutarkuoto imbiero
druskos ir pipirų pagal skonį
150g smidrų
½ st šaldytų žirnių

Gaminimo eiga

Smidrus ir žirnius pavirkite apie 3 minutes šiek tiek sūdytame vandenyje.
Nedideliame puode arba keptuvėje ištirpinkite sviestą ir sudėkite supjaustytą česnaką ir imbierą. Pakepkinkite apie minutę.
Supilkite apelsino ir citrinos sultis ir 1/2 st. vandens. Palaukite, kol užvirs ir dėkite lašišą. Lašišą ant silpnos ugnies virkite apie 5 minutes.
Žuvytę patiekite su virtais smidrais ir žirniais.

Skanaus!

Pupelių salotos

Vienam asmeniui
Virimo laikas: apie 30 min
Gaminimo laikas: apie 10 min

Reikės

200g per naktį išmirkytų baltų pupelių
1 nedidelės morkos,
½ obuolio
½ skiltelės česnako
1 a.š. citrinos sulčių
1 v.š. alyvuogių aliejaus
4-5 salotos lapų
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Pupeles išvirkite šiek tiek sūdytame vandenyje. Morką sutarkuokite burokine tarka. Obuolį supjaustykite.
Atvėsusias pupeles, morką, obuolį, smulkiai supjautsytą česnaką, citrinos sultis, alyvuogių aliejų ir prieskonius gerai sumaišykite.
Lėkštę išdėliokite salotos lapais, į kiekvieną lapą dėkite po šaukštą ar du sumaišytų pupelių ir patiekite.

Skanaus!

Graikiškos salotos

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 10 min

Reikės

2 salotos lapų
1/2 agurko
5 ridikėlių
5 mažų pomidorėlių
3 mėtos lapelių
5 alyvuogių
šakelės krapų
1 v.š. saulėgrąžų
1 v.š. moliūgų sėklų
2 v.š. natūralaus jogurto
druskos pagal skonį
1 riekelės pilno grūdo ruginės duonos

Gaminimo eiga

Didelėje lėkštėje išdėliokite supjaustytus salotos lapus, agurką, ridikėlius, pomidorėlius ir alyvuoges. Užbarstykite saulėgrąžas, moliūgų sėklas, smulkiai supjaustytais krapais ir mėta. Ant viršaus pašlakstykite natūraliu jogurtu ir pabarstykite druska (jei jogurtas yra tirštas, galite atskiesti vandeniu).
Salotas patiekite su riekele pilno grūdo juodos duonos.

Skanaus!

Kcal 218 / Baltymai 8.9g / Angliavandeniai 28.8g / Riebalai 8.6g / Skaidulos 5.5g / Cukrūs 4g

Greitas žuvies troškinys

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Reikės

150g baltos žuvies ir krevečių
1/4 svogūno
1 saliero stiebo
1 morkos
200ml vandens
2 v.š. pomidorų pastos
1 pomidoro
šakelės petražolių
1 česnako skiltelės
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Nedideliame puode ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą, sudėkite supjaustytą svogūną, salierą ir morką, uždenkite dangčiu ir ant lėtos ugnies troškinkite apie 6 minutes kas kart pamaišydami.
Sudėkite supjaustytą žuvį su krevetėmis, česnaką, pomidorą, pomidorų pastą, užpilkite vandeniu ir troškinkite dar apie 7 minutes. Pagardinkite druska ir pipirais ir patiekite.

Skanaus!

Gaivios bolivinės balandos salotos

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 10 min

Reikės

1/2 st. išvirtos bolivinės balandos
1/2 pomidoro
1/2 agurko
3-4 svogūno laiškų
1/4 geltonosios paprikos
saujos įvairių salotų
1 a.š. klevų sirupo arba medaus
1 a.š. obuolių sirdo atcto
1 v.š. alyvuogių aliejaus
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Visus ingredientus dėkite į dubenėlį, gerai sumaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 271 / Baltymai 8g / Angliavandeniai 44.7g / Riebalai 7.8g / Skaidulos 5.2g / Cukrūs 8.3g

Pilno grūdo makaronai su kreminiu grybų padažu

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 20 min

Reikės

75g pilno grūdo makaronų
6 pievagrybių
½ svogūno
1 a.š. rudų ryžių arba kukurūzų miltų
½ a.š. džiovinto čiobrelio
druskos ir pipirų pagal skonį
2 v.š. graikiško jogurto
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Makaronus paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.
Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto, sudėkite supjaustytą svogūną ir ant lėtos ugnies kepkite 2-3 minutes. Sudėkite pievagrybius ir leiskite pakepti dar 3-4 minutes. Apibrastykite miltais ir džiovintais čiobreliais ir užpilkite viską 3/4 st. vandens. Palaukite, kol užvirs, sudėkite graikišką jogurtą ir išmaišykite. Paruoštus makaronus sudėkite į keptuvę su grybų padažu. Pabarstykite druska ir pipirais pagal skonį ir patiekite.

Skanaus!

Skumbrės žuvis su ryžių salotomis

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 25 min

Reikės

1/4 st. rudų ryžių
1/3 agurko
1 a.š. tamari arba sojos padažo
2-3 svogūno laiškų
1/2 st šviežių arba šaldytų žirnių
1 a.š. alyvuogių aliejaus
druskos ir pipirų pagal skonį
120g šviežios skumbrės filė
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Ryžius paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės ir atvėsinkite.
Į dubenį su ryžiais dėkite supjaustytą agurką, svogūnų laiškus, žirnius (jei naudojote šaldytus, perliekite vandeniu, kad atsilaidintų), tamari arba sojos padažą ir alyvuogių aliejų.
Paragaukite, jei reikia įdėkite druskos ir pipirų.
Skumbrės filė kepkite keptuvėje, pateptoje kokoso aliejumi arba lydytu sviestu, po 3-4 minutes iš abiejų pusių ir patiekite su ryžių salotomis.

Skanaus!

Jautienos didkepsnis su daržovėmis

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Reikės

180g gabalėlio brandintos jautienos nugarinės
saujos pievagrybių
5 smidrų
1 česnako skiltelės
druskos ir pipirų
1/2 a.š. lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Smidrus pavirkite šiek tiek sūdytame vandenyje apie 2-3 minutes.
Keptuvėje ištirpinkite sviestą, palaukite, kol gerai įkais ir dėkite didkepsnį. Pabarstykite druska ir pipirais ir kepkite apie 4-6 minutes iš abiejų pusių priklausomai nuo kepsnio storio ir ir jūsų skonio. Didkepsniui iškepus, išimkite iš keptuvės ir padėkite ant lėkštės arba pjaustymo lentelės, kad "pailsėtų". Tuo tarpu į tą pačią keptuvę sudėkite grybus ir traiškytą česnaką. Kepkite vis maišydami apie 2-3 minutes. Didkepsnį patiekite su virtais smidrais ir grybais.

Skanaus!

Špinatų salotos su šonine ir kiaušiniu

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Reikės

2 kietai virtų kiaušinių
40g liesos kiaulienos šoninės
½ svogūno
saujos špinatų
druskos ir pipirų
1 a.š. citrinos sulčių
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Smulkiai supjaustytą svogūną pakepinkite kartu su kiaulienos šonine apie 4-5 minutes iki kol šoninė bus gerai iškepusi. Pabarstkite druska ir pipirais.

Į didelę lėkštę sudėkite nuplautus špinatus, į 4 dalis supjaustytus kiaušinius, ant viršaus uždėkite keptą šoninę su svogūnais, viską apšlakstykite citrinos sultimis ir patiekite.

Skanaus!

Paukštienos salotos su vynuogėmis ir pelėsiniu sūriu

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 10 min

Reikės

½ vištienos krūtinėlės
4 graikiškų riešutų
20g pelėsinio sūrio
5 vynuogių
2-3 svogūno laiškų
3-4 salotos lapų
½ kriaušės
1 a.š. citrinos sulčių
1 v.š. alyvuogių aliejaus
druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Vištienos krūtinėlę supjaustykite gabalėlaiais ir iškepkite keptuvėje pateptoje kokoso aliejumi arba lydytu sviestu. Pabarstykite druska ir pipirais.

Dubenėlyje arba lėkštėje išdėliokite salotos lapus, ant viršaus sudėliokite supjaustytos kriaušės galbalėlius, pusiau perpjautas vynuoges, riešutus, svogūno laiškus ir pelėsinį sūrį.

Viską apšlakstykite citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi. Ant viršaus uždėkite keptos vištienos gabalėlius ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 559/ Baltymai 37.3g / Angliavandeniai 20.1g / Riebalai 36.5g / Skaidulos 5.6g / Cukrūs 10.8g

Daržovių sriuba su paukštiena

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 20 min

Reikės

100g vištienos krūtinėlės
½ morkos
½ stiebo saliero
½ svogūno
1 v.š. smulkintų petražolių
1 v.š. smulkintų krapų
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Nedideliame puode ištirpinkite 1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir sudėkite supjaustytus svogūnus ir morkas. Viską pakepinkite ant lėtos ugnies apie 5 minutes. Sudėkite supjaustytą vištieną, salierą, užpilkite 1 ir 1/2 st. vandens ir virkite 10 minučių. Prieš baigiant išvrti sudėkite krapus, petražoles, prieskonius pagal skonį ir patiekite.

Skanaus!

Ispaniška daržovių paella

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 40 min

Reikės

65g rudų ryžių
1 st. daržovių sultinio
1/2 svogūno
1 česnako skiltelės
60g šaldytų žirnelių
½ raudonosops paprikos
1 pomidoro
5 alyvuogių
50g šparaginių pupelių
¼ a.š. ciberžolės miltelių
¼ 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 užpilkte daržovių sultiniu. Viską virkite ant vidutinės ugnies 15 minučių. Tada sudėkite žirnius, supjaustytas šparagines pupeles ir pomidorą ir virkite dar 15 minučių iki ryžiai visai išvirs. Jei reikia, įpilkite daugiau vandens. Prieš baigiant išvirti sudėkite pusiau perpjautas alyvuoges, druskos ir pipirų, citrinos sulčių ir patiekite.

Skanaus!

Makaronų, juodųjų pupelių ir pesto salotos

Vienam asmeniui
Gaminimo 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
½ 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!

Kcal 421 / Baltymai 8.2g / Angliavandeniai 35.8g / Riebalai 29.4g / Skaidulos 7.4g / Cukrūs 1.6g

Avinžirnių pado pica

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 20 min

Reikės

60g avinžirnių miltų
60ml vandens
¼ a.š džiovinto raudonėlio
¼ ta.š. džiovinto čiobrelio
druskos ir pipirų
2 v.š (60ml) pomidorų pastos
1/4 mėlynojo svogūno
5 alyvuogių
3 vyšninių pomidorėlių
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Orkaitę ikaitinkite iki 200˚C.
Į dubenėlį berkite miltus, džiovintus raudonėlio ir čiobrelio prieskonius, žiupsnelį druskos ir pipirų užpilkite vandeniu ir gerai išmaišykite. Turėtų gautis kaip blynų tešla.
Ikaitinkite keptuvę su šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir iš pasigamintos tešlos iškepkite didelį blyną. Tai bus jūsų picos padas.
Padą dėkite į kepimo skardą, aptepkite pomidorų tyre, ant viršaus išdėliokite supjaustytus vyšninius pomidorėlius, alyvuoges ir užbartykite supjaustytu mėlynuoju svogūnu. kepkite orkaitėje 10 minučių ir patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Antienos "stir" fry su bolivine balanda

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Reikės

150g anties krūtinėlės
3-4 svogūno laiškų
1 a.š. sutarkuoto imbiero
200g brokolio
1 v.š tamari arba sojos padažo
2 v.š. bolivinės balandos
druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Brokolio šakeles pavirkite 3-4 minutes silpnai sūdytame vandenyje.
Įkaitintoje keptuvėje ištirpinkite 1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir sudėkite supjaustytą anties krūtinėlę ir imbierą. Viską kepkite vis pamašydami 4 minutes. Sudėkite visus likusius ingredientus ir kepkite nuolat maišydami dar 3 minutes.

Skanaus!

Orkaitėje kepti falafeliai

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 30 min

Reikės

½ skardinės avinžirnių (apie 130g)
¼ svogūno
1 ½ v.š. supjaustytų pertažolių
½ česnako skiltelės
½ a.š. kumino miltelių
½ 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!

Kcal 233 / Baltymai 9g / Angliavandeniai 36.8g / Riebalai 6.1g / Skaidulos 6.7g / Cukrūs 2.3g

Vištienos užkepėlė garsyčių ir medaus padaže

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 30 min

Reikės

200g vištienos krūtinėles
½ a.š. garstyčių
½ a.š. grūdėtų garstyčių
1/2 a.š. medaus
½ svogūno
1 skiltelės česnako
¼ citrinos
1 šakelės rozmarino
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200˚C.
Į dubenėlį dėkite gabalėliais supjaustytą vištienos kūtinėlę, garstyčias, medų, svogūną, česnaką, citriną, druskos ir pipirų ir viską gerai išmaišykite. Į nedidelį, tinkamą orkaitėje kepti, indą sudėkite vištieną, uždėkite šakelę rozmarino ir kepikte orkaitėje apie 25 minutes, iki vištiena bus pilnai iškepusi. Užkepėlę patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Šiltos salotos su daržovėmis ir šonine

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Reikės

60g išvirtų spindulinių (mung) pupelių arba bet kokių kitų jūsų pasirinktų pupelių
40g liesos šoninės
180g brokolio
½ st. šviežių arba šaldytų žirnių
druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Brokolius ir žirnius pavirkite 5 minutes šiek tiek sūdytame vandenyje.
Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir iškepkite smulkiai supjaustytos šoninės gabalėlius. Pabarstykite druska ir pipirais. Iškepus sudėkite į kitą lekštę.
Į tą pačią keptuvę dėkite pupeles, išvirtus brokolius ir žirnius, dėkite žiupsnelį druskos ir pipirų ir viską patroškinkite 3-4 minutes.
Daržoves sudėkite į lėkštę, ant viršaus uždėkite kepintos šoninės gabalėlius ir patiekite.

Skanaus!

Kalakutienos koftos su avinžirnių paplotėliu

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 20 min

Reikės

160g kalakutienos faršo
¼ svogūno
1 skiltelės česnako
¼ a.š. džiovintos kalendros
¼ a.š. kumino miltelių
¼ a.š. paprikos prieskonių
¼ kajano pipirų
druskos ir pipirų
1/2 a.š kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Avinžirnių paplotėliui
60g avinžirnių miltų
60 ml vandens
pasirinktų žolelių ir prieskonių

Gaminimo eiga

Į dubenėlį dėkite kalakutienos faršą, sutarkuotą svogūną, česnaką ir visus prieskonius. Gerai išmaišykite ir suformuokite 3 dešrelės formos koftas.
Keptuvėje ištirpinkite 1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir kepkite koftas po 4-5 minutes iš abiejų pusių iki mėsytė bus iškepus.
Avinžirnių paplotėliui sumaišykite miltus, vandenį ir prieskonius. Turėtų gautis kaip blynų tešla. Keptuvę patepkite kokoso aliejumi arba lydytu sviestu ir įkaitinkite. Supilkite tešlą ir kepkite po 2 minutes iš abiejų pusių.
Koftas patiekite su avinžirnių paplotėliu ir jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Cukinijos ir žalių žirnių sriuba

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 20 min

Reikės

1 mažos cukinijos (apie 200g)
½ st. šviežių arba šaldytų žirnių
½ svogūno
200ml daržovių sultinio
1 skiltelės česnako
druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
1 riekelės pilno grūdo duonos

Gaminimo eiga

Nedideliame puode ištirpinkite 1/2 a.š. kokoso liejaus arba lydyto sviesto ir ant lėtos ugnies pakepinkite svogūną apie 4-5 minutes. Sudėkite supjautytą cukiniją, žirnius, česnaką, pilkite daržovių sultinį ir virkite 10 minučių. Išvirus sriubai, ją sumalike blenderiu ir patiekite su riekele pilno grūdo duonos.

Skanaus!

Avinžirnių ir cukinijos troškinys

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 20 min

Reikės

200g avnžirnių (iš skardinės)
1 nedidelio raudono svogūno
1 mažos cukinijos
1/4 raudonosios paprikos
20g feta sūrio
1 a.š kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir ant lėtos ugnies pakepinkite svogūną ir kubeliais supjaustytą papriką apie 4-5 minutes. Sudėkite avinžirnius, kubeliais supjaustytą cukiniją ir viską patroškinkite apie 7 minutes. Įdėkite fetos sūrį, mažą žiupsnelį druskos ir pipirų, viską gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Orkaitėje keptas upėtakis

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 25 min

Reikės

1 upėtakio filė gabalėlis (apie 120g)
3 citrinos griežinėlių
druksos ir pipirų

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200˚C.
Žuvytę dėkite į kepimo skardą, pabarstykite druska ir pipirais, ant viršaus uždėkite citrinos griežinėlius ir kepkite 15-20 minučių. Upėtakį patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Kukurūzų ir kalafiorų sriuba

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 25 min

Reikės

150g kalafioro
1 st. daržovių sultinio
1 st. migdolų arba kito augalinio pieno
½ morkos
½ st. šviežių arba šaldytų kukurūzų
1 skiltelės česnako
½ nedidelio svogūno
1 v.š. citrinos sulčių
1/2 a.š. lydyto sviesto
druskos ir pipirų pagal skonį
1 a.š. natūralaus jogurto

Gaminimo eiga

Nedideliame puode ištirpinkite 1/2 a.š. lydyto sviesto ir ant vidutinio karščio pakepinkite supjaustytą svogūną apie 4 minutes.
Sudėkite kalafiorus, kukurūzus, sutarkuotą morką, česnaką, sultinį ir migdolų pieną. Viską virkite apie 15 minučių.
Įdėkite prieskonius, citrinos sultis ir viską sumalkite blenderiu. Sriubą patiekite su šaukšteliu natūralaus jogurto.

Skanaus!

Šiltos brokolio, anakardžio riešutų ir fetos salotos

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Reikės

250g brokolio
30g feta sūrio
2 v.š. anakardžio riešutų
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Brokolį supjaustykite į nedideles šakeles ir pavirkite šiek tiek sūdytame vandenyje 5 apie minutes.
Į keptuvę suberkite anakardžio riešutus ir ant vidutinio karščio paskrudinkite apie 4-5 minutes.
Dėkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą, išvirtus brokolius, sutrupintą fetos sūrį, pipirų ir jei reikia druskos. Viską pakaitinkite vis pamaišydami 2-3 minutes ir patiekite.

Skanaus!

Sojos pupelių ir skumbrės salotos

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Reikės

saujos salotų
70g šviežių arba šaldytų sojos pupelių
60g karštai rūkytos skumbrės
3 vyšninių pomidorėlių
1 v.š. alyvuogių aliejaus
1 v.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Sojos pupeles išvirkite.
Didelėje lėkštėje sudėkite salotas, ant viršaus išvirtas pupeles, pusiau perpjautus pomidorėlius ir į gabalėlius suplėšytą žuvytę. Pagardinkite pipirais, jei reikia druska, pašlaksykite alyvuogių aliejumi, citrinos sultimis ir patiekite.

Skanaus!

*Jeigu sojos pupelių pirkti neradote, jas galite keisti, bet kokiomis kitomis pupelėmis

Meksikietiškos "Fahitos" kitaip

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Reikės

100g vištienos krūtinėlės
½ avokado
1 pomidoro
¼ mėlynojo svogūno
1 v.š. kalendros
¼ a.š. paprikos prieskonių
2 a.š. natūralaus jogurto
pasirinktų salotų
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Avinžirnių blynams
70g avinžirnių miltų
70ml vandens
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Avinžirnių blynams sumaišykite miltus, vandenį ir prieskonius. Turėtų gautis kaip blynų tešla. Keptuvę patepkite kokoso aliejumi arba lydytu sviestu ir įkaitinkite. Supilkite pusę tešlos ir kepkite po 2 minutes iš abiejų pusių. Iškepkite antrą blyną.

Vištienos krūtinėlę supjaustykite gabalėliais, pabarstykite prieskoniais ir iškepkite ant kokoso aliejaus arba lydyto sviesto.
Į dubenėlį sudėkite smulkiai supjaustytą avokadą, pomidorą, svogūną ir kalendrą.

Avinžirnių blyną dėkite į lėkštę, idėkite pusę vištienos, pusę daržovių mišinio, šaukštelį jogurto ir suvyniokite. Taip pat paruoškite ir antrą blyną ir patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis

Skanaus!

Jūrų ešerys su mango ir avokado salsa

Reikės

1 jūrų ešerio filė 120g
1 v.š. pilno grūdo miltų
žiupsnelio rūkytos paprikos
žiupsnelio džiovintų pertažolių
žiupsnelio kajano pipirų
¼ a.š. druskos
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydytos sviesto

Mango and avokado salsai

1/4 mango
1/4 avocado
2 svogūno laiškų
1 pomidoro
1/4 skardinės, juodųjų pupelių 60g
2 v.š. citrinos sulčių
1 a.š. alyvuogių aliejaus
druskos ir pipirų pagal skonį

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 15 min

Gaminimo eiga

Į nedidelį dubenėlį sudėkite kubeliais supjaustytą mango, avokadą, pomidorą, svogūno laiškus, nusunktas ir nuskalautas juodąsias pupeles, cirtinos sultis, alyvuogių aliejų ir prieskonius. Viską gerai išmaišykite ir kuriam laikui atidėkite..
I lėkštę suberkite miltus ir visus prieskonius ir sumaišykite.
Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejaus arba lydyto sviesto, plaukite kol įkais. Žuvytę pavoliokite miltų ir prieskonių mišinyje ir kepkite po 3-4 minutes iš abiejų pusių kol visiškai iškeps.
Iškepusį jūrų ešerį patiekite su paruoštu mango ir avokado salsa.

Skanaus!

Kcal 487 / Baltymai 34.7g / Angliavandeniai 55.7g / Riebalai 17.6g / Skaidulos 13.6g / Cukrūs 8.8g

Kalakutienos ir daržovių vėrinukai marinuoti medaus ir garstyčių padaže

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

150g kalakutienos krūtinėlės
1/2 raudonosios paprikos
1/2 mažos cukinijos
1/2 mėlynojo svogūno
1 a.š. garstyčių
1/2 a.š. medaus
2 v.š. citrinos sulčių
žiupsnelio druskos ir pipirų
jūsų pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200˚C.
Nedideliame dubenėlyje sumaišykite garstyčias, medų, citrinos sultis ir prieskonius.
Kalakutieną supjaustykite gabalėliais ir dėkite į dubenėlį su garstyčių ir medaus padažu. Viską gerai išmaišykite.
Papriką, cukiniją ir mėlynąjį svogūną supjaustykite į 3-4cm gabalėlius. Daržoves ir kalakutienos gabalėlius suverkite ant medinių pagaliukų arba iešmelių ir kepkite orkaitėje apie 20 minučių iki mėsytė visiškai iškeps. Vėrinukus patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

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

Cukiniją 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!

Bolivinės balandos salotos su paukštiena

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

100g vištienos krūtinėlės,
supjaustytos kubeliais
1 pomidoro, supjaustyto kubeliais
1/2 agurko, supjaustyto kubeliais
5 svogūno laiškų
saujos špinatų
2 v.š. išvirtos bolivinės balandos
1 v.š. alyvuogių aliejaus
1 v.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų pagal skonį
1/2 kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir jame pakepinkite vištieną. Užberkite prieskonių, išmaišykite ir leiskite atvėsti. Dubenėlyje sudėkite likusius ingredientus ir gerai išmaišykite. Uždėkite pakepintos vištienos gabalėlius ant salotų ir patiekite.

Skanaus!

Orkaitėje kepta lašiša su brokoliais ir smidrais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

gabalėlis lašišos file (apie 150g)
1 a.š. sviesto
1 skiltelė česnako
¼ a.š. džiovintų petražolių
½ a.š. rozmarino
2 griežinėliai citrinos
druskos ir pipirų pagal skonį
50g brokolių
50g smidrų

Gaminimo eiga

Įkaitinkite orkaitę iki 200C.
Sudėkite brokolius ir smidrus į puodą su vandeniu, įberkite žiupsnelį druskos ir virkite 10 minučių. Kol daržovės virs, pasiruoškite lašišą. Įtrinkite žuvytę druska ir pipirais, pabarstykite džiovintomis petražolėmis ir rozmarinu ir kepkite orkaitėje 15 minučių. Iškepus patiekite su virtomis daržovėmis.

Skanaus!

Žiedinio kopūsto pado pica su mocarela ir pomidorais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 35min

Reikės

Pagrindui
½ žiedinio kopūsto (~250g)
1 kiaušinis
¼ a.š. džiovinto raudonėlio
1 skiltelė česnako
druskos pagal skonį
Viršui
½ pomidoro
1 mocarela sūrio kamuolėlis (125g)
8 baziliko lapeliai

Gaminimo eiga

Įkaitinkite orkaitę iki 220C.
Žiedinį kopūstą sutarkuokite burokine tarka ir pavirkite 2-3 minutes ir nukoškite. Leiskite atvėsti, tada muškite kiaušinį, berkite prieskonius ir česnaką ir gerai išmaišykite.
Išklokite skardą kepimo popieriumi ir patepkite sviestu. Sudėkite žiedinio kopūsto tešlą ir suformuokite ploną picos padą. Kepkite orkaitėje 15 minučių.
Iškepus apdėkite sūriu, pomidorais ir baziliko lapeliais ir kepkite orkaitėje dar 10 minučių, kol sūris išsilydys.

Skanaus!

Orkaitėje kepta paukštiena su briuselio kopūstėliais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 50 min

Reikės

1 vištienos ketvirtis
1 česnako skiltelė
1 a.š. lydyto sviesto
¼ a.š. kmynų
druskos ir pipirų pagal skonį

Briuselio kopūstėlių salotoms
100g briuselio kopūstėlių
1 a.š. lydyto sviesto
½ nedidelio svogūno, supjaustyto kubeliais
1 v.š. migdolų drožlių
1 a.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Įkaitinkite orkaitę iki 190C. Įtrinkite vištieną prieskoniais, lydytu sviestu ir kepkite orkaitėje apie 30-40 minučių, kol visiškai iškeps.
Kol vištiena kepa, pasigaminkite briuselio kopūstėlių salotas.
Kopūstėlius pavirkite 10 minučių šiek tiek sūdytame vandenyje.
Keptuvėje ištirpinkite gabalėlį lydyto sviesto ir pakepinkite svogūną, tada sudėkite apvirtus briuselio kopūstėlius, migdolus, pašlaktykite citrinos sultimis ir kepkite 2-3 minutes.
Vištienai iškepus, patiekite su briuselio kopūstėlių salotomis.

Skanaus!

Kcal 383 / Baltymai 35.6g / Angliavandeniai 10.1g / Riebalai 23.2g / Skaidulos 3.9g / Cukrūs 3.1g

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 ir 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!

Itališko stiliaus dešrelės pomidorų padaže

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

2 geros kokybės kiaulienos dešrelių (daugiau kaip 90% liesa kiauliena)
½ svogūno
1 skiltelės česnako
4 vyšninių pomidorėlių
1 saliero stiebo
1 v.š. pomidorų pastos
150ml vištienos sultinio
1 v.š. supjaustytų petražolių
1/2 a.š kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
druskos ir pipirų
100g virtų brokolių arba kitų pasirinktų daržovių ar salotų

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir pakepinkite svogūną apie 3-4 minutes. Sudėkite griežinėliais supjaustytas dešreles ir česnaką, pakepinkite dar 2 minutes ir sudėkite pusiau perpjautus pomidorėlius, supjaustytą salierą, pomidorų pastą ir užpilkite sultinį. Uždenkite dangtį ir pavirkite 5 minutes. Įdėkite prieskonių, pjaustytas pertažoles ir patiekite su virtais brokoliais arba kitomis jūsų pasirinktomis daržovėmis.

Skanaus!

Cukinijos ir avižų kotletukai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

60g avižų
½ morkos
1/3 mažos cukinojos
1 kiaušinio
3-4 svogūno laiškų
½ skiltelės česnako
1 v.š. pilno grūdo miltų
¼ a.š. rūkytos paprikos miltelių
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
1 v.š. natūralaus jogurto
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Avižas sudėkite į dubenėlį, užpilkite 1/2 st. verdančio vandens ir palikite mirkti 10 minučių. Kol avižos mirks, sutarkuokite morką ir cukiniją. Į dubenėlį dėkite morką, cukiniją, traiškytą česnaką, išmirkytas avižas, supjaustytus svogūno laiškus, miltus, kiaušinį ir prieskonius ir viską gerai išmaišykite.
Formuokite nedidelius kotletukus ir kepkite keptuvėje ant kokoso aliejaus arba lydyto sviesto po 3-4 minutes iš abiejų pusių. Patiekite su šaukštu natūralaus jogurto ir pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Itališka daržovių sriuba

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

100g kalafioro
½ skiltelės česnako
½ svogūno
1 nedidelės morkos
½ stiebo saliero
½ st. šaldytų arba šviežių žirnių
100g kopūsto
1 a.š. pomidorų pastos
1 v.š. supjaustytų krapų
druskos ir piprių
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
riekelės pilno grūdo juodos duonos

Gaminimo eiga

Nedideliame puode pakepinkite supjaustytus svogūnus, morką ir salierą apie 5 minutes. Sudėkite likusius ingredientus, užpilkite 1 ir 1/2 st vandens ir virkite 15 minučių.
Sriubą patiekite su riekele pilno grūdo juodos duonos.

Skanaus!

Jautienos kotletukai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

160g jautienos faršo
1/2 nedidelio svogūno
1 skiltelė česnako
1 kiaušinis
1 v.š. petražolių
druskos ir pipirų pagal skonį
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Jautienos faršą, supjaustytą svogūną, česnaką, kiaušinį ir petražoles gerai kartu sumaišykite. Suformuokite 2 kotletus ir kepkite keptuvėje pateptoje kokoso aliejumi arba lydytu sviestu po 4-5 minutes iš abiejų pusių iki mėsyte iškeps. Kotletus patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Rūkytos lašišos ir avokado salotos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

30g rukolos arba kitų salotų lapų
½ avokado
¼ ilgo arba 1/2 paprasto agurko
1 a.š. sezamo sėklų
50g rūkytos lašišos
1 a.š. citrinos sulčių
1 a.š. alyvuogių aliejaus
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Į didelę lėkštę sudėkite salotos lapus, ant viršaus supjaustytą agurką, avokadą ir lašišą, užbarstykite sezamo sėklas ir pašlakstykite citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi. Jei reikia pabarstykite druska ir pipirais ir patiekite.

Skanaus!

Tuno, kiaušinio ir kukurūzų salotos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

1 skardinės tuno
2 kietai virtų kiaušinių
2 v.š. natūralaus jogurto
4 svogūno laiškų
1 v.š. supjaustytų krapų
100g kukurūzų
druksos ir pipirų

Gaminimo eiga

Atvėsusius virtus kiaušinius supjaustykite kubeliais, sumaišykite su likusiais ingredientais ir patiekite.

Skanaus!

Cukinjos ir avinžirnių troškinys

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

½ skardinės avinžirnių (120g paruoštų)
¼ mažos cukinijos
¼ raudonosios paprikos
½ stiebo saliero
½ svogūno
1 skiltelės česnako
1 pomidoro
¼ a.š. rūkytos paprikos prieskonių
druskos ir piprų
1 v.š. supjaustytų petražolių
1/2 kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
1 a.š. natūralaus jogurto

Gaminimo eiga

Supjautytą svogūną, papriką ir salierą pakepinkite keptuvėje apie 5 minutes. Suberkite rūkytos paprikos prieskonius, pamašykite, tada dėkite, avinžirnius, supjaustytą cukiniją, česnaką ir pomidorą. Įpilkite 1/3 st. vandens, uždenkite dangčiu ir troškinkite 10 minučių.
Troškinuką patiekite su šaukštu natūralaus jogurto ir petražolėmis.

Skanaus!

Keptuvėje kepta skumbrė su grikiais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

50g grikių
1 skumbrės file, apie 120g
1 a.š. citrinos sulčių
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
druskos ir pipirų
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Grikius išvirkite šiek tiek pasūdytame vandenyje. Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir kepkite skumbrės filė apie 2-3 minutes iš abiejų pusių. Žuvytę patiekite su virtais grikiais ir pasirinktomis salotomis

Skanaus!

Orkaitėje kepta saldi bulvė su troškintais brokoliais ir feta sūriu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 50 min

Reikės

1 nedidelės saldžiosios bulvės
130g brokolio
1/3 svogūno
¼ a.š. čili prieskonių (nebūtina)
20g feta sūrio
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200˚C.
Saldžiąją bulvę keliose vietos pasmaigstykite šakute ir kepkite orkaitėje 45 minutes.
Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir sudėkite į šakelėmis supjaustytą brokolį ir svogūną. Uždenkite dangčiu ir troškinkite apie 5 minutes vis pamaišydami.
Dėkite pusę sutrupinto feta sūrio, čili prieskonius, žiupsnelį druskos ir pipirų ir viską gerai pamaišykite.
Bulvei iškepus, ją perpjaukite pusiau ir į vidurį sudėkite troškintus brokolius. Pabarstykite likusiu fetos sūriu ir patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Jautienos didkepsnis su briuselio kopūstėliais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

180g gabalėlio brandintos jautienos nugarinės
180g briuselio kopūstėlių
2 a.š. lydyto sviesto
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190˚C.
Briuselio kopūstėlius dėkite į kepimo skardą, pabarstykite prieskoniais ir viską gerai sumaišykite su šaukšteliu išlydyto sviesto. Kepkite orkaitėje 20 minučių, išimkite pamaišyti, tada dėkite atgal į orkaitę dar 20-čiai minučių.
Kai bus like 10 minučių iki briuselio kopūstėliai bus iškepę, pradėkite ruošti didkepsnį. Įkaitintoje keptuvėje ištirpinkite sviestą ir dėkite didkepsnį. Pabarstykite druska ir pipirais ir kepkite apie 4-6 minutes iš abiejų pusių priklausomai nuo kepsnio storio ir ir jūsų skonio. Didkepsnį patiekite su orkaitėje keptais briuselio kopūstėliais.

Skanaus!

Kalafioro pado pica su kumpiu ir pomidorais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 40 min

Reikės

Pagrindui
½ žiedinio kopūsto (~250g)
1 kiaušinio
¼ a.š. džiovinto raudonėlio
1 skiltelės česnako
druskos pagal skonį
Viršui
1 pomidoro
30g geros kokybės kumpio

Gaminimo eiga

Įkaitinkite orkaitę iki 220˚C.
Žiedinį kopūstą sutarkuokite burokine tarka ir pavirkite 2-3 minutes. Leiskite atvėsti, tada muškite kiaušinį, suberkite prieskonius, česnaką ir gerai išmaišykite.
Išklokite skardą kepimo popieriumi ir patepkite sviestu. Sudėkite žiedinio kopūsto tešlą ir suformuokite ploną picos padą. Kepkite orkaitėje 15 minučių.
Iškepus apdėliokite pomidorais ir kumpiu ir kepkite dar 10 minučių.

Skanaus!

Įdarytos paprikos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 45 min

Reikės

1 v.š. kedro riešutų
3 pievagrybių
¼ mažos cukinijos
¼ svogūno
½ skiltelės česnako
nedidelio žiupsnelio čili pipirų
45g išvirtų rudų ryžių
45g išvirtos bolivinės balandos
1 a.š. supjaustytų petražolių
½ a.š. rūkytos paprikos prieskonių
druskos ir pipirų
½ a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
1½ raudonosios paprikos

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190˚C.
Kedro riešutus paskrudinkite keptuvėje apie 3-4 minutes.
Į vidutinio dydžio dubenėlį sudėkite smulkiai supjaustytą pievagrybį, svogūną, česnaką, cukiniją, ryžius, bolivinę balandą, petražoles, skrudintus riešutus, rūkytos paprikos prieskonius, čili, žiupsnelį druskos ir pipirų. Užliekite ištirpintą kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir viską išmaišykite.
Paprikas perpjaukite pusiau, išimkite sėklas ir įdarykite paruoštu mišiniu.
Į kepimo skardą dėkite prikimštas paprikų puseles ir kepkite apie 35 minutes.

Skanaus!

Keptuvėje kepta menkė su orkaitėje kepta rope

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 40 min

Reikės

1 menkės filė (~150g)
¼ ropės, nuluptos ir supjaustytos į 2 cm gabalėlius
3 česnako skiltelių, su odele
½ svogūno
1 v.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
½ a.š. džiovinto rozmarino arba čiobrelio
druskos ir pipirų
1 citrinos griežinėlio
pasirinktų salotų

Gaminimo

Orkaitę įkaitinkite iki 180˚C. Kepimo skardoje dėkite ištirpintą koksoso aliejų arba lydytą sviestą ir sudėkite ropę, neluptus česnakus bei nepjaustytą svogūną. Pabarstykite prieskoniais ir džiovintu rozmarinu arba čiobreliais ir kepkite apie 30 minučių. Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir kepkite menkės filė ant vidutinės ugnies apie 4-5 minutes iš abiejų pusių. Pabarstykite druska ir pipirais ir patiekite su kepta rope ir jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Vištienos, smidrų ir pekano riešutų "stir fry"

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

100g vištienos krutinėlės
1 skiltelės česnako
5 pekano riešutų
3-4 svogūno laiškų
50g šparaginių pupelių
50g smidrų
1 v.š. citrinos sulčių
duskos ir pipirų pagal skonį
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Į įkaitintą keptuvę dėkite vištieną, česnaką ir smulkintus pekano riešutus. Kepkite vis maišydami ant stiprios ugnies 2-3 minutes iki kol vištiena bus beveik iškepusi. Iš keptuvės sudėkite į lėkštę ir atitdėkite į šalį. Į tą pačią keptuvę sudėkite, supjaustytas šparagines pupeles, smidrus ir svogūno laiškus, ir ant vidutinės ugnies kepkite 2 minutes. Įpilkite 4 šaukštus vandens ir kepkite dar porą minučių. Į keptuvę sudėkite vištieną su riešutais, užpilkite citrinos sultimis ir kepkite dar apie 4-5 minutes, kol vištiena visiškai iškeps.

Skanaus!

Kvietinių kruopų rizotas su moliūgu ir feta sūriu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

200g nulupto ir be sėklų moliūgo (saldi bulvė taip pat tinka)
1 skitelės česnako
2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
¼ svogūno
1/3 st. skaldytų kvietinių kruopų
200ml daržovių sultinio arba vandens
1 a.š. smulkintų pekano riešutų
20g feta sūrio
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190˚C. Kepimo skardoje ištirpinkite 1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir sudėkite gabalėliais supjaustytą moliugą, pabarstykite prieskoniais ir kepkite orkaiteje apie 20 minučių. Kol moliūgas keps, išvirkite rizotą. Nedideliame puode pakepinkite svoguną 3-4 minutes, suberkite kruopas ir užpilkite sultinį arba vandenį. Virkite ant lėtos/vidutinės ugnies iki kruopos išvirs ir skysčio nebeliks. Įdėkite druskos pagal skonį ir išmaišykite. Rizotą patiekite su kepto moliugo gabalėliais, feta sūriu ant viršaus ir pjaustytais pekano riešutais.

Skanaus!

Kcal 394/ Baltymai 9.4g / Angliavandeniai 35.3g / Riebalai 28.6g / Skaidulos 7.2g / Cukrūs 2.8g

Kepta lašiša su cukinija

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

150g lašišos
3 v.š. tamari arba sojos padažo
1 a.š, sezamo sėklų
1 mažos cukinijos supjaustytos griežinėliais
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Lašišą pamarinuokite su tamari arba sojos padažu 15 minučių. Keptuvėje pakepinkite sezamo sėklas ir atidėkite į šalį. Pasimarinavusią lašišą apkepkite koksoso aliejuje arba lydytame svieste apie 5 minutes iš abiejų pusių. Iškepus žuviai į tą pačią keptuvę sudėkite cukinijos griežinėlius, pabarstykite druska ir kepkite 3-4 minutes iš abiejų pusių. Pabarstykite sezamo sėklomis. Lašišą patiekite su keptomis cukinijomis ir pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Troškintos daržovės su rudais ryžiais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

70g. rudų ryžių
¼ nedidelio svogūno
130g brokolio
100g pievagrybių
½ skiltelės česnako
¼ a.š. džiovinto čiobrelio
druskos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Ryžius paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės. Kol ryžiai virs, keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir ant lėtos ugnies pakepinkite svogūną apie 3 minutes. Sudėkite brokolius, uždenkite dangčiu ir troškinkite 5 minutes. Sudėkite grybus, česnaką, prieskonius ir troškinkite dar 5 minutes. Troškintas daržoves patiekite su virtais rudais ryžiais.

Skanaus!

Orkaitėje keptos daržovės su kalafioro koše

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 35 min

Reikės

250g įvairių daržovių (pvz. morkų, pastranokų, moliūgų, saldžiųjų bulvių, burokėlių, svogūnų)
1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
druskos ir pipirų
¼ kalafioro
½ a.š. lydyto sviesto, kalafioro košei

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190˚C.
Daržoves supjaustytkite nedideliais gabalėliais, pabarstykite prieskoniais, užpilkite ištirpinto kokoso aliejaus arba lydyto sviesto, gerai sumaišykite ir kepkite orkaitėje apie 25 minutes, kol daržovės iškeps.
Į nedidelį puodą dėkite supjaustytą šakelėmis kalafiorą, užpilkite vandeniu, įdėkite žiupsnelį druskos ir virkite apie 10 minučių. Išvirus nusunkite vandenį, dėkite 1/2 a.š. lydyto sviesto ir gerai sutrinkite bulvių košės trintuvu.
Orkaitėje keptas daržoves patiekite su kalafioro koše.

Skanaus!

Cukinijų ir avokado pesto spageti su krevetėmis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

1 nedidelės cukinijos
1 avokado
1 skiltelės česnako
10 baziliko lapelių
1 v.š. kedro riešutų
100g krevečių
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
žiupsnelio druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Cukiniją sutarkuokite specialia spiraline daržovių pjaustykle. Jei tokios neturite, galite naudoti tarką, kuri pjausto daržoves šiaudeliais arba bulvių skustuką.
Avokadą, česnaką, baziliko lapelius ir riešutus ir žiupsnelį druskos ir pipirų sumalkite rankiniu blenderiu.
Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir sudėkite cukinijos spageti. Juos vis maišydami kepkite apie 2 minutes. Cukinijos spageti dėkite į dubenėlį. Į tą pačią keptuvę sudėkite krevetes, pabarstykite prieskoniais ir kepkite apie 3-4 minutes.
Cukinijos spageti sumaišykite su paruoštu avokado padažu, ant viršaus uždėkite keptas krevetes ir patiekite.

Skanaus!

Spageti Bolognese

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

120g maltos jautienos
½ svogūno
½ saliero koto
1 skiltelės česnako
1 pomidoro
½ skardinės pjaustytų pomidorų
1 a.š. džiovinto raudonėlio
¼ a.š. paprikos miltelių
druskos ir pipirų
60g pilno grūdo spageti makaronų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba lydytą sviestą ir pakepinkite jautienos faršą apie 5 minutes. iškepusį jautienos faršą dėkite į dubenėlį ir atidėkite į šalį.
Į tą pačią keptuvę pakepinkite kubeliais pjaustytą svogūną ir salierą apie 5 minutes. Tada dėkite traiškytą česnaką, kubeliais supjaustytą pomidorą, pomidorus iš skardinės, prieskonius ir kepintą jautieną. Jei reikia įpilkite šiek tiek vandens. Uždenkite dangčiu it troškinkite apie 15 minučių. Kol padažas troškinsis išvirkite spagečius ir patiekite su Bolognese padažu.

Skanaus!

Trinta brokolių sriuba

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

250g brokolio
1 morkos
½ saliero koto
½ nedidelės saldžios bulvės
½ svogūno
1 v.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų
½ 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!

Grikių rizotas su smidrais ir žaliais žirniais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

60g st. grikių kruopų
1 st. vandens
½ st. migdolų pieno
½ svogūno, supjaustyto kūbeliais
200g smidrų
50g šviežių arba šaldytų žirnelių
1 skiltelė česnako
1 v.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų pagal skonį
lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Ištirpinkite šiek tiek sviesto nedideliame puode ir pakepinkite svogūną.
Sudėkite grikių kruopas, susmulkintą česnaką ir užpilkite migdolų pienu ir vandeniu. Virkite apie 15-20 minučių, kol grikiai išvirs. Jei košė atrodo sausa, įpilkite daugiau vandens.
Kol grikiai virs, keptuveje ištirpinkite lydyto sviesto ir pakepinkite supjaustytus smidrus ir žirnelius ant vidutinės liepsnos apie 10 minučių.
Patiekite grikių rizotą su pakepintomis daržovėmis.

Skanaus!

Ryžių plovas su krevetėmis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

½ svogūno
½ morkos
¼ paprikos
1 česnako skiltelės
½ a.š. kario miltelių
¼ a.š. rūkytos paprikos miltelių
¼ kubelio daržovių sultinio
druskos ir pipirų
60g st. rudų ryžių
50g krevečių
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
1 a.š. šviežių petražolių
1 a.š. šviežių krapų

Gaminimo eiga

Nedideliame puode ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir pakepinkite kubeliais supjaustytą svogūną, papriką ir sutarkuotą morką apie 6 minutes.
Sudėkite ryžius, visus prieskonius ir kepinkite vis maišydami dar apie 30 sekundžių. Užpilkite 2 stiklinemis vandens ir virkite 15-20 minučių iki ryžiai išvirs. Dėkite krevetes, pertažoles ir krapus, dar pavirkite 5 minutes ir patiekite.

Skanaus!

Trinta lęšių ir pomidorų sriuba

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

½ svogūno, supjaustyto kubeliais
½ morkos
30g lęšių
½ skardinės konservuotų pomidorų
½ saldžios bulvės, supjaustytos kubeliais
150ml daržovių sultinio
¼ a.š. rūkytos paprikos prieskonių
druskos ir pipirų pagal skonį
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui
1 a.š. šviežių petražolių
1 a.š. natūralaus jogurto

Gaminimo eiga

Nedideliame puode ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba lydyto sviesto ir pakepinkite svogūnus ir morkas.
Sudėkite lęšius, saldžią bulvę, konservuotus pomidorus, sultinį ir virkite apie 20 minučių.
Prieš baigiant virti, sudėkite prieskonius.
Išvirusią sriubą sumalkite blenderiu ir patiekite su šaukšteliu jogurto ir petražolėmis.

Skanaus!

Paukštienos kepsnys su saldžiomis bulvytėmis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

100g vištienos krūtinėlės
1 skiltelės česnako
1 kiaušinio
1 a.š. pilno grūdo speltos miltų
druskos ir pipirų
1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
130g saldžios bulvės
1/2 a.š. alyvuogių aliejaus
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190˚C. Saldžiąją bulvę nuskuskite ir supjaustykite šiaudeliais. Pabarstykite prieskoniais, užpilkite 1/2 a.š. alyvuogių aliejaus, gerai išmaišykite ir dėkite į orkaitę kepti. Kepkite apie 15-20 minučių.

Vištienos krūtinėlę perpjaukite pusiau ir pamuškite. Pabarstykite prieskoniais ir patrinkite traiškytu česnaku. Kiaušinį išplakite dubenėlyje. Į lėkštę dėkite miltų. Keptuvėje ištirpinkite 1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto. Išmuštus paukštienos kepsnius pavilgykite kiaušinio plakinyje ir pabarstykite arba apvoliokite speltos miltuose. Kepkite keptuvėje po 3-4 minutes iš abiejų pusių, priklausomai nuo kepsnių storio iki paukštiena visiškai iškeps. Patiekite su orkaitėje keptomis bulvytėmis ir pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Bolivinės balandos kotletukai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min
+30 min laikyti šaldytuve

Reikės

50g bolivinės balandos
½ mažos cukinijos
1 kiaušinio
1 skiltelės česnako
keleto svogūnų laiškų
30g avižų miltų
druksos ir pipirų pagal skonį
koksoso aliejaus kepimui

Gaminimo eiga

Bolivinę balandą išvirkite silpnai sūdytame vandenyje.
Cukiniją sutarkuokite burokine tarka. Dėkite supjaustytus svogūnų laiškus, česnaką, avižų miltus, įmuškite kiaušinį ir sudėkite paruoštą bolivinę balandą. Įberkite druskos ir pipirų pagal skonį, gerai išmaišykite ir dėkite į šaldytuvą trisdešimčiai minučių.
Formuokite nedidelius kotletukus ir kepkite kokoso aliejumi pateptoje keptuvėje.
Kotletukus patiekite su jūsų mėgiamomis salotomis.

Skanaus!

Kcal 304 / Baltymai 16.1g/ Angliavandeniai 13.4g / Riebalai 21.1g / Skaidulos 3.7g / Cukrūs 5.1g

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 svogūna, 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!

Kcal 318.1 / Baltymai 13.2g / Angliavandeniai 44.5g / Riebalai 10.5g / Skaidulos 5.3g / Cukrūs 11.0g

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 pertažolėmis , užlašinkite šlakelį laimo sulčių ir patiekite.

Skanaus!

Egzotiška paukštiena su ryžiais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

100g vištienos krūtinėlės
1/4 a.š. medaus
1/2 raudonosios paprikos
1/4 brokolio
1/2 vidutinio dydžio svogūno
1 česnako skiltelės
1/3 st. rudų ryžių
2 v.š. tamari arba sojos padažo
1/2 a.š. kario prieskonių
druskos ir pipirų
1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Ryžius paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.
Keptuvėje ištirpinkite šaukštelį kokoso aliejaus arba ghee 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 gražiai paruduos.
Vištienai iškepus, ją atidėkite į kitą lekštę ir į tą pačią keptuvę dėkite kubeliais supjaustytus svogūnus. Dėkite dar šiek tiek kokoso aliejaus arba ghee sviesto, uždenkite dangčiu ir kepkite apie 4 minutes vis pamaišydami.
Dėkite visas likusias supjaustytas daržoves ir kario prieskonius, uždenkite dangčiu ir ant vidutinės ugnies kepkite apie 6 minutes, vis pamaišydami.
Į keptuvę su daržovėmis dėkite paruoštą vištieną ir virtus rudus ryžius. Užpilkite tamari arba sojos padažą, pagardinkite druska pagal skonį ir patiekite.

Skanaus!

Pesto ryžių makaronai su orkaitėje keptais pomidorėliais

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 25 min

Reikės

70g ryžių makaronų
100g vyšninių pomidorėlių
3 v.š. šviežaus baziliko
1 skiltelės česnako
1 v.š. alyvuogių aliejaus
1 a.š. džiovinto raudonėlio
druskos ir pipirų
1 v.š. kedrinės pinijos riešutų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190˚C. Dėkite pomidorėlius į skardą ir kepkite 15 minučių.
Ryžių makaronus paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.
Pesto padažui smulkiai supjaustykite baziliką, česnaką ir sumaišykite su alyvuogių aliejumi, džiovintu raudonėliu, druska ir pipirais,
Pesto padažą užpilkite ant paruoštų ryžių makaronų, gerai išmaišykite, pabarstykite kedrinės pinijos riešutais ir uždėkite orkaitėje keptus pomidorėlius.

Skanaus!

Šiltos briuselio kopūstėlių salotos

Vienam asmeniui
Gaminimo 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!

Paukštiena su brokolių koše ir šparaginėmis pupelėmis

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 25 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!

Salotos su lašiša

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 10 min

Reikės

150g lašišos
saujos salotų lapų
6 vyšninių pomidorėlių
4 ridikėlių
1/2 agurko
Užpilui
1 v.š. alyvuogių aliejaus
1 v.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Lašišą pabarstykite prieskoniais ir iškepkite keptuvėje.
Į lėkštę dėkite salotas ir daržoves, ant viršaus lašišos gabalėlius. Viską apšlakstykite salotų užpilu ir patiekite.

Skanaus!

Troškinta paukštiena su daržovėmis

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 25 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 kepimui
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 lekštę ir į tą pačią keptuvę dėkite supjaustytus svogūnus, morką, papriką ir šparaginius žirnius. Daržoves 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!

Klasikinė pomidorų sriuba

Vienam asmeniui
Gaminimo laikas: apie 25 min

Reikės

1 morkos
1/2 svogūno
1 saliero stiebo
1 pomidoro
1 skiltelės česnako
200g pomidorų iš skardinės
šviežaus 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, supjaustytu 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 20 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, avinžirnių, 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!

Kcal 326.7 / Baltymai 46.1 g / Angliavandeniai 8.3 g / Riebalai 13.0 gg / Skaidulos 0.2 g / Cukrūs 0.2 g

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!

Krevečių ir salierų troškinys

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!

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 kepimui

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!

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 kepimui

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!

Šiltos lęšių ir bolivinės balandos salotos su svogūnais ir pomidorėliais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

40g rudųjų lęšių
40g bolivinės balandos
saujos vyšninių pomidorėlių
1 mėlynojo svogūno
5 mėtos 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 ištirpinę 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 kepintų daržovių ir patiekite.

Skanaus!

Grybų karis su rudais ryžiais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

50g rudų ryžių
¼ svogūno
1 kardamono ankšties
1 gvaizdikėlio
1 a.š. kario prieskonių
70g pievagrybių
½ česnako
150ml 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!

Portobello grybai su mango salsa

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

2 portobello grybų
50g mango
1/4 avokado
3 vyšninių pomidorėlių
3 ridikėlių
keleto svogūnų laiškų
100g rukolos salotų
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 salotų, 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

1 vidutinės bulvės, išviros su lupena
1/2 raudonosios paprikos
1/2 mėlynojo svogūno
2 kiaušinių
20g feta sūrio
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 180C.
Keptuvėje apkepinkite supjaustytus svogūnus ir papriką. Pagardinkite prieskoniais.
Kol daržovės keps, į nedidelį orkaitėje skirtą kepti indą dėkite griežinėliais supjaustytą bulvę, ant viršaus apkepintas daržoves ir sutrupintą feta sūrį.
Viską užpilkite kiaušinių plakiniu ir dėkite į orkaitę kepti apie 20 minučių iki kiaušinio plakinys bus visiškai iškepes.
Apkepą patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis

Skanaus!

Sušildanti moliūgo sriuba

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

250g moliūgo,
1/2 svogūno,
1 skiltelės česnako,
1 cm cibreržolės 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 iešmeliai

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!

Vegetariškas daržovių čili

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

150g saldžiosios bulvės
1/2 baklažano
160g baltų pupelių, išvirtų arba iš skardinės
1/2 svogūno
1 skiltelės česnako
1/2 a.š. kajano pipirų
1/2 čili pipiro
1 v.š. pomidorų pastos
drusos ir pipirų
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba ghee sviesto

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200C. Saldžiąją bulvę nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Baklažaną taip pat supjaustykite kubeliais, pabarstykite druska ir kajano pipirais ir dėkite į orkaitę kepti apie 20 minučių.
Kol daržovės keps, į nedidelį puodą ištirpinkite kokoso aliejaus arba ghee sviesto ir apkepinkite svogūną apie 5 minutes. Dėkite pupeles, smulkiai supjaustytą čili, česnaką ir pomidorų pastą. Užpilkite 1/2 st. vandens, įdėkite druskos ir pipirų, ir troškinkite apie 2-3 minutes. Į paruoštą čili sudėkite orkaitėje iškeptas daržoves, ir patiekite.

Skanaus!

Bolivinės balandos salotos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

40g bolivinės balandos
1 pomidoro
1/2 agurko
2 v.š. smulkintų petražolių
keleto svogūnų laiškų
1 v.š. alyvuogių aliejaus
1/4 a.š. paprikos miltelių
1/2 skiltelės česnako
1 a.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų
1 riekės viso grūdo duonos

Gaminimo eiga

Bolivinę balandą paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės. Išvirus leiskite atvėsti, arba perliekite šaltu vandeniu.
Daržoves supjaustykite ir dėkite į dubenį su paruošta bolivine balanda. Dėkite susmulkintas petražoles, svogūno laiškus, česnaką, alyvuogių aliejų, citrinos sultis, prieskonius ir viską gerai sumaišykite.
Salotas patiekite su riekele viso grūdo duonos.

Skanaus!

Pilno grūdo makaronai su daržovėmis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

55g pilno grūdo makaronų
100g kale kopūsto
70g vyšninių pomidorėlių
1 mėlynojo svogūno
2 griežinėlių citrinos
druskos ir piprirų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto kepimui

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!

Špinatų, brokolio ir feta sūrio apkepas

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

3 kiaušinių
100g špinatų
1/2 svogūno
100g brokolio
20g feta sūrio
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190C. Riebalais patepkite nedidelę, orkaitėje kepti skirtą skardą.

Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba ghee sviesto, sudėkite supjaustytą svogūną, brokolį ir kepinkite apie 4-5 minutes. Sudėkite špinatus kepinkite dar apie minutę iki špinatai suminkštės.

Dubenėlyje išplakite kiaušinius, sudėkite pakepintas daržoves, sutrupintą fetos sūrį, pabarstykite druska ir pipirais ir viską supilkite į kepimo skardą.

Apkepą orkaitėje kepkite apie 15-20 minučių. Patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Pupelių čili

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

300g išvirtų arba iš skardinės pupelių
1 pomidoro
1 saliero stiebo
1 morkos
1/2 mėlynojo svogūno
1 v.š. pomidorų pastos
1 čili pipiro
1 v.š. smulkintų petražolių
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba ghee sviesto ir sudėkite supjaustytus svogūną, salierą, morką ir čili. Viską pakepinkite apie 5 minutes.
Sudėkite pomidorų pastą, pupelės ir užpilkite 1/2 stiklinės vandens. Uždenkite dagčiu ir leiskite troškintis apie 10 minučių, kas kart pamaišydami.
Paruoštą čili patiekite dubenėlyje su smulkitomis petražolėmis, čili ir šiek tiek mėlynojo svogūno ant viršaus.

Skanaus!

Kcal 461.1 / Baltymai 25.2 g / Angliavandeniai 80.2 g / Riebalai 6.6g / Skaidulos 27.5 g / Cukrūs 3.2 g

Orkaitėje keptas vištienos ketvirtis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

1 vištienos ketvirčio
1/2 citrinos
1/2 a.š. garstyčių
druskos ir pipirų
1 a.š. ghee sviesto

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 180C.
Ištirpinkite ghee sviestą ir sumaišykite su 1 v.š. citrinos, garstyčiomis ir žiupsneliu druskos ir pipirų. Vištienos ketvirtį apvoliokite šioje mikstūroje ir dėkite į orkaitę kepti apie 40 minučių.
Iškepusį vištienos ketvirtį patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis ar daržovėmis.

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!

Kcal 355.2 / Baltymai 17.4 g / Angliavandeniai 29.8 g / Riebalai 20.1 g / Skaidulos 5.2 g/ Cukrūs 0.5 g

Lęšių troškinys su žiedinio kopūsto 'ryžiais'

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

60g žiedinio kopūsto, sutarkuoto
1/2 saldžiosios bulvės
10 alyvuogių
50g lęšių
100ml kokosų pieno
1 v.š. pomidorų pastos
1/4 a.š. ciberžolės miltelių
1 v.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų
1 a.š. kokosų aliejaus
1 v.š. petražolių, papuošimui

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkkite iki 190C.
Virus ingredients išskyrus žiedinį kopūstą ir kokosų aliejų dėkite į puodą, užpilkite 1/2 st. vandens ir virkite apie 20 minučių, kas kart pamaišydami.
Kol daržovės troškinsis, paruoškite žiedinio kopūsto 'ryžius'. Žiedinį kopūstą sutarkuokite burokine tarka.
Nedidelę kepimo skardą patepkite kokoso aliejumi, sudėkite sutarkuotą žiedinį kopūstą ir kepkite orkaitėje 15 minučių, jei reikia pabarstykite druska.
Paruoštą daržovių troškinį patiekite su žiedinio kopūsto ryžiais.

Skanaus!

Grikiai su troškintomis morkomis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės	**Gaminimo eiga**
80g grikių	Grikius paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.
1 morkos	Morką plonai supjaustykite naudodamiesi bulvių skustuku ir dėkite į keptuvę su ištirpintu kokoso aliejumi. Dėkite pusiau perpjaustus vyšninius pomidorėlius, uždenkite dangčiu ir troškinkite apie 5 minutes. Dėkite smulkiai supjaustytą česnaką, medų, džiovinto čiobrelio, druskos ir troškinkite dar 2-3 minutes. Troškintas daržoves patiekite su paruoštais grikiais.
1 česnako skiltelės	
1/2 a.š. medaus	
50g vyšninių pomidorėlių	
1/2 a.š. džiovinto čiobrelio	
druskos pagal skonį	
1/2 a.š. kokoso aliejaus	

Skanaus!

Indiško stiliaus 'mung' pupelių troškinys

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 12 min
Virimo laikas: apie 20 min

Reikės

150g mung pupelių (tinka ir kitos pupelės)
1 vidutinio pomidoro
1/2 svogūno
1/4 a.š. kumino
1/4 a.š. kajano pipirų
1 a.š. šviežaus, sutarkuoto imbiero
druskos ir pipirų
1 a.š. kokoso aliejaus arba ghee sviesto
1 v.š. petražolių

Gaminimo eiga

Pupeles išvirkite.
Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų ir pakepinkite svogūną apie 4-5 minutes. Dėkite prieskonius, išvirtas pupeles, supjaustytą pomidorą, užpilkite 1/4 st. vandens ir troškinkite apie 5 minutes.
Paruoštas pupelės patiekite su šaukštu natūralaus jogurto ir petražolėmis.

Skanaus!

Falafeliai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

150g per naktį išmirkytų avinžirnių
10g petražolių
2 skiltelių česnako
1/2 a.š druskos
1 a.š. kumino
1 a.š. kalendros miltelių
½ a.š. kajano pipirų
2 v.š. sezamo sėklų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto kepimui
2 v.š. natūralaus jogurto

Gaminimo eiga

Išmirkytus avinžirnius nuskalaukite ir dėkite į maisto smulkintuvą kartu su petražolėmis, česnaku, druska, kuminu, kalendra ir kajano pipirais. Įpilkite porą šaukštų vandens. Viską sumalkite iki masė atrodys kaip mažyčiai trupinėliai.

Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba ghee sviesto ir rankomis formuokite nedidelius apvalios formos falafelius. Kiekvieną apvoliokite sezamo sėklomis ir kepkite vidutinio karščio keptuvėje po 4-5 minutes iš abiejų pusių.

Falafelius patiekite su natūraliu jogurtu ir didele porcija salotų ar daržovių.

Skanaus!

Skanaus!

Pastranokų blynai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

100g pastranokų
100g cukinijos
1 česnako skiltelės
2 v.š. migdolų miltų
2 v.š. maistinių mielių dribsnių
1 kiaušinio
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Pastranokus ir cukiniją sutarkuokite burokine tarka. Į dubenį dėkite sutarkuotas daržoves, smulkiai supjaustytą česnaką, migdolų miltus, maistinių mielių dribsnius, kiaušinį ir prieskonius, Viską gerai išmaišykite. Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba ghee sviestą ir dėkite po šaukštą tešlos. Blynus kepkite po 3-4 minutes iš abiejų pusių ir patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Polenta su grybais ir kale traškučiais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

55g polentos kruopų
150ml vandens
50g kale kopūsto
100g pievagrybių
1/2 svogūno
1 v.š. maistinių mielių dribsnių
1 a.š. citrinos sulčių
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 180C.
Polentą užpilkite vandeniu ir virkite apie 5 minutes, nuolat maišydami.
Kale kopūstą nuimkite nuo kotų, pabarstykite prieskoniais, užpilkite šlakelį ištirpinto kokoso aliekaus arba ghee sviesto, suvilgykite rankomis ir dėkite į orkaitę kepti. Kepkite apie 10 minučių, vis pažiūrėdami, kad nesudegtų.
Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba ghee sviesto ir pakepinkite supjaustytą svogūną apie 5 minutes. Dėkite supjaustytus pievagrybius, pabarstykite prieskoniais ir troškinkite apie 5 minutes.
Į išvirusią polentą dėkite maistines mieles ir išmaišykite. Paruoštą polentą patiekite su troškintais pievagrybiais ir kale traškučiais.

Skanaus!

Kuskusas su keptomis daržovėmis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

90g Kuskuso
1 nedidelės cukinijos
1/2 raudonosios paprikos
1/4 baklažano
1 česnako skiltelės
1 v.š. petražolių
1/2 svogūno
1 a.š. obuolių sidro acto
1 a.š. tamari arba sojos padažo
druskos ir pipirų
1 a.š. kokoso aliejaus arba ghee sviesto

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 180C.
Visas daržoves supjaustykite kubeliais ir dėkite į kepimo skardą. Pabarstykite druska ir pipirais, užpilkite ištirpintą kokoso aliejų arba ghee sviestą, išmaišykite ir kepkite orkaitėje apie 20 minučių.
Kuskusą paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.
Kai daržovės bus iškepę jas sumaišykite su paruoštu kuskusu, dėkite petražoles, obuolių sidro actą, tamari arba sojos padažą, druskos ir pipirų pagal skonį. Viską gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 353.6 / Baltymai 10.2g / Angliavandeniai 60.1g / Riebalai 15.3 g / Skaidulos 5.2g / Cukrūs 1.3g

Daržovių sriuba

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

350ml vandens
50g kopūsto
50g brokolio
50g šąldytų žirnių
1/2 vidutinės saldžiosios bulvės
1 v.š. citrinos sulčių
1/4 a.š. paprikos prieskonių
1 daržovių sultinio kubelio
1 a.š. natūralaus jogurto patiekimui
riekelės juodos, viso grūdo duonos

Gaminimo eiga

Vandenį ir visas supjaustytas daržoves dėkite į puodą ir virkite apie 15 minučių.
Prieš baigiant virti į puodą dėkite paprikos prieskonius, daržovių sultinio kubelį ir citrinos sultis.
Virkite dar 1 ar 2 minutes ir patiekite su šaukšteliu natūralaus jogurto ir riekele juodos, viso grūdo duonos.

Skanaus!

Daržovių spageti su haliumi sūriu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

40g haliumi sūrio
1 morkos
1 nedidelės cukinijos
keleto svogūnų laiškų
šakelės kalendros
1/2 a.š. juodų sezamo sėklų

Padažui
1 v.š. migdolų sviesto
1 v.š. tamari arba sojos padažo
1/2 a.š. medaus
1 v.š. laimo sulčių
druskos pagal skonį

Gaminimo eiga

Haliumi sūrį iškepkite keptuvėje ir supjautykite kubeliais. Morką ir cukiniją sutarkuokite specialia spiraline daržovių pjaustykle. Jei tokios neturite, galite naudoti tarką, kuri pjausto daržoves šiaudeliais arba bulvių skustuką. Paruoštas daržoves dėkite į keptuvę ir šiek tiek pašildykite. Padažui sumaišykite visus ingredientus kartu ir užpilkite ant daržovių.
Daržovių spageti patiekite su haliumi sūrio kubeliais, kalendros šakele ir laimo skiltele.

Skanaus!

Vegetariškas' bolognese'

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 25 min

Reikės

50g lęšių
1/2 svogūno
1/2 saliero
1 morkos
2 v.š. pomidorų pastos
1/4 a.š. rūkytos paprikos prieskonių
50g rudų ryžių spagečių
druskos ir pipirų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto kepimui

Gaminimo eiga

Ryžių spagečius paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.
Keptuvėje ištirpinkite šiek tiek kokoso aliejaus arba ghee sviesto ir pakepinkite smulkiai supjaustytus svogūnus, morką ir salierą apie 7 minutes. Dekite lęšius, rūkytos paprikos prieskonius, pomidorų pastą ir užpilkite 1/2 st. vandens. Pamaišykite ir virkite apie 10 minučių. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.
Paruoštus ryžių spagečius patiekite su bolognese padažu.

Skanaus!

Orkaitėje keptas moliūgas su salierais ir bolivine balanda

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 30 min

Reikės

30g bolivinės balandos
150g moliūgo
1 1/2 saliero stiebo
1/2 a.š. ciberžolės miltelių
druskos ir piprų
1/2 a.š. rūkytos paprikos prieskonių
1/2 a.š. kmynų
1 v.š. citrinos sulčių
1/2 a.š. kokoso aliejaus arba ghee sviesto
Sezamo padažui
1 a.š. sezamo pastos (tahini)
1 a.š. tamari arba sojos padažo
1 a.š. citrinos sulčių

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 200C.
Moliūgą nulupkite ir supjaustykite į nedidelius gabalėlius. Pabarstykite ciberžolės ir rūkytos paprikos milteliais, kmynais, druska ir pipirais ir dėkite į orkaitę kepti apie 20 minučių.
Bolivinę balandą paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės.
Keptuvėje ištirpinkite kokoso aliejų arba ghee sviestą ir dėkite supjaustytus salierus. Pabarstykite druska ir pipirais ir kepinkite apie 5 minutes kas kart pamaišydami. Pabaigus kepti užlašinkite citrinos sultis.
Sezamo padažui sumaišykite reikiamus ingredientus.
Bolivinę balandą, orkaitėje keptą moliūgą ir troškintus salierus dėkite į dubenėlį, užpilkite sezamo padažo ir patiekite.

Skanaus!

Cukinijos ir grikių miltų vafliai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 20 min

Reikės

1 nedidelės cukinijos
1 kiaušinio
40g grikių miltų
kokoso aliejaus arba ghee sviesto vaflinei patepti
1/3 st. augalinio pieno
30g parmezano sūrio
druskos pagal skonį
2 v.š. natūralaus jogurto

Gaminimo eiga

Cukiniją sutarkuokite burokine tarka ir nuspauskite sultis. Į dubenėlį dėkite sutarkuotą cukiniją, kiaušinį, miltus, augalinį pieną, sūrį, jei reikia druskos ir viską gerai išmaišykite.

Įkaitinkite vaflinę, patepkite kokoso aliejumi arba ghee sviestu, pilkite po samtelį tešlos ir kepkite. Vaflius patiekite šiltus su natūraliu jogurtu ir jūsų pasirinktomis salotomis.

Skanaus!

Troškintos daržovės ant kepto baklažano

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

1/2 baklažano
1/2 mėlynojo svogūno
100g vyšninių pomidorėlių
100g brokolio
3 v.š. kukurūzų
30g feta sūrio
1 a.š. kokoso aliejaus
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Baklažaną supjaustykite išilgai. Grilio keptuvėje (tinka ir paprasta keptuvė) ištirpinkite 1/2 a.š. kokoso aliejaus arba ghee sviesto ir dėkite baklažanus. Pabarstykite prieskoniais ir kepkite apie 3-4 minutes iš abiejų pusių. Nedideliame puode ištirpinkite 1/2 a.š. kokoso aliejaus arba ghee sviesto ir dėkite supjaustytus svogūną, brokolį, pomidorėlius ir kukurūzus. Kepinkite 2-3 minutes ir užpilkite 100ml vandens. Kai vandens nebeliks, pabarstykite prieskoniais ir pamaišykite.
Į lėkštę dėkite baklažano juosteles, ant viršaus troškintas daržoves, sutrupinto feta sūrio ir patiekite.

Skanaus!

Avinžirnių užtepėlė su orkaitėje kepta raudonąja paprika (Hummus)

Vidutiniam dubenėliui
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
½ 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!

Braškės ir riešutų sviestas ant trapios duonelės

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

2 trapios duonelės riekių
2 a.š. riešutų sviesto (be cukraus)
2 braškių
skiltelės laimo arba citrinos

Gaminimo eiga

Užtepkite riešutų sviestą ant duonelės riekių, pašlakstykite laimo arba cirtinos sultimis ir uždėliokite supjaustytas į griežinėlius braškes.

Skanaus!

Varškės užtepas ir vaisiai ant avižinių trapučių

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

4 avižinių trapučių (be cukraus ir priedų)
2 v.š. varškės arba rikota sūrio
1/2 a.š. stevijos
1/2 a.š natūralios vanilės
saujelės pasirinktų uogų ar vaisių

Gaminimo eiga

Varškę gerai išmaišykite su stevija ir vanile ir užtepkite ant avižinių trapučių. Ant viršaus uždėliokite jūsų pasirinktus vaisius, uogas ir patiekite.

Skanaus!

Mocarelos, vyšninių pomidorėlių ir baziliko vėrinukai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

6 vyšninių pomidorėlių
5 mocarelos surio kamuoliukų (60g)
saujelės baziliko lapelių
1 a.š. alyvuogių aliejaus

Gaminimo eiga

Ant medinių pagaliukų suverkite pomidorėlius, baziliko lapelius ir mocarela sūrio gabalėlius. Pašlakstykite alyvuogių aliejumi ir patiekite.

Skanaus!

Greita tuno mišrainė su kukurūzais

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

55g tuno iš skardinės
3-4 svogūno laiškai,
1 v.š. kukurūzų
1 v.š. natūralaus jogurto
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Visus ingredientus dėkite į dubenėlį. gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Greitos agurko ir jogurto salotos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1/2 agurko
3 v.š. natūralaus jogurto
šakelės krapų
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Visus ingredientus dėkite į dubenėlį, gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Troškintos česnakinės šparaginės pupelės su jogurtu

Vienam asmeniui
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!

Obuolio griežinėliai su migdolų sviestu ir cinamonu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 obuolio
1 v.š. migdolų sviesto
1/2 a.š. cinamono

Gaminimo eiga

Iš obuolio išpjaukite vidurį ir supjaustykite griežinėliais. Kiekvieną griežinėlį aptepkite migdolų sviestu ir pabarsykite cinamonu.

Skanaus!

Skrudintų saulėgrąžų užtepėlė

Dviems asmenims
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

½ st. saulėgrąžų
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

Saulėgrąžas 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!

Morkų mišrainė

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

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

Gaminimo eiga

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

Skanaus!

Sumuštinis su pomidorėliais ir avokadu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 riekes viso grūdo ruginės duonos
4 vyšninių pomidorėlių
1/2 avokado
mėlynojo svogūno
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Avokadą sutrinkite šakute ir užtepkite ant duonos. Vyšninius pomidorėlius ir mėlynajį svogūną supjaustykite, uždėkite ant duonos, pabarstykite druska ir pipirais ir patiekite.

Skanaus!

Ridikėlių salotos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

10 ridikėlių
5 graikiškų riešutų
1 a.š. alyvuogių aliejaus
1 a.š. tamari arba sojos padažo
1 a.š. supjaustytų petražolių

Gaminimo eiga

Ridikėlius supjaustykite griežinėliais, riešutus susmulkinkite, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, sojos padažu, pabarstykite petražolėmis, sumaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Kale traškučiai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

1 sauja kale kopūsto, supjaustyto be kietų kotelių
žiupsnelis maltų česnakų
1 a.š. maistinių neaktyvių mielių (nebūtina)
druskos ir pipirų pagal skonų
1 a.š. ištirpinto kokoso aliejaus

Gaminimo eiga

Įkaitinkite orkaitę iki 175C. Sumaišykite visus ingredientus ir kepkite apie 7-10 minučių tikrindami kad nesudegtų.

Skanaus!

Kopūstų, morkų ir obuolių salotos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

120g supjaustyto kopūsto
1/2 sutarkuotos morkos
1/2 sutarkuoto obuolio
1 a.š. citrinos sulčių
1/2 a.š. garstyčių
1 v.š. natūralaus jogurto
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Visus ingredientus dėkite į dubenėlį, gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Mediteraniško skonio kukurūzų spragėsiai

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 a.š. kokoso aliejaus arba lydyto sviesto
50g kukurūzų
1/2 a.š. džiovinto baziliko
1/2 a.š. džiovinto raudonėlio
1/4 a.š. česnako miltelių
žiupsnelio druskos ir pipirų

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 nepridegtų. Spragėsiams nustojus "šaudyti" puodą nukelkite nuo viryklės, suberkite prieskonius, gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Įdaryti kiaušiniai sveikiau

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

2 kietai virtų ir nuluptų kiaušinių
1/4 avokado
1 a.š. smulkiai supjaustyto mėlynojo svogūno
1 v.š. natūralaus jogurto
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Kiaušinius perpjaukite pusiau ir išimkite trynius. Juos gerai sumaišykite su sutrintu avokadu, jogurtu, svogūnais, žiupsneliu druskos ir pipirų. Sumaišytą masę šaukšteliu dėkite į kiaušinio baltymų puseles ir patiekite.

Skanaus!

Vyšninių pomidorėlių salotos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

8 vyšninių pomidorėlių
1 v.š. natūralaus jogurto
2-3 svogūno laiškų
žiupsnelio druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Pomidrėlius perpjaukite pusiau ir dėkite į dubenėlį, ant viršaus uždėkite jogurtą, susmulkintus svogūnų laiškus ir prieskonius.

Skanaus!

Morkų užkandis su garstyčių ir medaus padažu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 morkos
1 a.š medaus
1/2 a.š garstyčių
2 v.š. vandens

Gaminimo eiga

Morką supjaustykite šiaudeliais.
Padažui sumaišykite medų, garstyčias su 2 šaukštais vandens.

Skanaus!

Karštai rūkytos skumbrės užtepėlė

Dviems asmenims
Paruošimo laikas: apie 10 min

Reikės

100g karštai rūkytos skumbrės
1/2 avokado
šakelės krapų
1/2 laimo sulčių
druskos ir pipirų
1 mažos cukinijos

Gaminimo eiga

Avokadą ir žuvį sutrinkite šakute arba rankiniu blenderiu. Dėkite supjaustytus krapus, laimo sultis, prieskonius ir gerai sumaišykite.
Užtepėlę patiekite užteptą ant cukinijos griežinėlių.

Skanaus!

Guakamole su avinžirnių paplotėliais

Dviems asmenims
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

1 gerai prinokusio avokado
1 v.š. susmulkinto mėlynojo svogūno
3 vyšninių pomidorėlių
1 v.š. citrinos sulčių
1 a.š. alyvuogių aliejaus
druskos ir pipirų

Avinžirnių paplotėliui
60g avinžirnių miltų
60 ml vandens
pasirinktų žolelių ir prieskonių

Gaminimo eiga

Guakamolės ingredientus dėkite į dubenėlį ir sutrinkite šakute.

Avinžirnių paplotėliui sumaišykite miltus, vandenį ir prieskonius. Turėtų gautis kaip blynų tešla. Keptuvę patepkite kokoso aliejumi arba lydytu sviestu ir įkaitinkite. Supilkite tešlą ir kepkite po 2 minutes iš abiejų pusių.

Iškeptą paplotėlį supjaustykite į kelias dalis ir patiekite su guakamole.

Skanaus!

Trapios duonelės su avokadu ir sėklomis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

2 trapios duonelės riekių
1/3 avokado
1 a.š. saulėgrąžų ir moliūgo sėklų
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Avokadą sutrinkite šakute ir užtepkite ant trapios duonelės. Pabarstykite sėklomis, druska ir pipirais ir patiekite.

Skanaus!

Jogurtas su uogomis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 2 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, čija sėklas ir patiekite.

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 grižinėliais, pabarstykite druska ir pipirais ir patiekite.

Skanaus!

Vaisių salotos

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1/2 kivio
1/2 apelsino
1/2 banano
keleto vynuogių
1 a.š. natūralaus jogurto
žiupsnelio čija sėklų

Gaminimo eiga

Vaisius supjaustykite ir dėkite į dubenėlį. Ant viršaus uždėkite jogurtą, pabarstykite čija sėklomis ir patiekite.

Skanaus!

Daržovių šiaudeliai su česnakiniu jogurto padažu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

2 v.š. natūralaus jogurto
1/2 skiltelės česnako
šakelės krapų
1 svogūno laiško
druskos ir pipirų
pasirinktų daržovių tokių kaip paprikos, salierai, morkos, cukinijos, agurkai ir t.t.

Gaminimo eiga

Padažui sumaišykite jogurtą su traiškytu česnaku, krapais, svogūnu ir prieskoniais.
Pasirinktas daržoves supjaustykite šiaudeliais ir patiekite su česnakiniu jogurto padažu.

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

Skanaus!

Avinžinrnių užtepėlė su daržovėmis

Keturiems asmenims
Paruošimo laikas: apie 15 min

Reikės

1x400g skardinės avinžirnių
1 citrinos sulčių
2 česnako skiltelių
1 v.š. sezamo pastos (tahini)
2 v.š. alyvuogių aliejaus
½ st. vandens
druskos ir pipirų pagal skonį
pasirinktų daržovių tokių kaip morkos, salierai, paprikos, cukinijos ir t.t.

Gaminimo eiga

Avinžirnius nuskalaukite ir dėkite į plaktuvą kartu su citrinos sultimis, česnako skiltelėmis, tahini ir alyvuogių aliejumi. Užpilkite 1/2 stiklinės vandens, pagardinkite prieskoniais ir plakite iki vienalytės masės.
Užtepėlę patiekite su šiaudeliais pjaustytomis daržovėmis.

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!

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 nepridegtų. Spragėsiams nustojus "šaudyti" puodą nukelkite nuo viryklės, suberkite cinamoną ir xylitolio saldiklį, gerai išmaišykite ir patiekite.

Skanaus!

Riešutų sviestas ir granatų sėklos ant avižinių sausainukų

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 2 min

Reikės

4 avižinių sausainukų (be cukraus)
2 a.š. riešutų sviesto
2 v.š. granatų sėklų

Gaminimo eiga

Ant avižinių sausainukų užtepkite riešutų sviestą, užbarstykite granatų sėklas ir patiekite.

Skanaus!

Kcal 174.5 / Baltymai 4.2g / Angliavandeniai 19.8g / Riebalai 9.0g / Skaidulos 4.1g / Cukrūs 1.7g

Figų ir ispaniško kumpio užkandis

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

3 figų
20g ispaniško kumpio

Gaminimo eiga

Figas padalinkite į 4 dalis, kiekvieną jų apvyniokite gabalėliu ispaniško kumpio ir patiekite.

Skanaus!

Obuolio skiltelės su šokoladiniu padažu

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

1 obuolio
1 a.š. riešutų sviesto
1 a.š. kokoso aliejaus
1/2 a.š. medaus

Gaminimo eiga

Padažui ištirpinkite kokoso aliejų kartu su riešutų sviestu ir medumi. Patiekite su obuolio skiltelėmis.

Skanaus!

Rikotos sūris su džiovintais pomidorais ir baziliku

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 5 min

Reikės

2 v.š. rikota sūrio
20g džiovintų pomidorų
keleto lapelių baziliko
druskos ir pipirų
2 ryžių trapučių paplotėlių

Gaminimo eiga

Rikotos sūrį sumaišykite su druska, pipirais ir užtepkite ant ryžių trapučių. Uždėliokite susmulkintais džiovintais pomidorais, baziliko lapeliais ir patiekite.

Skanaus!

Baklažano užtepėlė

Vienam asmeniui
Paruošimo laikas: apie 40 min

Reikės

1 baklažano
1 česnako skiltelės
1 a.š. alvuogių aliejaus
3 a.š. citrinos sulčių
1 v.š. petražolių
druskos ir pipirų

Gaminimo eiga

Orkaitę įkaitinkite iki 190˚C. Šakute subadykite baklažaną keliose vietose ir dėkite kepti 30 minučių. Baklažanui iškepus, leiskite jam atvėsti. Nulupkite odelę ir dėkite į maisto smulkintuvą kartu su česnaku, alyvuogių aliejumi, citrinos sultimis, druska ir pipirais. Viską malkite iki vienalytės masės.

Patiekite su salotų lapais, daržovių šiaudeliais arba juoda duona.

Skanaus!