

Mieli skaitytojai,

2020 SPALIS, MILDA JANUŠEVIČIŪTĖ IR EGLĖ TRIMAILOVAITĖ

Labai džiaugiamės galėdamos jus pakviesti į šią vakarienę. Čia rasite penkis užkandžius, pagrindinį patiekalą ir desertą. Receptai buvo sukurti galvojant apie maistą kaip komforto zoną. Čia taip pat rasite stalo nuogirdų ir nuotrupų, atklydusių iš vakarienės vykusios tarp septynių draugų.

XX,
Eglė ir Milda



„Viskas, ką girdžiu, tai stiprus
vėjas ir r'n'b šnaresys fone“

UŽKANDŽIAI

Sūrių lėkštė (GF*)

Šis patiekalas susideda iš trijų elementų: sūrio, burokėlių džemo su česnakais ir balzamiko actu bei slyvų džemo su svogūnais ir rozmariniais.

Aprašysime kiekvieno iš jų ingredientus ir gaminimą.

>Sūriai (Jūsų pasirinkti 3-4 skirtingų rūšių sūriai)

>Burokėlių džemas su česnakais ir balzamiko actu

INGREDIENTAI:

- 3 dideli burokai
- 4-5 česnako skiltelės
- Balzaminis actas
- Keli šaukštai medaus
- Druska
- Alyvuogių aliejus

Nuskutame tris didelius burokus ir sutarkuojame vidutinio smulkumo tarka. Taip pat nulupame ir griežinėliais supjaustome 4-5 česnako skilteles. Ant kaitros uždedame puodą arba gilesnę keptuvę kepimui. Įkaitiname, įpilame alyvuogių aliejaus ir sudedame tarkuotus burokus bei česnaką. Lengvai pakepiname ir įpylus šiek tiek vandens troškiname. Po 10 min. įpilame balzamiko acto, druskos ir kelis šaukštus medaus. Toliau troškiname dar apie 30-40 min., kol masė suminkštėja ir tampa vientisa. Atšaldome ir patiekiamo prie sūrių lėkštės.

>Slyvų džemas su svogūnais ir rozmariniais

INGREDIENTAI:

- 1 kg sezoniškų slyvų
- 2 raudonieji svogūnai
- Kelios šakelės šviežio rozmarino
- Druska
- Alyvuogių aliejus

*GF be gluteno

Slyvas perpjauname pusiau ir išimame kauliukus. Taip pat plonais griežinėliais supjaustome svogūną ir nuskabome rozmarino lapelius nuo šakelės. Ant kaitros uždedame puodą arba gilesnę keptuvę kepimui. Įkaitiname, įpilame alyvuogių aliejaus ir dedame svogūnus, juos kepiname kol suminkštėja. Dedame slyvas, rozmariną ir įberiamė žiupsnelį druskos. Troškiname apie 45 min., kol viskas tampa vientisa mase, vis pamaišant ant mažos ugnies. Atšaldome ir patiekiamo prie sūrių lėkštės.

Keptas saldaus pieno varškės sūris su medumi ir rūkyta paprika (GF)

INGREDIENTAI:

- Saldaus pieno varškės sūris, lengvai sūdytas arba su kmynais
- Rūkyta paprika
- Keli šaukštai medaus
- Alyvuogių aliejus

Sūrį supjaustome vidutinio storio riekelėmis. Įkaitiname keptuvę su alyvuogių aliejumi ir sutalpiname sūrio griežinėlius taip, kad kiekvienas

iš jų apskrustų. Sūrį apkepame iš abiejų pusių. Išėmus iš keptuvės apibarstome rūkytos paprikos milteliais ir apšlakstome medumi.

Orkaitėje kepti pomidorai su rūkytu lapiniu kopūstu ir petražolių pesto (GF, vegan)

Šis patiekalas susideda iš trijų elementų: orkaitėje keptų pomidorų, rūkyto lapinio kopūsto ir petražolių pesto. Aprašysime kiekvieno iš jų ingredientus ir gaminimą.

„Komforto maistas – tai kažkas, kas nereikalauja daug pastangų gaminti“

>Orkaitėje kepti pomidorai

INGREDIENTAI:

- 12-15 kelių skirtingų rūšių pomidorų pvz.: juodųjų, geltonųjų, avietinių
- Druska
- Alyvuogių aliejus

Nuplauname pomidorus ir dedame į blėką, pilame nemažai alyvuogių aliejaus ir pabarstome šiek tiek druskos. Šauname į orkaitę, įkaitintą iki 220°C. Kepame apie 60 min. arba kol pomidorai suminkštės, o viršus lengvai apskrus. Praėjus apie 40 min. sumažiname orkaitės kaitrą iki 150°C.

Iškepusius pomidorus traukiame iš orkaitės ir atvėsiname. Tiekiamo kartu su kitais patiekalo elementais.

>Rūkytas lapinis kopūstas

INGREDIENTAI:

- 300 g arba 4-5 didesni lapinio kopūsto lapai
- Ledukai
- Šienas

Nuskabome lapinį kopūstą nuo lapo šerdies. Puode užverdame vandenį ir 5 minutėms į jį panardiname lapinio kopūsto gabalėlius. Kol kopūstas verda pasiruošiame indą su šaltu vandeniu ir į jį suberiame ledukus, kad vanduo būtų kuo šaltesnis. Apvirtą kopūstą nukošiame ir staigiai nardiname į ledinį vandenį, kad pastarasis neprarastų savo tekstūros. Palaikome apie 3 min. ir ištraukus švelniai nusausiname naudodami švarų virtuvinį rankšluostį.

„Petražolė – tai ne tik maisto dekoracija“

Į indą, kuriame nebijote kurti ugnies, pvz. visko mačiusį kepimo indą, beriame 3 geras saujas šieno arba tiek, kiek reikia proporcingai nuo pasirinkto indo dydžio ir gylio. Naususintą kopūstą sudedame į sietelį. Uždegame nesilydančiame inde esantį šieną ir jam įsiliepsnojus užpučiame ugnį, kad turėtume kuo daugiau dūmų. Virš dūmų dedame sietelį su lapiniu kopūstu, o ant viršaus dedame švarų rankšluotį taip, kad dūmai nepabėgtų iš indo ir kopūstas prisigertų kuo daugiau rūkyto skonio ir kvapo. Ragaujame ir kai išgauname norimą dūmiškumą – baigiame šią procedūrą, o norėdami dar stipresnio skonio – kartojame. Tiekiamo kartu su kitais patiekalo elementais.

>Petražolių pesto

INGREDIENTAI:

- Didelė saujelė arba apie 150 g petražolių
- 1-2 skiltelės česnako
- Sauja graikinių riešutų (arba kitų riešutų, kurių turite namie)
- Druska
- Alyvuogių aliejus

Petražoles nuplauname ir nupjauname kietus kotelius. Nulupame ir smulkiais upjaustome česnaka. Petražoles, česnaka, druska, riešutus ir aliejų dedame į maisto smulkintuvą arba rankinį akmeninį prieskonių trintuvą. Viską sutriname iki vientisos masės. Jei norisi skystesnės ir kremiškesnės tekstūros – pilame daugiau aliejaus. Tiekiamo kartu su kitais patiekalo elementais.

VISŲ TRIJŲ ELEMENTŲ SUJUNGIMAS:

Gilios lėkštės ar dubens dugne dedame keptus pomidorus, juos gausiai apšlakstome kepimo inde likusiu aliejaus ir pomidorų sulčių padažu. Ant pomidorų tiesiame rūkytą lapinį kopūstą, o ant jo šaukšteliu dedame petražolių pesto.

Arančiniai su ajvar (GF, vegan)

INGREDIENTAI:

- 500 g „Arborio“ ryžių
- 1 l daržovių sultinio (išsivirti iš anksto)
- GF miltai
- Konservuotų avinžirnių skystis „aquafaba“
- „Ajvar“ pagardas

- 1 svogūnas
- 4-5 česnako skiltelės
- Druska
- Alyvuogių aliejus

„Aš mėgstu valgyt saulėgražas tiesiai iš žiedo.“

Išverdame daržovių sultinį. Giliame puode alyvuogių aliejuje apkepame smulkiai supjaustytus svogūnus ir česnakus, kai šie suminkštėja – sudedame ryžius ir maišydami lengvai pakepiname. Įpilame samtį sultinio ir maišome ryžius. Šį veiksmažkartojame, kol ryžiai išverda ir gaunasi kreminės konsistencijos risotto tipo košė. Ją atvėsiname. Į atskirus dubenėlius įpilame „aquafaba’os“ ir GF miltų arančinių apvoliojimui. Iš ryžių košės delne formuojame blynelius, į centrą dedame šaukštelį ajvar ir suformuojame rutuliuką, kurio įdaras – ajvar. Suformuotus rutuliukus pirma voliojame į „aquafabą“, o tada į GF miltus. Taip suformuojame rutuliukus iš visos ryžių masės. Gilioje keptuvėje įkaitiname aliejų ir arančinius iš visų pusių apkepame iki apskrudimo. Išėmę iš keptuvės aliejaus perteklių lengvai nusausiname į popierinį rankšluostį.

„Ar pameni, kai moliūgo sėklos buvo mėgiamos ir priimtinos valgyt, o saulėgražos ne?“

Saulėgražos (GF, vegan)

PAGRINDINIS PATIEKALAS

Sezoninių daržovių čenakai (GF, vegan)

INGREDIENTAI:

- Sezoninės daržovės pvz. saliero šaknis, petražolės šaknis, moliūgas, lapinis kopūstas, morkos, svogūnai, česnakai, saliero stiebai
- 2 skardinės konservuotų avinžirnių
- 6 čenakinės
- 1 l daržovių sultinio (išsivirti iš anksto)
- Sojų jogurtas ir šviežios mėtos lapeliai – pagardinimui

Visas daržoves, jei reikia, nulupame, nuskutame, išimame sėklas ir supjaus tome panašaus dydžio kubeliais ir apkepame dideliame puode ar gilioje keptuvėje, kol lengvai suminkštėja. Iš keptuvės daržoves tolygiai sudedame

į čenakines, užberame avinžirnius ir užpilame daržovių sultinį. Kepame orkaitėje apie valandą, pusantros. Patiekiamo su sojų jogurtu ir šviežiomis mėtomis.

„Šakutės šoka pagal mmmmm, ahmmm, omg, wow ritmus.“

„Ar tu turi atskirą skrandį obuolių pyragui?“

DESERTAS

Obuolių ir slyvų trupininis pyragas su kokosų ledais

(GF, vegan)

INGREDIENTAI:

- 2 kg obuolių

- 0,5 kg slyvų
- 200 g veganiško sviesto
- 500 g GF miltų mišinio
- 300 g rudojo cukraus
- Kokosiniai ledai – pagardinimui

Obuolius supjaustome ketvirčiais, išimame sėklytes. Slyvas pjauname pusiau, išimame kauliukus. Vaisius dedame į kepimo skardą.

Dubenyje

sumaišome sviestą, miltus ir cukrų, kol gauname smėlišką konsistenciją.

Ją užpilame ant obuolių ir slyvų kepimo inde, šauname į iki 200°C įkaitintą

orkaitę. Pyragą kepame apie 45 min., po maždaug 30 min. orkaitės kaitrą

sumažiname iki 160°C. Pyragą patiekiame su kokosų ledais.



„Mano kraujotaka skubiai mobilizavosi iš smegenų į virškinimo sistemą“

Ar pilvai gali sapnuoti rūkytą

lapinį kopūstą?

Visi skoniai nebe tokie.

Darosi sunku.

Matyt, užtruks mėnesius,

kol atsistatysiu nuo šio

maisto-crush'o.

Tik laikas gali išgydyti.