



Simple and tasty

**receptai, kurių dėka būsite
profesionalus virėjas namuose**

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simple and tasty: receptai, kurių dėka būsite profesionalus virėjas namuose

Naslov izvirnika: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home

Jezik knjige: Litvanščina

Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 10. 01. 2023

Izdaja: 1. elektronska izdaja

<https://www.providio.si/ebook/lt-3071/3071-sat-lt.pdf>

Suteikiame **7 € nuolaidą** bet kurios prekės standartinei kainai.



Pasidalinkite šiuo kuponu su draugais ir šeima ir jiems taip pat bus taikoma **7 € nuolaida**.

Kataloginis zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 137118979
ISBN 978-961-7117-54-7 (PDF)



Išvadas

Gaminkite, mėgaukitės, palikite įspūdį

Įsivaizduokite akinančius šeimos narių ir draugų žvilgsnius, kurie ką tik išbandė jūsų maistą ir dabar žiūri į jus su susižavėjimo ir nuostabos mišiniu – gaminatė kaip profesionalus virėjas. Būkime atviri, niekam neprieštarautų toks susižavėjimas.

Sukūrėme šią receptų knygą, kad kiekvienas galėtų nustebinti savo partnerius, išrankius vaikus, reiklius tėvus, draugus ir, svarbiausia, save. Tačiau ne tik norėdami padaryti įspūdį, bet ir suteikti jums naujų būdų mėgautis kasdieniais maisto produktais, paverstais šiais receptais gurmaniškais malonumais.

Surinkome receptus, kuriuos galima pagaminti greitai, naudojant nedaug ingredientų ir dar mažiau dubenėlių bei įrangos – bet atrodykite ir skonis kaip iš restoranų! Receptai yra paprasti, lengvai vykdomi ir reikalauja labai mažai patirties. Jie skirti visiems, kurie nori patenkinti savo potraukį saldumynams, tačiau nepridedant per daug dirbtinių skonių ir ingredientų. Taip galite pasirūpinti, kad jūsų šeima ir jūs gerai valgytumėte. Be desertų, šioje kulinarijos knygoje rasite ir keletą pikantiškų receptų.

Visi ingredientai yra tiksliai išvardyti, taip pat maistinės vertės patogumui ir paprastumui. Tai leidžia lengvai kontroliuoti porcijas ir suvartojamų kalorijų kiekį, ypač jei laikotės specialaus mitybos režimo arba negalite vartoti tam tikrų maisto produktų. Pridedama pastabų skiltis, kurioje galite užsirašyti pastebėjimus, pakeitimus ir idėjas, kurios gali kilti gaminant receptą savo virtuvėje.

Išbandykite receptus ir praneškite mums, ką manote!

Turinys

PAVADINIMAS	VIRKITE	LAIKAS	PUSLAPIS
Šokolado-mėtų batonėliai be kepimo	TAIP	105	6
Šokolado-žemės riešutų rutuliukai be-kepimo	TAIP	45	8
Šokolado kubeliai	TAIP	85	10
Obuolių pyragas	TAIP	115	12
Pikantiška šparagų pyragė	TAIP	60	14
Šokoladiniai triufeliai	NR	60	16
Žiedinių kopūstų pikantiškas pyragas	TAIP	65	18
Brownies su kokosų miltais	TAIP	40	20
Minkšti migdoliniai sausainiai	TAIP	35	22
Šokoladinis pyragas	TAIP	30	24
Naminiai Marso batonėliai	TAIP	20	26
Morkų pyragas	TAIP	10	28
Tortas iššoka	TAIP	35	30
Juodas ir baltas tortas	TAIP	70	32
Brownie pyragas	TAIP	45	34
Šokoladinis pyragas be-kepimo	NR	210	36
Kepta avižinė košė	TAIP	60	38
Paprastas kavos pyragas	TAIP	50	40
Gimtadienio tortas	TAIP	35	42
Avižiniai batonėliai	TAIP	45	44
Kepti špinatai su sardinėmis	TAIP	45	46
Cukinių pyragaičiai	TAIP	50	48
Cukinių pyragaičiai	TAIP	45	50
Citrinų ir mėlynių pyragas	TAIP	130	52
Avižiniai sausainiai	TAIP	35	54

Šokolado-mėtų batonėliai be kepimo



Paruošimo: 20min



Virimo: 15min



Atšaldymo: 70min



INGRIDIENTAI:



250 gramų sviesto



30 gramų kakavos miltelių



260 gramų miltelių saldiklio



1 didelis kiaušinis, lengvai paplaktas



1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



110 gramų migdolų miltų



60 gramų kokoso drožlių



120 gramų grietinėlės sūrio, suminkštinto



30 mililitrų plaktos grietinėlės



2 arbatiniai šaukšteliai mėtų ekstrakto



natūralus žalias maistinis dažiklis



90 gramų tamsaus šokolado



Mityba:

Kalorijos	259
Baltymų	3.5g
Angliavandenių	6.3g
Riebalų	24.6g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



105min

ŽINGSNIS 1

Vidutiniame puode ant silpnos ugnies ištirpinkite 105 gramus sviesto. Įmaišykite kakavos miltelius ir 75 gramus saldiklio ir lėtai įmuškite kiaušinį. Virkite, retkarčiais pamaišydami, kol mišinys sutirštės. Nukelkite nuo ugnies ir suberkite vanilės ekstraktą, migdolų miltus ir kokoso drožles. Įspauskite į 20 centimetrų skardą ir šaldykite, kol sustings apie 20 minučių.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite kreminį sūrį ir 120 gramų sviesto ir pridėkite 185 gramus saldiklio, kol gerai susimaišys. Įpilkite plaktos grietinėlės ir mėtų ekstrakto ir gerai išmaišykite. Įpilkite pakankamai žalių maistinių dažų, kad gautumėte mėtų žalią spalvą. Užtepkite įdarą ant plutos ir šaldykite, kol sustings, maždaug 30 minučių.

ŽINGSNIS 3

Vidutiniame puode ant nedidelės ugnies ištirpinkite šokoladą ir 25 gramus sviesto. Tepkite ant atvėsusio pyrago.

ŽINGSNIS 4

Dar 20 minučių padėkite į šaldytuvą, kad šokoladas sutvirtėtų. Supjaustykite ir patiekite.



Pastabos:

Šokolado-žemės riešutų rutuliukai be-kepimo



Paruošimo ir kepimo: 15min



Atšaldymo: 30min



INGRIDIENTAI:

- 90 gramų avižinių dribsnių
- 60 gramų kokoso drožlių
- 130 gramų žemės riešutų sviesto
- 80 gramų maltų linų sėmenų
- 80 gramų medaus
- 25 gramai nesaldintos kakavos miltelių
- 1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



Mityba:

Kalorijos	108
Baltymų	3g
Angliavandenių	9g
Riebalų	7g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



45min

ŽINGSNIS 1

Vidutiniame dubenyje sumaišykite visus ingredientus, kol gerai susimaišys.

ŽINGSNIS 2

Uždenkite ir pusvalandžiui padėkite į šaldytuvą, kad būtų lengviau formuoti mišinį.

ŽINGSNIS 3

Atvėسę susukite į norimo dydžio rutuliukus.

ŽINGSNIS 4

Laikyti sandariame inde šaldytuve iki savaitės.



Pastabos:

Šokolado kubeliai



Paruošimo: 20min



Virimo: 15min



Atšaldymo: 50min



INGRIDIENTAI:



500 gramų baltojo cukraus



60 gramų nesaldintos kakavos miltelių



250 mililitrų pieno



60 gramų sviesto, suminkštinto ir supjaustyto



1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



Mityba:

Kalorijos	35
Baltymų	0.3g
Angliavandenių	6.8g
Riebalų	0.9g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



85min

ŽINGSNIS 1

20 centimetrų kepimo formą ištepkitė riebalais. Į vidutinį puodą suberkite cukrų ir kakavos miltelius, supilkite pieną ir gerai išmaišykite. Padėkite ant vidutinės-stiprios ugnies, kol užvirs.

ŽINGSNIS 2

Virkite nemišydami apie 10 minučių. Tada nedidelį kiekį mišinio įmeskite į šaltą vandenį. Jei jis suformuoja minkštą rutulį, kuris išsilygina ištraukus iš vandens ir padėjus ant lygaus paviršiaus, jis paruoštas.

ŽINGSNIS 3

Leiskite mišiniui atvėsti apie 50–70 minučių. Įdėkite sviestą ir vanilę ir mediniu šaukštu maišykite, kol gerai susimaišys. Supilkite į paruoštą skardą ir paspauskite, kad išsilygintų.

ŽINGSNIS 4

Leiskite atvėsti kambario temperatūroje ir supjaustykite kubeliais.



Pastabos:

Obuolių pyragas



Paruošimo: 20min



Virimo: 35min



Atšaldymo: 60min



INGRIDIENTAI:



1 vidutinė cukinija nulupta ir supjaustyta kubeliais (apie 140 gramų)



1 valgomasis šaukštas obuolių sidro acto



1 arbatinis šaukštelis obuolių ekstrakto



1 valgomasis šaukštas citrinos sulčių



75 gramai saldiklio



2 šaukštai cinamono



50 gramų sviesto



3 dideli kiaušiniai



20 gramų kokosų miltų



150 gramų migdolų miltų



2 arbatinius šaukštelius kepimo miltelių



1 žiupsnelis druskos



65 gramai graikiško jogurto



2 arbatiniai šaukšteliai vanilės ekstrakto



3 šaukštai gazuoto vandens



300 mililitrų plaktos grietinės



600 mililitrų migdolų pieno



4 kiaušinių tryniai



75 gramai skysto saldiklio



2 arbatiniai šaukšteliai ksantano dervos



Mityba:

Kalorijos	251
Baltymų	6g
Angliavandenių	7g
Riebalų	22g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



115min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir kepimo formą gerai ištepkite riebalais. Į didelę keptuvę sudėkite cukinijas, obuolių sidro actą, obuolių ekstraktą, citrinos sultis, 20 gramų saldiklio, cinamoną ir sviestą. Užvirinkite ir virkite 10 minučių, kol cukinija šiek tiek suminkštės. Šiek tiek atvėsinkite ir sutrinkite rankiniu trintuvu.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite kiaušinius ir 55 gramus saldiklio ir plakite plaktuvu arba rankiniu mikseriu iki putų. Kitame dubenyje sumaišykite kokoso miltus, migdolų miltus, kepimo miltelius, druską ir cinamoną. Įdėkite tai į kiaušinius. Sudėkite cukinijų mišinį, jogurtą ir 1 arbatinį šaukštelį vanilės ir elektriniu plaktuvu maišykite, kol susimaišys. Po truputį pilkite gazuotą vandenį ir maišykite, kol masė taps vientisa. Sudėkite į kepimo formą ir kepkite 35 minutes. Visiškai atvėsinkite ir medinio šaukšto dugnu padarykite skylutes tešloje.

ŽINGSNIS 3

Į didelį puodą sudėkite plakamą grietinėlę ir migdolų pieną ir sumažinkite iki virimo temperatūros. Dubenyje suplakite kiaušinių trynius, skystą saldiklį ir vanilės ekstraktą. Karštą grietinėlę palaipsniui supilkite į kiaušinių masę, nuolat plakdami rankiniu plaktuvu. Įpilkite ¼ karšto mišinio į dubenį su ksantano derva ir maišykite rankiniu plaktuvu, kol susimaišys. Supilkite atgal į puodą ir nuolat maišydami virkite 5–10 minučių, kol sutirštės.

ŽINGSNIS 4

Leiskite šiek tiek atvėsti ir užpilkite ant pyrago. Patiekite šiltą arba atvėsusį.



Pastabos:

Pikantiška šparagų pyragė

 **Paruošimo:** 30min

 **Virimo:** 30min



INGREDIENTAI:

-  500 gramų šparagų
-  1 litras vandens
-  200 gramų kepinio grietinėlės
-  100 gramų šoninės
-  Druska
-  Pipirai
-  1 sluoksnis sluoksniuotos tešlos



Mityba:

Kalorijos	365
Baltymų	9g
Angliavandenių	18g
Riebalų	28g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



60min

ŽINGSNIS 1

Šparagus nuvalykite ir supjaustykite mažais gabalėliais. Šparagus virkite vandenyje 15 minučių. Nusausinkite juos.

ŽINGSNIS 2

Vidutinio dydžio dubenyje sumaišykite kiaušinius, grietinėle, šoninę, druską ir pipirus.

ŽINGSNIS 3

Į mišinį suberkite šparagus. Išvyniokite sluoksniuotą tešlą ir sudėkite į apvalią kepimo formą.

ŽINGSNIS 4

Sudėkite mišinį į sluoksniuotą tešlą. Kepti 210°C 30 min. Palikite keletą minučių pailsėti ir patiekite.



Pastabos:

Šokoladiniai triufeliai



Paruošimo: 15min



Aušinimo: 45min



INGRIDIENTAI:



150 gramų imbierinių sausainių, trupiniuose



100 gramų grietinėlės sūrio, suminkštinto



100 gramų baltojo šokolado



Pabarstukai tortui pasirinkti



Mityba:

Kalorijos	222
Baltymų	4g
Angliavandenių	38g
Riebalų	7g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



60min

ŽINGSNIS 1

Didelę kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi ir atidėkite į šalį.

ŽINGSNIS 2

Sausainius sutrinkite smulkintuvu, kol gausite smulkius trupinius. Įpilkite grietinėlės sūrio ir maišykite, kol visiškai susimaišys. Tešla turi būti pakankamai drėgna, kad suliptų į rutulį.

ŽINGSNIS 3

Iš tešlos šaukštu suformuokite rutuliukus ir dėkite ant kepimo formos. Užšaldykite šaldiklyje 30 minučių.

ŽINGSNIS 4

Ištirpinkite šokoladą ir kiekvieną rutuliuką pamerkite į šokoladą. Dėkite ant kepimo formos ir iš karto pabarstykite pyrago pabarstukais. Padėkite į šaldytuvą 15 minučių, kad šokoladas sutvirtėtų.



Pastabos:

Žiedinių kopūstų pikantiškas pyragas



Paruošimo: 20min



Virimo: 45min



INGRIDIENTAI:



1 vidutinio dydžio žiedinis kopūstas



90 gramų parmezano sūrio



1 geltonasis svogūnas, supjaustytas žiedais



8 kiaušiniai, sumušti



½ arbatinio šaukštelio ciberžolės



60 gramų kokosų miltų



½ arbatinio šaukštelio kepimo miltelių



3 šaukštai alyvuogių aliejaus



1 arbatinis šaukštelis Dižono garstyčių



2 šaukštai šviežių čiobrelių, susmulkintų (galima pakeisti sausu)



½ arbatinio šaukštelio druskos



½ arbatinio šaukštelio pipirų



Mityba:

Kalorijos	196
Baltymų	10g
Angliavandenių	10g
Riebalų	13g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



65min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 200°C. Apvalią formą ištepkitė riebalais ir išklokitė kepimo popieriumi.

ŽINGSNIS 2

Keptuvėje ant vidutinės ugnies įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite geltonąjį svogūną ir pakepinkite, kol suminkštės. Atidėkite keletą svogūnų žiedų, kuriuos uždėsite ant pyrago viršaus.

ŽINGSNIS 3

Žiedinį kopūstą susmulkinkite maisto smulkintuvu arba peiliu. Sudėkite į keptuvę ir kepkite 8 minutes. Dubenyje sumaišykite kokoso miltus, ciberžolę ir kepimo miltelius. Tada sudėkite supjaustytus žiedinius kopūstus, čiobrelius, parmezano sūrį, svogūnus ir garstyčias. Gerai ismaišyti.

ŽINGSNIS 4

Įmuškite išplaktus kiaušinius ir pagardinkite druska bei pipirais. Supilkite į apvalią skardą, ant viršaus uždėkite kelis svogūnų žiedus. Kepkite 40 minučių iki auksinės spalvos.



Pastabos:

Brownies su kokosų miltais



Paruošimo: 10min



Virimo: 20min



Atšaldymo: 10min



INGRIDIENTAI:



115 gramų kokosų pieno



2 kiaušiniai



30 gramų kakavos miltelių



55 g kokosų aliejaus, ištirpinto



30 gramų kokosų miltų



100 gramų saldiklio



0,5 arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto



1 arbatinis šaukštelis kepimo miltelių



Mityba:

Kalorijos	104
Baltymų	2g
Angliavandenių	5g
Riebalų	9g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



40min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir gerai ištepkitė keturkampę kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Vidutiniame dubenyje sumaišykite kiaušinius su saldikliu, kol jie suputos. Supilkite ištirpintą kokosų aliejų, kokosų pieną, vanilės ekstraktą ir gerai išmaišykite. Sumaišykite visus sausus ingredientus – kokoso miltus, kakavos miltelius ir kepimo miltelius.

ŽINGSNIS 3

Sudėkite sausus ingredientus į šlapius ir viską išmaišykite.

ŽINGSNIS 4

Supilkite į kepimo formą ir kepkite 20 min. Atvėsinkite 10 minučių, supjaustykite ir patiekite.



Pastabos:

Minkšti migdoliniai sausainiai



Paruošimo: 20min



Virimo: 15min



INGRIDIENTAI:



315 gramų migdolų miltų



320 gramų cukraus pudros



1 citrinos žievelė



2 dideli kiaušiniai, lengvai paplakti



Mityba:

Kalorijos	105
Baltymų	3g
Angliavandenių	12g
Riebalų	6g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



35 min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir kepimo formą išklorkite kepimo popieriumi.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite migdolų miltus, cukraus pudrą (65 gramus atidėkite) ir citrinos žievelę. Sudėkite išplaktus kiaušinius. Maišykite, kol gausite tvirtą tešlą.

ŽINGSNIS 3

Į nedidelį dubenį suberkite 65 gramus cukraus pudros. Iš tešlos suformuokite nedidelius rutuliukus ir apvoliokite juos milteliniame cukruje. Perteklių nukratykite ir dėkite ant kepimo formos.

ŽINGSNIS 4

Kiekvieną sausainį pirštu lengvai įspauskite per vidurį. Kepkite juos 15 minučių. Atvėsinkite ir patiekite



Pastabos:

Šokoladinis pyragas



Paruošimo: 5min



Virimo: 25min



INGREDIENTAI:



180 gramų universalių miltų



200 gramų granuluoto saldiklio



30 gramų kakavos miltelių



1 arbatinis šaukštelis soda



½ arbatinio šaukštelio druskos



1 valgomas šaukštas obuolių sidro acto



1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



6 šaukštai obuolių tyrės



240 mililitrų vandens



Mityba:

Kalorijos	98
Baltymų	3g
Angliavandenių	21g
Riebalų	1g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



30min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir apvalią kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, granuliuotą saldiklį, kakavos miltelius, kepimo soda ir druską.

ŽINGSNIS 3

Įpilkite vanilės ekstrakto, obuolių sidro acto, obuolių tyrės ir gerai išmaišykite. Supilkite vandenį ir maišykite, kol viskas gerai susimaišys.

ŽINGSNIS 4

Tešlą supilkite į kepimo formą ir kepkite 30 min. Leiskite atvėsti, supjaustykite ir patiekite.



Pastabos:

Naminiai Marso batonėliai

 **Paruošimo:** 15min

 **Virimo:** 5min



INGREDIENTAI:

-  125 gramai kokosų miltų
-  2 šaukštai kakavos miltelių
-  50 gramų granulioto saldiklio
-  240 gramų migdolų sviesto
-  240 mililitrų klevų sirupo
-  125 mililitrai pieno
-  110 mililitrų kokosų aliejaus
-  320 gramų šokolado



Mityba:

Kalorijos	267
Baltymų	6g
Angliavandenių	10g
Riebalų	24g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



20min

ŽINGSNIS 1

20 centimetrų kvadratinę kepimo formą išklokite kepimo popieriumi. Dideliame dubenyje sumaišykite kokoso miltus, granuliuotą saldiklį ir kakavos miltelius.

ŽINGSNIS 2

Keptuvėje sumaišykite 120 gramų migdolų sviesto ir 120 mililitrų klevų sirupo ir ištirpinkite, kol susimaišys. Supilkite į sausą mišinį, kol gausite trupinę tekstūrą. Įpilkite pieno, kol gausite tirštą tešlą. Supilkite į kepimo formą ir atšaldykite.

ŽINGSNIS 3

Paruoškite karamelę sumaišydami 120 migdolų sviesto, 120 mililitrų klevų sirupo ir kokosų aliejaus. Ištirpinkite, kol susimaišys ir vientisa. Supilkite ant tešlos ir padėkite į šaldiklį.

ŽINGSNIS 4

Kai sutvirtės, supjaustykite ilgaus kubeliais. Ištirpinkite šokoladą ir tolygiai uždenkite kiekvieną plytelę. Palikite šaldytuve, kol šokoladas sutvirtės.



Pastabos:

Morkų pyragas

 **Paruošimo:** 5min

 **Virimo:** 5min



INGREDIENTAI:

-  30 gramų graikinių riešutų
-  110 gramų migdolų
-  170 gramų datulių be kauliukų
-  30 gramų džiovintų ananasų gabaliukų
-  30 gramų razinų
-  30 gramų kokoso drožlių
-  2 šaukštai morkų, tarkuotų
-  520 gramų anakardžių
-  60 mililitrų kokosų aliejaus
-  115 mililitrų citrinos sulčių
-  80 mililitrų vandens
-  1 valgomasis šaukštas saldiklio



Mityba:

Kalorijos	105
Baltymų	3.6g
Angliavandenių	12.8g
Riebalų	4g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



10min

ŽINGSNIS 1

Blenderyje sumaišykite riešutus ir plakite, kol išliks trupinėlis. Sudėkite likusius ingredientus ir toliau maišykite, nubraukdami trintuvo šonus, kad visi ingredientai gerai susimaišytų. Mišinys turėtų atrodyti kaip tešla.

ŽINGSNIS 2

20 centimetrų kepimo formą iškllokite kepimo popieriumi. Perkelkite tešlą ir stipriai paspauskite. Atšaldyti.

ŽINGSNIS 3

Blenderyje sumaišykite anakardžius, citrinos sultis, vandenį ir saldiklį. Maišykite, kol mišinys taps vientisas.

ŽINGSNIS 4

Tortą užpilkite glazūra. Supjaustykite ir patiekite.



Pastabos:

Tortas iššoka



Paruošimo: 20min



Virimo: 15min



INGREDIENTAI:



340 gramų sviesto, minkšto



60 gramų granulioto saldiklio



6 dideli kiaušiniai



125 mililitrai migdolų pieno



125 gramai grietinės



200 gramų kakavos miltelių



340 gramų migdolų miltų



1 valgomas šaukštas kepimo miltelių



1 žiupsnelis jūros druskos



1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



½ šaukšto plaktos grietinės



560 gramų šokolado



120 gramų pyrago pabarstukų



Mityba:

Kalorijos	227
Baltymų	4.7g
Angliavandenių	12.3g
Riebalų	18.5g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



35 min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Kvadratinę kepimo formą išklorkite kepimo popieriumi. Dideliame dubenyje sumaišykite 40 gramų saldiklio ir 170 gramų sviesto iki vientisos masės. Įmuškite kiaušinius po vieną. Tada įpilkite migdolų pieno, grietinės ir ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto. Suberkite migdolų miltus, kakavos miltelius, kepimo miltelius ir jūros druską. Supilkite tešlą į kepimo skardą ir kepkite 35 minutes. Visiškai atvėsinkite.

ŽINGSNIS 2

Rankiniu mikseriu iki vientisos masės išmaišykite 170 gramų sviesto. Įpilkite kakavos miltelių, 20 gramų saldiklio ir ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto. Pirmiausia maišykite mažu greičiu, o tada 30 sekundžių dideliu greičiu. Įpilkite plaktos grietinės. Plakite iki vientisos masės.

ŽINGSNIS 3

Kai pyragas visiškai atvės, sutrupinkite jį į didelį dubenį. Įpilkite glaisto ir gerai išmaišykite. Suformuokite rutuliukus. Į kiekvieną rutulį įkiškite medinį pagaliuką.

ŽINGSNIS 4

Ant nedidelės ugnies ištirpinkite šokoladą. Kiekvieną rutuliuką pamerkite į ištirpintą šokoladą. Ir tada pamerkite į pabarstukus. Palikite juos ant pergamentinio popieriaus lapo, kol šokoladas sutvirtės.



Pastabos:

Juodas ir baltas tortas



Paruošimo: 15min



Virimo: 55min



INGRIDIENTAI:



130 gramų pyrago miltų



300 gramų cukraus



¼ arbatinio šaukštelio druskos



12 didelių kiaušinių baltymų



1 arbatinis šaukštelis citrinos sulčių



1 ½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto



2 šaukštai kakavos miltelių



¾ arbatinio šaukštelio kakavos miltelių



170 gramų cukraus pudros



2 šaukštai grietinėlės sūrio

1 valgomas šaukštas pieno



Mityba:

Kalorijos	112
Baltymų	5g
Angliavandenių	21g
Riebalų	0.76g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



70min

ŽINGSNIS 1

Orkaitę įkaitiname iki 160°C ir riebalais ištepame 25 centimetrų apvalią kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Sumaišykite miltus ir 150 gramų cukraus ir atidėkite. Į didelį dubenį suberkite druską ir kiaušinių baltymus ir elektriniu plaktuvu dideliu greičiu maišykite iki putų. Suberkite likusį cukrų, po vieną šaukštą, kol masė taps standi. Įpilkite citrinos sulčių ir 1/2 arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto. Miltus persijokite ant kiaušinių baltymų mišinio ir po kiekvieno pridėjimo atsargiai išmaišykite. Įpilkite ¼ miltų, kol subersite visus.

ŽINGSNIS 3

Pusę mišinio dėkite į kepimo formą. Į likusią tešlą įsijokite 2 šaukštus kakavos miltelių ir padėkite ant pirmojo sluoksnio. Kepkite 55 minutes. Visiškai atvėsinkite.

ŽINGSNIS 4

Į vidutinį dubenį suberkite cukraus pudrą, kreminį sūrį, pieną ir arbatinį šaukštelį vanilės ekstrakto. Išmaišykite elektriniu plaktuvu iki vientisos masės. Padalinkite į dvi dalis. Vieną pusę aptepkite ant pyrago. Į kitą pusę įpilkite ¾ arbatinio šaukštelio kakavos miltelių ir pabarstykite šia puse ant pyrago. Šaldykite 5 minutes, kad glajus sustingtų.



Pastabos:

Brownie pyragas

 **Paruošimo:** 20min

 **Virimo:** 25min



INGREDIENTAI:

-  200 gramų tamsaus šokolado
-  250 gramų sviesto
-  6 dideli kiaušiniai
-  30 lašų skysto saldiklio
-  240 gramų miltelių saldiklio
-  200 gramų migdolų miltų
-  85 gramai kakavos miltelių
-  60 gramų maltų chia sėklų
-  1 arbatinis šaukštelis kepimo sodos
-  2 arbatinius šaukštelius kepimo miltelių
-  300 mililitrų plakto grietinės
-  100 gramų graikiško jogurto
-  350 gramų sumaišytų uogų



Mityba:

Kalorijos	462
Baltymų	10.8g
Angliavandenių	15.5g
Riebalų	43.1g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



45 min

ŽINGSNIS 1

Ikaitinkite orkaitę iki 180°C. Ištirpinkite šokoladą su sviestu, palikite šiek tiek atvėsti. Tuo tarpu dideliame dubenyje sumaišykite kiaušinius, skystą saldiklį ir saldiklio miltelius. Įpilkite šokolado ir atsargiai suberkite migdolų miltus, kakavos miltelius, chia sėklas, soda ir kepimo miltelius.

ŽINGSNIS 2

Tešlą padalinkite į tris dalis ir kiekvieną kepkite apvalioje 20 centimetrų kepimo formoje. Kepkite 15 minučių. Leiskite jiems visiškai atvėsti.

ŽINGSNIS 3

Grietinėle ir jogurtą plakite mikseriu arba rankiniu plaktuvu iki tirštos masės.

ŽINGSNIS 4

Vieną pyragą dėkite ant serviravimo padėklo. Ištepkitė 1/3 grietinės įdaro ir dėkitė 1/3 uogų. Įdėkitė antrą pyragą ir pakartokite procesą. Užbaikite su pyrago pyrago viršutiniu sluoksniu, uogomis ir kremu.



Pastabos:

Šokoladinis pyragas be-kepimo



Paruošimo: 30min



Atšaldymo: 180min



INGRIDIENTAI:



300 gramų anakardžių (pusė turi būti mirkoma per naktį vandenyje)



2 šaukštai kakavos miltelių



150 gramų datulių, perpjautų per pusę



1 arbatinis šaukštelis vandens



60 mililitrų vanilinio migdolų pieno



2 šaukštai klevų sirupo



½ arbatinio šaukštelio vanilės ekstrakto



Žiupsnelis druskos



20 gramų šokolado, susmulkinto



200 gramų braškių, plonais griežinėliais



Mityba:

Kalorijos	1175
Baltymų	30g
Angliavandenių	127g
Riebalų	72g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



210min

ŽINGSNIS 1

Kvadratinę kepimo formą nuimamu dugnu išklomite kepimo popieriumi. 150 gramų anakardžių sudėkite į trintuvą, suberkite kakavos miltelius ir plakite, kol sutrins. Suberkite datules ir plakite, kol gerai susimaišys ir taps trupiniai. Lėtai įpilkite vandens ir plakite, kol pradės formuotis lipnus rutuliukas.

ŽINGSNIS 2

Tešlą įspauskite į kepimo skardą, būtinai suformuokite storą sienelę įdarui. Įdėkite į šaldiklį.

ŽINGSNIS 3

Likusius anakardžius sudėkite į smulkintuvą. Įpilkite pieno, klevų sirupo, druskos ir vanilės ekstrakto. Apdorokite, kol jis taps lygus. Perkelkite į dubenį ir įmaišykite susmulkintą šokoladą.

ŽINGSNIS 4

Į paruoštą plutą supilkite įdarą, ant viršaus dėkite braškes. Uždenkite folija ir užšaldykite tris valandas. Prieš patiekdami pyragą pabarstykite kakavos milteliais.



Pastabos:

Kepta avižinė košė

 **Paruošimo:** 15min

 **Virimo:** 45min



INGRIDIENTAI:

-  180 gramų avižinių dribsnių
-  1 arbatinis šaukštelis kepimo miltelių
-  1 arbatinis šaukštelis cinamono
-  ½ arbatinio šaukštelio imbiero
-  ¼ arbatinio šaukštelio druskos
-  430 mililitrų pieno
-  2 kiaušiniai
-  80 mililitrų klevų sirupo
-  2 arbatiniai šaukšteliai vanilės ekstrakto
-  65 g morkų, tarkuotų
-  80 gramų razinų
-  60 gramų graikinių riešutų, susmulkintų



Mityba:

Kalorijos	215
Baltymų	5.4g
Angliavandenių	32.8g
Riebalų	6.4g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



60min

ŽINGSNIS 1

Iškaitinkite orkaitę iki 190°C ir riebalais ištepkite 20 centimetrų kvadratinę kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite avižinius dribsnius, kepimo miltelius, cinamoną, imbierą ir druską. Kitame dubenyje sumaišykite pieną, kiaušinius, klevų sirupą ir vanilę. Sudėkite morkas ir pusę razinų bei graikinių riešutų.

ŽINGSNIS 3

Sumaišykite drėgną ir sausą mišinį. Supilkite mišinį į kepimo formą ir pabarstykite likusiomis razinomis ir graikiniais riešutais.

ŽINGSNIS 4

Kepkite 45 minutes, kol taps šviesiai auksinės rudos spalvos. Atvėsinkite 5 minutes ir patiekite.



Pastabos:

Paprastas kavos pyragas

 **Paruošimo:** 20min

 **Virimo:** 30min



INGREDIENTAI:

-  270 gramų sviesto
-  170 gramų cukraus
-  3 dideli kiaušiniai
-  170 gramų miltų
-  10 gramų kepimo miltelių
-  2 1/2 šaukšto atvėsintos tirpios kavos (ištirpsta 1 valgomajame šaukšte karšto vandens)
-  225 gramai cukraus pudros



Mityba:

Kalorijos	559
Baltymų	5g
Angliavandenių	66g
Riebalų	30g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



50min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir ištepkitė dvi 18 centimetrų apvalias kepimo formas.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje iki vientisos masės išplakite 170 gramų sviesto ir 170 gramų cukraus. Puodelyje su šakute išplakite kiaušinius ir po to palaipsniui į masę įmaišyti po vieną šaukštą miltų. Kai kiaušiniai visiškai susimaišys, suberkite likusius miltus ir kepimo miltelius. Įpilkite kavos ir kepkite pyragus 30 minučių. Palikite visiškai atvėsti.

ŽINGSNIS 3

Sumaišykite 100 gramų sviesto ir cukraus pudrą iki vientisos masės. Įpilkite kavos.

ŽINGSNIS 4

Vieną pyragą dėkite ant serviravimo padėklo ir ištepkitė pusę sviesto ir cukraus mišinio. Ant viršaus uždėkite antrą pyragą ir ištepkitė likusį sviesto ir cukraus mišinį.



Pastabos:

Gimtadienio tortas

 **Paruošimo:** 10min

 **Virimo:** 25min



INGREDIENTAI:

-  3 kiaušiniai
-  175 g datulių, be kauliukų
-  60 mililitrų vandens
-  240 gramų migdolų sviesto
-  1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto
-  ¾ arbatinio šaukštelio kepimo sodos
-  ¼ arbatinio šaukštelio druskos
-  200 gramų šokolado, susmulkinto
-  200 gramų plaktos grietinėlės



Mityba:

Kalorijos	178
Baltymų	5g
Angliavandenių	13g
Riebalų	12g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



35min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir iššepkite dvi 18 centimetrų apvalias kepimo formas. Blenderiu sumaišykite kiaušinius, datules ir vandenį ir sutrinkite iki vientisos masės. Įpilkite migdolų sviesto, kepimo soda ir druskos, maišykite, kol tešla taps lygi.

ŽINGSNIS 2

Tešlą padalinkite tarp dviejų kepimo formų. Kepkite 25 minutes. Visiškai atvėsinti,

ŽINGSNIS 3

Įkaitinkite plaktą grietinėlę ir suberkite šokoladą. Maišykite, kol šokoladas ištirps. Palikite 5 minutes atvėsti.

ŽINGSNIS 4

Supilkite ant atvėsusio pyrago. Papuoškite pagal pageidavimą.



Pastabos:

Avižiniai batonėliai



Paruošimo: 15min



Atšaldymo: 30min



INGRIDIENTAI:



60 gramų sviesto



240 gramų mini zefyrai



470 gramų avižinių dribsnių ir dribsnių, sumaišytų



Mityba:

Kalorijos	1524
Baltymų	13g
Angliavandenių	260g
Riebalų	53g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



45min

ŽINGSNIS 1

Keptuvėje ant vidutinės ugnies ištirpinkite sviestą.

ŽINGSNIS 2

Sudėkite mini zefyrus ir gerai išmaišykite, kol visiškai ištirps. Sudėkite avižinius dribsnius ir dribsnius. Gerai išmaišykite.

ŽINGSNIS 3

Dėkite į anksčiau riebalais išsteptą kepimo formą ir atvėsinkite.

ŽINGSNIS 4

Supjaustykite kvadratėliais ir patiekite.



Pastabos:

Kepti špinatai su sardinėmis

 **Paruošimo:** 10min

 **Virimo:** 35min



INGREDIENTAI:

-  2 skardinės sardinių
-  600 gramų špinatų
-  25 gramai sviesto
-  2 kiaušiniai, sumušti
-  50 gramų tarkuoto parmezano
-  100 gramų grietinės
-  ¼ arbatinio šaukštelio rozmarino, susmulkinto
-  ½ arbatinio šaukštelio druskos
-  ½ arbatinio šaukštelio pipirų



Mityba:

Kalórii	143
Bielkovin	8g
Sacharidov	4g
Tuku	11g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



45min

ŽINGSNIS 1

Orkaitę įkaitinkite iki 180°C ir 20 centimetrų stačiakampę arba apvalią kepimo formą ištepkitė riebalais.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, kakavos miltelius, soda ir cukrų. Padarykite tris duobutes ir supilkite actą, vanilės ekstraktą ir aliejų. Įpilkite apelsinų sulčių. Gerai išmaišykite iki vientisos masės.

ŽINGSNIS 3

Tešlą supilkite į kepimo formą. Kepkite 35 minutes.

ŽINGSNIS 4

Leiskite pyragui šiek tiek atvėsti. Jei norite, papuoškite cukraus pudra ir apelsino griežinėliais.



Pastabos:

Šokoladinis apelsinų pyragas



Paruošimo: 20min



Virimo: 30min



INGRIDIENTAI:



180 gramų pilno grūdo kvietinių miltų



30 gramų kakavos miltelių



230 gramų kokosų cukraus



1 arbatinis šaukštelis kepimo sodos



90 mililitrų saulėgrąžų aliejaus



1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



360 mililitrų apelsinų sulčių



1 arbatinis šaukštelis baltojo acto



Mityba:

Kalorijos	581
Baltymų	10.5g
Angliavandenių	109.9g
Riebalų	11.7g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



50min

ŽINGSNIS 1

Orkaitę įkaitinkite iki 180°C ir 20 centimetrų stačiakampę arba apvalią kepimo formą ištepkite riebalais.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, kakavos miltelius, sodą ir cukrų. Padarykite tris duobutes ir supilkite actą, vanilės ekstraktą ir aliejų. Įpilkite apelsinų sulčių. Gerai išmaišykite iki vientisos masės.

ŽINGSNIS 3

Tešlą supilkite į kepimo formą. Kepkite 35 minutes.

ŽINGSNIS 4

Leiskite pyragui šiek tiek atvėsti. Jei norite, papuoškite cukraus pudra ir apelsino griežinėliais.



Pastabos:

Cukinių pyragaičiai



Paruošimo: 15min



Virimo: 30min



INGREDIENTAI:



250 gramų miltų



120 gramų kakavos miltelių



1 ½ arbatinio šaukštelio kepimo sodos



1 arbatinis šaukštelis druskos



120 mililitrų augalinio aliejaus



300 gramų cukraus



2 arbatiniai šaukšteliai vanilės ekstrakto



300 gramų cukinijų, susmulkintų



5 šaukštai vandens



60 gramų lydyto sviesto



230 gramų cukraus pudros



65 mililitrai pieno

1 valgomasis šaukštas vanilės ekstrakto



Mityba:

Kalorijos	222
Baltymų	4g
Angliavandenių	38g
Riebalų	7g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



45 min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir gerai ištepkitė keturkampę kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

Dideliame dubenyje sumaišykite miltus, 100 gramų kakavos miltelių, kepimo soda ir druską. Rankiniu maišytuvu sumaišykite aliejų, cukrų ir vanilės ekstraktą. Sudėkite sausus ingredientus ir gerai išmaišykite. Sudėkite cukinijas. Jei mišinys yra miltelių pavidalo, įpilkite iki penkių šaukštų vandens. Leiskite mišiniui stovėti keletą minučių.

ŽINGSNIS 3

Kepkite 30 minučių, kol pyragaičiai sustings.

ŽINGSNIS 4

Paruoškite glaistą sumaišydami 20 gramų kakavos miltelių, 60 gramų lydyto sviesto, 230 gramų cukraus pudros, 65 mililitrus pieno, 1 šaukštą vanilės ekstrakto ir žiupsnelį druskos. Tepkite ant atvėsintų pyragaičių.



Pastabos:

Citrinų ir mėlynių pyragas



Paruošimo: 20min



Virimo: 40min



Atšaldymo: 70min



INGRIDIENTAI:



195 gramai migdolų miltų



95 gramai kokosų miltų



6 dideli kiaušiniai



140 mililitrų citrinos sulčių



4 šaukštai citrinos žievelės



245 gramai sviesto



150 gramų granuluoto saldiklio



190 gramų mėlynių



1 arbatinis šaukštelis kepimo miltelių



½ arbatinio šaukštelio smulkios jūros druskos



340 gramų grietinėlės sūrio



115 gramų saldiklio miltelių



1 arbatinis šaukštelis vanilės ekstrakto



55 mililitrai plakto grietinėlės



Mityba:

Kalorijos	330
Baltymų	9g
Angliavandenių	8g
Riebalų	30g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



130min

ŽINGSNIS 1

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C ir gerai ištepkitė tris 20 centimetrų apvalią kepimo formą. Vidutiniame dubenyje sumaišykite migdolų miltus, kokoso miltus, granuluotą saldiklį, kepimo miltelius ir druską. Kitame dubenyje sumaišykite kiaušinius, vanilės ekstraktą, 80 gramų lydyto sviesto, citrinos žievelę ir 75 mililitrus citrinos sulčių. Elektriniu plaktuvu išmaišykite iki putų.

ŽINGSNIS 2

Sumaišykite šlapius ir sausus ingredientus, kol masė taps vienaalytė. Įdėkite mėlynės. Tešlą tolygiai paskirstykite tarp kepimo formų ir kepkite 35 minutes. Leiskite visiškai atvėsti.

ŽINGSNIS 3

Dideliame dubenyje sumaišykite kreminį sūrį, 165 gramus sviesto, saldiklio miltelius, vanilės ekstraktą, plakinį, 2 šaukštus citrinos žievelės ir 65 mililitrus citrinos sulčių. Maišykite elektriniu plaktuvu, kol viskas gerai susimaišys.

ŽINGSNIS 4

Pirmąjį pyragą dėkite ant serviravimo lėkštės. Ištepkitė 1/3 kremo. Dėkite antrą pyragą ir vėl patepkite 1/3 kremo. Dėkite paskutinį pyragą ir patepkite likusiu kremu. Prieš patiekiant palaikykite šaldytuve 2 valandas.



Pastabos:

Avižiniai sausainiai



Paruošimo: 15min



Virimo: 20min



INGRIDIENTAI:



1 bananas



1 arbatinis šaukštelis kakavos miltelių



1 arbatinis šaukštelis vanilinio cukraus



1 arbatinis šaukštelis cinamono



30 gramų spanguolių



30 gramų skrudintų ir susmulkintų lazdyno riešutų



35 gramai avižinių dribsnių



sezamas



Mityba:

Kalorijos	90
Baltymų	2g
Angliavandenių	8g
Riebalų	6g



RECEPTO ŽINGSNIAI



4 žingsniai



35min

ŽINGSNIS 1

Iškaitinkite orkaitę iki 200°C ir gerai ištepkitė keturkampę kepimo formą.

ŽINGSNIS 2

I didelį dubenį sudėkite bananą ir sutrinkite šakute. Suberkite kakavos miltelius, vanilinį cukrų ir cinamoną. Sumaišykite, tada suberkite spanguoles, lazdyno riešutus ir avižinius dribsnius.

ŽINGSNIS 3

Viską išmaišyti ir formuoti rutuliukus.

ŽINGSNIS 4

Dėkite sausainius ant kepimo formos ir pabarstykite sezamu. Kepkite 20 minučių. Prieš patiekdami leiskite atvėsti.



Pastabos:

Sekite mus

Sekite mus, kad gautumėte daugiau skanių idėjų ir receptų! Ruošiame dar daug kulinarinių knygų įvairiomis temomis.

Koncepcija išlieka ta pati – visi receptai bus paprasti, su jums prieinamais ingredientais ir minimalia įranga.

Sužinokite viską, nuskaitydami QR kodą ir prisijungę prie mūsų bendruomenės.



www.dazzbook.com

56

Suteikiame **7 € nuolaidą** bet kurios prekės standartinei kainai.



Pasidalinkite šiuo kuponu su draugais ir šeima ir jiems taip pat bus taikoma **7 € nuolaida**.



LT



3 831125 012381