

The book cover features a dark grey background with a decorative green floral border at the top. A wooden cutting board with a circular handle is positioned diagonally. Two vibrant red chili peppers are placed on the board. In the foreground, a white spiral-bound notebook is open, displaying the author's name and the title in red cursive script.

Elžbieta Monkevič

Žaidžiame
virtuvę

Alma littera



APIE ŠVENTES

Šventės – mūsų gyvenimo dalis. Tikriausiai nerasime nė vieno žmogaus, kuriam nebūtų prireikę nors kartą gyvenime surengti šventę. Nuo to, kaip viskas suplanuota ir kaip pasirengta šventei, priklauso ne tik svečių, bet ir šeimininkų nuotaika.

KELI ŽINGSNIAI SĖKMĖS LINK:

- Įvertinti potencialų savo šventės biudžetą.
- Sudaryti svečių sąrašą.
- Sudaryti valgiaraštį. Reikėtų atsižvelgti į turimus indus, šventės tematiką, jei įmanoma – į tai, kokiam maistui jūsų svečiai teikia pirmenybę. Geriau nedaryti eksperimentų ir svečiams patiekti jau išbandytus ir pavykusius patiekalus.
 - Sudaryti produktų sąrašą. Pirmiausia – produktai, kuriuos galima ir reikia nupirkti anksčiau, greitai gendančius produktus reikėtų pirkti kuo vėliau.
 - Surašyti, kokių indų ir įrankių reikės, paruošti staltieses, servetėles, stalo puošybos elementus.
 - Surašyti ir sužiūrėti, kokių maisto gamavimo indų – puodų, keptuvių, troškintuvų ir t. t. – reikės, paruošti juos.
 - Tikrai nepakenks serviruotės ir planuojamų patiekalų, bent jau sudėtingesnių, gamavimo repeticija.
 - Geras dalykas yra užrašų knygutė, kurioje galima užsirašyti kiekvieno pobūvio valgiaraštį, pažymėti, koks patiekalas pasisekė ir visiems patiko, o kokio gal nevertėtų kitą kart gaminti.
 - Sudaryti veiksmų sąrašą, kad išbrauktumėte atliktus.
 - Pasirūpinti vieta produktams ir pagamintiems patiekalams laikyti.

PER POBŪVĮ VIENAM ŽMOGUI REIKĖTŲ:

- Apie 150 g salotų
- 50 g mėsos arba 70 g žuvies
- 2 pagrindinių patiekalų po 120 g
- 100 g garnyro
- 120–150 g deserto



GREITOJI PAGALBA



Puiku, kad yra toks dalykas kaip greitoji pagalba, bet geriau, kad būtume sveiki ir gyvenime jos neprireiktų. O virtuvėje ji visai ne pro šalį. Mano greitoji pagalba – tai greitsriubės, apvirktos ar apkeptos šaldytos daržovės su žolelių užpilu, kruopainiai arba makaronai su žolelėmis ir daržovėmis, apkeptos bulvės su grietinėle, kepsninėje keptuvėje kepta mėsa.

APIE SRIUBAS IR GREITSRIUBES

Nors netyla ginčai apie tai, sveika valgyti sriubas ar jos bevertės, sriuba gali būti skanus, sotus ir tikrai vertingas patiekalas. Juk viskas priklauso tik nuo to, iš kokių produktų ir kaip ji yra verdama. O juk išvirti sriubą galima labai greitai. Vienas iš triukų – jau išvirtas sultinys. Mėsos sultinį galima laikyti šaldytuve 4 dienas, per tą laiką įmanoma iš jo išvirti net keturias skirtingas sriubas. Jei sultinio neturite ir nenorite jo virti, sriubos kuo puikiausiai išverda ir vandenyje. Kad mėsėdžiai nepasigestų mėsos, galima išsisukti labai gudriai: mėsą supjaustyti plonomis juostelėmis, pakepinti kepsninėje keptuvėje ir prieš patiekiant sumesti į sriubą.



Pertrintos sriubos taip pat turi daug gerbėjų. Jas pagaminti nesudėtinga, tik svarbu nepadauginti sultinio arba nuoviro, kad sriuba nebūtų skysta. Pirmiausia reikia išvirti pagrindą (daržoves, mėsą, žuvį), pertrinti jį ir pamažu atskiesti nuoviru arba sultiniu iki norimo tirštumo, pagardinti prieskoniais ir dar kartą pakaitinti. Pertrintą sriubą galima patirštinti baltuoju padažu, virtomis bulvėmis.

- Jei norime išvirti dietinę sriubą, reikia visus produktus sudėti į garų puodą, išvirus viską sutrinti su puode likusiu skysčiu.

- Produktus pertrintai sriubai galima iškepti ant grotelių arba kepsninėje keptuvėje.

Man tikras atradimas *paprasciausia lęšių sriuba*. Kelios bulvės, nepilna stiklinė lęšių, svogūnas, morka, gabalėlis poro, šiek tiek saliero, česnakų – ko tik turime ir norime. Vandens, druskos, keli šaukštai aliejaus. Ir 20 minučių, iš kurių prie puodo praleidžiu tik 5–7.

Į puodą įpilu truputį aliejaus, pakaitinu ir apkepu morkas, svogūnus, petražoles, česnakus (tai, ką turiu). Tada sumetu pjaustytas kubeliais bulves, vėl pakepinu, įpilu vandens, užvirinu,

PATIEKALŲ RODYKLĖ



idėja pobūviui



vegetariškas patiekalas



paprastai pagaminamas patiekalas



greitai pagaminamas patiekalas



riboto biudžeto patiekalas

SALOTOS

76.....Agurkų salotos su spindulinių pupuolių daigais	V, P, G
136....Burokėlių salotos su granatais ir graikiniais riešutais	IP, V, P, G, B
118....Daniškos bulvių salotos	P, B
220....Greipfrutų ir kriaušių salotos	IP, V, P
190....Grikių salotos su alyvuogėmis	V, P, B
106....Grikių salotos su pomidorais	IP, V, P, B
196....Juodųjų lęšių ir keptų paprikų salotos	IP, V, P
82.....Kruopainių salotos su prieskoninėmis žolelėmis ir slyvomis	IP, V, P, G, B
174....Makaronų salotos su vyšniniais pomidorais ir migdolais	IP, V, P
160....Salotos su cukinijomis ir pomidorais	IP, V, P, G, B
128....Salotos su keptais baklažanais	V, P
58.....Šiltos bulvių salotos	V, P, B
110....Šiltos vištienos salotos su trešnėmis	IP, P
70.....Šviežių daržovių salotos su juodgrūdėmis	V, P, G
214....Trijų rūšių kopūstų salotos su obuoliais	V, P
148....Vanilinės obuolių ir salierų salotos	IP, V, P, G
202....Vištienos salotos su apelsiniais	IP, P

52.....Žaliosios salotos
184....Žieminės daržovių salotos

IP, V, P
IP, V, P, G, B

UŽKANDŽIAI

142....Cukinijos su varške ir mėtomis
168....Kalakutienos kepenėlių paštetas su džiovintomis slyvomis
56.....Kepti obuoliai
92.....Marinuota mocarella
154....Paprikų ir baklažanų sluoksniuotis
64.....Paprikų tepinys
68.....Pikantiški migdolai

P, G, B
IP, P
P, G
IP, P, G
IP, P
V, P
P, G

SRIUBOS

216....*Čašlama*
46.....Daržovių ir makaronų greitsriubė
104....Šviežių daržovių sriuba
162....Lęšių ir špinatų sriuba
208....Lęšių sriuba su džiovintomis slyvomis
192....Trinta keptų morkų ir česnakų sriuba
116....Trinta pomidorų sriuba
54.....Pomidorų sriuba su kruopainiais
150....Pupelių greitsriubė
166....Skaidrus vištienos sultinys su šafranais

P
V, P, G, B
V, P, G, B
V, P, G, B
V, P, G, B
IP, V, P, B
IP, V, P, G, B
IP, V, P, G, B
V, P, G, B
I, P

KARŠTIEJI PATIEKALAI

98.....Arabiška vištiena
138....Baravykų perliukai
100....Citrininiai kruopainiai su prieskoninėmis žolelėmis
222....Jūrų gaidžių vyniotiniai su Parmos kumpiu
130....Kalakutienos maltiniai su šonine

IP, V, P, B
IP, V, P, G, B
IP, P
IP, P

48.....Karamelintos trūkažolės su citrinomis	V, P, G
204....Kepti moliūgai	V, P, G, B
124....Kiaulienos sprandinės šašlykai	IP
112....Lavašų blynėliai su pikantiška varške	IP, P, G
66.....Plovas su krapais	IP, P, B
176....Popieriniame voke kepta žuvis	IP, P, G
94.....Spagečiai su cukinijomis	P, G, B
186....Tilapija su pomidorais ir alyvuogėmis	P, G, B
78.....Veršiena su medaus ir mėtų padažu	IP
84.....Viščiukas „Tūkstantis ir viena naktis“	IP, P, B
198....Vištiena kriausių patale	IP
156....Vištiena su keptais česnakais	P, G
60.....Viščiukų sparneliai	P, G, B
72.....Žuvis su žolelių padažu	P, G

NESALDŪS KEPINIAI

144....Atviras Elzaso pyragas <i>Tarte flambée</i>	P
122....Duona su keptais pomidorais	IP, B
170....Duona su Provanso žolelėmis	IP, P, B
210.... <i>Čačiapuriai</i>	P

DESERTAI

164....Arbūzų salotos	IP, P, G, B
152....Cinamoniniai ledai su obuolių padažu	IP, P
80.....Grietininė želė su balzamu	IP, P
218....Juodųjų serbentų drebučiai su ruginės duonos trupiniais	IP, B
158....Karštas šokoladas su riešutais	IP, P, G
146....Keptų vaisių salotos	IP, B
74.....Lavašų traškučiai su maskarponės kremu	IP, P, G
120....Morengai vyšnių patale	IP
188....Persikų desertas	IP, P, G
102....Sluoksniuotas trintų vaisių kokteilis	IP, V, P, G, B
108....Sluoksniuotas varškės desertas su juodųjų serbentų drebučiais	IP, P
172....Spanguolių želė su grietine	IP, P

200....Šokoladas	IP, P, G
126....Vaisiai folijoje	IP, V, P, B
132....Želės tortas	IP
96.....Žemuogės su pienu	P, G, B

GĖRIMAI

212....Gvazdikėlių arbata	IP, V, P, G, B
114....Ledų kokteilis su avietėmis	IP, P, G, B
88.....Rytietiška kava	IP, P, G
194....Šildantis juodųjų serbentų gėrimas	IP, P, G

SALDŪS KEPINIAI

224....Daugiasluoksnis trapios tešlos tortas „Mikado“	IP
206....Greitpyragis	P, G, B
140....Obuoliniai pyragaičiai	IP
50.....Orkaitėje kepti varškėčiai	P, G, B
62.....Riešutiniai pyragaičiai	IP, P, G
86.....Rytietiškas riešutinis tortas „Namura“	IP, V, P
178....Tortas „Paukščių pienas“	IP

ORKAITĖJE KEPTI VARŠKĖČIAI

- 300 g varškės
- 3 dideli kiaušiniai
- 1 šaukštas cukraus
- 1 šaukštas krakmolo

Tai kiek neįprasti varškėčiai, kepami orkaitėje. Pirmiausia įkaitinti orkaitę iki 180 °C. Varškę ištrinti su tryniais ir krakmolu, o baltymus išplakti su cukrumi iki standžių putų. Viską atsargiai sumaišyti. Varškės masę labai atsargiai sukrėsti į aliejumi pateptas formeles. Ir kepti! Ir stebėti pašėlusį varškėčių augimą orkaitėje. Kepti apie pusvalandį. Ir tuoj pat valgyti, nes toks debesėlis pastovėjęs gali sukristi.

P, G, B



ŠILTOS VIŠTIENOS SALOTOS SU TREŠNĖMIS

- 300 g vištienos filė
- 200 g trešnių
- 100 g įvairių salotų lapų
- 1 nedidelis raudonasis svogūnas
- 1 šaukštelis citrinų sulčių

MARINATUI

- 1 šaukštas smulkintų čiobrelių
- 1 šaukštelis smulkintų rozmarinų
- 1 šaukštelis smulkintų mairūnų
- 1 šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštelis smulkios jūros druskos

PADAŽUI

- 2 šaukštai vynuogių sėklų aliejaus
- 1 šaukštas chereso acto
- 1 šaukštelis rudojo cukraus
- 1 šaukštelis smulkios jūros druskos

Filė perpjauti įstrižai perpus, apibarstyti žolelėmis ir druska, gerai įtrinti. Užpilti aliejaus ir palikti mažiausiai 15–20 minučių. Šviežias žoleles galima pakeisti Provanso žolelių mišiniu. Svogūną supjaustyti plonomis plunksnelėmis, pašlakstyti citrinų sultimis. Iš trešnių išimti kauliukus. Uogas sumaišyti su svogūnais.

Vištieną pakepinti kepsninėje keptuvėje. Visus padažui skirtus produktus sumaišyti. Salotų lapus sumaišyti su trešnėmis. Užpilti padažu. Vištieną supjaustyti plonais gabaliukais. Į lėkštes sudėti salotų lapus su trešnėmis, ant viršaus – vištienos gabaliukus.



CHAČIAPURIAI*

TEŠLAI

2 stiklinės miltų (gali prireikti kiek daugiau)

$\frac{2}{3}$ stiklinės rūgpienio, jogurto arba kefyro

$\frac{1}{2}$ šaukštelio druskos

ĮDARUI

150 g mocarelos

200 g fetos, brinzos arba riebios varškės

150 g fermentinio sūrio

1 kiaušinis

sviesto iškeptiems pyragėliams patepti

Tešlą galima užminkyti iš vakaro arba prieš gaminant, bet ji turi bent pusvalandį pastovėti, kad taptų elastingesnė, tiesiog šilkinė. Taigi, tešlai skirtus produktus sumaišyti ir užminkyti. Įdarui visus sūrius susmulkinti, įmušti kiaušinį ir sumaišyti. Galima įberti smulkiai supjaustytų prieskoninių žolelių – krapų, petražolių, bazilikų. Įdaras turi būti sūrokas, tad druskos negailėkite.

Tešlą padalyti į 4 didesnes arba 8 mažesnes dalis. Padalijus į 4 dalis, į kiekvieno paplotėlio vidų įdėti įdaro ir nuo kraštelių tankiai sudėti vieną klostelę prie kitos, surinkti visas ir užspausti kaip maišelį. Tada šį maišelį atsargiai pakočioti, kad išeitų nestoras paplotėlis. Jei tešla padalyta į 8 dalis, ant 4 paplotėlių sudėti įdarą, kraštus patepti kiaušinio baltymu, uždengti kitais 4 paplotėliais ir atsargiai pakočioti, kad būtų lygūs.

**Labai skanūs kaukazietiškos virtuvės paplotėliai. Ypač populiarūs Gruzijoje. Gaminami iš mielinės, sluoksniuotos ar paprastos tešlos su rūgusio pieno produktais. Svarbu, kad būtų duona (puris) ir sūris (chačo). Tradiciškai šiems paplotėliams naudojami sūrūs sūriai: sulugunis, čanachas, kobi, brinza. Kartais į įdarą dedama ir bulvių. Chačiapuriai kepami ant viryklės arba orkaitėje. Įvairiuose regionuose gaminami skirtingai: adžariški – atviri, laivėlio formos, su sūrio įdaru ir įmuštu kiaušiniu, mes gaminame imeretiškus, mingreliški – tokie pat, bet atviri, su įdaru viršuje. Sluoksniuotos tešlos trikampiai su sūrių įdaru gaminami Armėnijoje.*

Šiuos paplotėlius galima kepti orkaitėje arba sausoje storoje sunkioje keptuvėje. Kepant keptuvėje, paplotėlius dėti į įkaitintą keptuvę ir atidžiai stebėti, kol keps (po 2–4 minutes iš abiejų pusių). Atsiras tamsiai rusvų dėmelių, paplotėliai gali išsipūsti. Iškeptus paplotėlius sudėti į lėkštę, patepti sviestu ir uždengti kita lėkšte.



Pažvelkime į kasdienį triūsą prie viryklės organizuotai, smagiai ir su humoru! Vienas kitas gyvenimiškas pastebėjimas, daug informacijos apie virėjo ABC, spintelių turta, šaldytuvo ir šaldiklio lobius, galybė atsakymų į didžiuosius KAIP... kaip gaminti baklažanus, virti kruopainius, lydyti šokoladą ir daugybė kitų kulinarinių gudrybių!

Pasidabinę prijuoste, „apsiginkluokime“ puodu bei kočėlu ir varykime rutiną lauk, leiskimės kelionėn per metų laikus besimėgaudami kiekvienos savaitės dienos valgiaraščiu! Tėdainuoja širdis nuo komplimentų už skaniai pagamintą maistą...

Elžbieta Monkevič – žinomo tinklaraščio „Žaidžiame virtuvę“ autorė, pagal specialybę konditerė – jau keletą dešimtmečių domisi maisto gaminimu, rašo straipsnius (publikacijas) kulinarine tematika į įvairius Lietuvos ir užsienio periodinius leidinius.



*Pirmą „pyragą“, kuris liko šeimos kronikose, „iškepieu“ būdama vienerių.
Kepu lig šiol. Jau kiek kitokius – patinkančius ne tik mylintiems ir
mylimiems tėvams.
Linkiu tiesiog pasijusti vaikais ir nors truputį pažaisti. Virtuvėje.*

Užsukite į vieną populiariausių kulinarinių tinklaraščių:
<http://zaidziamevirtuve.blogspot.com>

Viršelio nuotrauka © Carabiner | Dreamstime.com



www.almalittera.lt



Tapkite Knygų klubo nariu!

- Nemokamas knygų katalogas kiekvieną ketvirtį
 - Naujausios ir populiariausios knygos • Ypatingi pasiūlymai • Knygų pristatymas į namus, darbovietę ar paštą
- www.knyguklubas.lt