

TURINYS

Grįžtu gyventi	09	Avinžirnių kepsnys su sojų varške	68
Aistra pokyčiams	16	Pupelių duonelė su	70
Sveikas kūno svoris	19	karamelizuotais svogūnais ir	
Emocinis persivalgymas,	23	figomis	
<i>kreivingai</i> , naktinis užkandžiavimas		Avižų košė su keptais moliūgais	72
Alkis – tarytum įsimylėjimas,	28	Sojų varškės jogurtas su	74
jei nežinai, tikriausiai nesi alkanas		juodaisiais serbentais	
Intuityvus valgymas	35	Kepta polenta su agurkų salotomis	76
Nuo ko pradėti?	38	Šokoladiniai grikių miltų ir avokadų	78
Valgymo menas	47	blynai su spanguolių džemu	

PUSRYČIAI

Pusryčių sūreliai	52	Avižiniai sausainiai su rozmariniais	82
Miso griekiai su sezamų padažu	54	ir avokadų kremu	
ir karijomis		Šokoladinis batatų pyragaitis	84
Obuolių riekelės su aguonomis	56	Riešutinis avinžirnių skanėstas	86
ir migdolų plokštelėmis		Bulvių kukuliai su rozmariniais	88
Mangų ir morkų kokteilis	58	Sėklų duona su rozmariniais	90
Braškių ir ožerškių uogų kokteilis	60	Avižų juostelės su	92
Burokėlių ir apelsinų kokteilis	60	juodaisiais serbentais	
su vyšniomis		Migdolų ir cukinijų keksai	94
Ananasų ir bananų kokteilis	61	Įvairių sėklų košė su trintomis	96
su mačia		braškėmis ir mėtomis	
Su česnakų plutele užkepta sojų	62		
varškė ir troškinti špinatai			
<i>Grilinti</i> nektarinai su aštriais	64		
ispaniniais šalavijais			
Linų sėmenys su vanilinėmis	66		
ispaninių šalavijų sėklomis			

UŽKANDŽIAI

Juodų pupelių paštetas	100
Alyvuogių ir figų džemas	102
su mėtomis	
Birmietiškas avinžirnių užkandis	104

Mačios ledai su kanapėmis	106
Citrininės naminės sojų	108
varškės tortas su karamelizuotais rozmarinais	
Anakardžių užtepas su vyšniomis ir pistacijomis	110
Makadamijų sūris su <i>nori</i> dumbliais	112
<i>Okaros</i> sūreliai su aštraus šokolado glaistu	114
<i>Nori</i> lapų suktinis su imbieriniu kremu	116
Banano užkandis	118
Keptas bananas su šokoladiniu avokadų pudingu	120
Keptas ananasas su česnakine kokosų piurė	122
Naminė sojų varškė	124
Kepti batatai su saulėgrąžų kremu	126
Aštrūs riešutai su rozmarinais	128
Slyvų ir persikų džemas	130
Salierų stiebų salotos su saulėgrąžų kremu	132
Avokado puselė, įdaryta apelsininiu morkų humusu	134
Šviežių daržovių lazdelės su greipfrutų ir tahinio padažu	136
Batatų skrebučiai	138
Burokėlių kremu ritinukai su graikiniais riešutais	140
Riešutainis	142
Sezamų sausainiai su pomidorais	144
Datulės, įdarytos citrininiu humusu	146
Ryžių lakštų suktinis su aštriu humusu ir apelsinais	148

PIETŪS

Keptas bastutis su aštriais anakardžiais	152
Rūkytas humusas su keptais pomidorais	154
Žaliųjų žirnelių sriuba su <i>shimeji</i> grybais	156
Keptos jaunos morkytės su troškintomis garšvomis ir mangais	158
Sėklomis įdarytas pomidoras	160
Žalios aštraus kepto kokoso salotos	162
Kepti <i>portobello</i> grybai su krapų pesto	164
Žiedinių kopūstų karis su bertoletijomis	166
Žaliaisiais žirneliais ir avokadų kremu įdaryti saldieji pipirai	168
Baklažanų suktinis su keptomis avižomis	170
Baklažanų ragu su kreminiais avinžirniais	172
Kreminė pomidorų sriuba su kepta sojų varške	174
Saldžiųjų pipirų troškiny su avinžirniais	176
Sviestinio moliūgo salotos su auksiniu sezamų padažu	178
Šalta baltoji sriuba	180
Bulvių košė su <i>šitaki</i> grybais	182
Citrininis avižų ir pastarnokų troškiny	184

Karštos žiedinių kopūstų ir grybų salotos	186
Grikių blynų tortas su auksiniu tahiniu ir <i>šitaki</i> grybais	188
Cepelinai su lęšiais ir <i>šitaki</i> grybais	190
Cepelinai su anakardžių kremu ir kmynais	192
Banų troškiny	194
Miso baklažanas su kepta pomidorų tyre	196
Avinžirnių blynai su jūros kopūstais	198
Cukinių ir špinatų karis su migdolais ir keptomis vynuogėmis	200

VAKARIENĖ

Rauginti kopūstai su keptais migdolais	204
Kepti smidrai su kreminiu žiedinių kopūstų padažu	206
Burokėlių sriuba su grikiais ir krienais	208
Kepti baltieji grybai ir miso sultinys	210
Morkų ir apelsinų salotos	212
Miso bolivinių balandų sriuba su lapiniais burokėliais	214
Saliero šaknies piurė su karamelizuotais burokėliais	216
Citrininė saliero gumbo sriuba su čiobreliais	218
Juodieji ryžiai su keptais burokėliais ir bazilikų marmeladu	220

Perlotas su miško grybais	222
Kokosinės bolivinės balandos su žaliomis daržovėmis	224
Brokolinių kopūstų salotos	226
su marinuotais anakardžiais	
Kepti briuseliniai kopūstai su apelsinų padažu	228
Baltųjų ridikų salotos su imbieriniu kremu ir bazilikų aliejumi	230
Muskatinė žiedinių kopūstų ir <i>šitaki</i> grybų sriuba	232
Kepti cukinių žiedai su apelsininiu kokosų įdaru	234
Kreminė voveraičių ir batatų sriuba	236
Aštrūs lęšiai	238
Balandėliai su aštriais lęšiais ir žiedinių kopūstų padažu	240
Žaliosios grikių makaronų salotos	242
Ramenai su batatais ir grikių makaronais	244
Šakninių daržovių troškiny	246
Svogūnų sriuba su grikių kukuliais	248
Anakardžių kremu užkepti <i>portobello</i> grybai	250
Valgis iš to, kas netilpo į kadrą	252
Literatūra	254



INTUITYVUS VALGYMAS

Priešingai dietoms, kurios riboja suvartojamų kalorijų kiekį, kaip ir pačio maisto pasirinkimą, intuityvus valgymas moko įgūdžių, kaip pamėgti maistą ir atsikratyti svorio mažinimo manijos. Intuityvus valgymas – tai valgymas reaguojant į fizinius alkio ir sotumo, o ne aplinkos ar socialinius pojūčius.

Daugeliui žmonių, kurie nuo gimimo reagavo į vidinius alkio ir sotumo signalus, lengva intuityviai valgyti. Kai esi alkanas, valgyti, kol pasisotinsi, yra įgūdis, kurį beveik visi žinduoliai įgyja nuo pat gimimo. Žmonėms, kurių intuityvus valgymas pasikeičia dėl įvairių dietų ar maisto vartojimo dėl išorinių priežasčių, intuityvus valgymas gali pasirodyti teoriškai paprastas, bet praktiškai – gana sudėtingas įgūdis.

Intuityvus valgymas siejamas su teigiamais kūno įvaizdžio aspektais, tokiais kaip savo kūno vertinimas ir suvokimas. Dietų praktika, kuria siekiama keisti svorį ir žmogaus išvaizdą, siejama su nemenku susirūpinimu dėl svorio, išvaizdos ir didesniu nepasitenkinimu savo kūnu. Žmogus nuolat save lygina su kitais, svarsto kūno ir įvaizdžio pokyčius. Intuityvus valgymas žadina norą gerbti ir rūpintis savo kūnu, kelti jam realius lūkesčius. „Nedietiški“ metodai, kurie skatina intuityvios mitybos principus – valgymą, paremtą sąmoningai įsiklausant į savo vidinius alkio ir sotumo impulsus, gali padėti geriau suvokti savo kūną, sumažinti nerimą dėl svorio ir sustiprinti suvokiamą savęs patrauklumą. Šis metodas slopina nenumaldomą norą būti liekniems ir garbinti lieknumo kultą.

Intuityvios mitybos principai skatina sportuoti tam, kad kiekvieną dieną jaustumėtės gerai, o ne tam, kad geriau atrodytumėte. Tyrimai patvirtino, kad intuityviai valgantys žmonės noriau ir dažniau užsiima fizine veikla. Tik pagalvok, ar nejaustum palengvėjimo, jei judėti ir sportuoti galėtum tik savo malonumui, norėdamas jaustis geriau, būti sveikas, energingas ir žvalus? Bet ne tam, kad

**ŽMOGUS SUKURTAS
JUDĖTI, BŪTI LANKSTUS,
ENERGINGAS IR ŽVALUS,
KAD IŠGYVENTŲ
SUSIDOROTŲ
SU KASDIENIAIS
IŠŠŪKIAIS IR DARBAIS,
PAKANKAMAI ILGAI
GYVENTŲ, BET NE
TAM, KAD ATRODYTŲ
IDEALIOS FORMOS AR
SILUETO, KURIS TURĖTŲ
KAŽKAM PATIKTI.**

sportinė veikla užtikrintų tam tikras linijas ar tobulą pilvo presą, kuris neatsiranda nei per dieną, nei per savaitę. Malonus pojūtis po sporto, gilesnis ir ramesnis kvėpavimas, nusiūgusi įtampa pečių srityje ir švaresnės mintys atsiranda jau po pirmos tau patinkančios treniruotės. Žmogus sukurtas judėti, būti lankstus, energingas ir žvalus, kad išgyventų, susidorotų su kasdieniais iššūkiais ir darbais, pakankamai ilgai gyventų, bet ne tam, kad atrodytų idealios formos ar silueto, kuris turėtų kažkam patikti.

Pagrindiniai intuityvaus valgymo elementai – neriboti maisto, valgyti atsižvelgiant į fiziologinius pojūčius, pasitikėti alkio ir sotumo impulsais. Vėlgi, ar nejauti palengvėjimo vien pagalvojęs, kad visada galėsi valgyti, kai tik būsi alkanas, kad jausiesi sotus, rinksiesi tau patinkantį maistą?

Tačiau tai nereiškia, kad valgysi viską, kas papuola. Norint intuityviai valgyti, reikia žinių apie maistą, kuris tinka būtent tau. Apie maistą, kurio pavalgęs nesijauti blogai, kuris tinka organizmui, stiprina imunitetą, suteikia energijos, tausoja organizmo audinius ir organus. Tiesą sakant, viso to galėtume pasimokyti iš vaikų – stebėti, kaip jie reaguoja į kūno signalus, kaip puikiai žino, kada yra alkani, o kada pasisotino, kada pučia pilvuką, skauda galvą ir jaučiasi mie-

guisti ar aptinę. Žinoma, tie, kurių tėvai dar nėra iškraipę jų fiziologinio gebėjimo tai jausti. Vaikai jau nuo 6 savaičių moka sureguliuoti savo mitybos poreikius pagal alkio ir sotumo pojūčius. Ši savireguliacija vėliau iškraipoma įsiklausant nebe į vidinius pojūčius, o į išorinius stimulus, tokius kaip tėvų spaudimas ir įpročiai. Vaikai, kuriems nuolat liepiama suvalgyti viską, kas yra lėkštėje (kad būtų tuščia), ateityje sotumą sies su tuščia lėkšte, o ne su vidiniais sotumo pojūčiais. Net tam tikras maistas tampa skanesnis ar nemėgstamas būtent dėl šių išorinių žinučių. Maisto gaminių, kurie nuolat draudžiami, norisi labiau, o tie, kurie verčiami valgyti, tampa neskanūs ir nepatrauklūs. Šis įgimtas gebėjimas valgyti tada, tiek ir ką nori, pamažu perprogramuojamas išorinių aplinkybių.

Todėl mano pagrindinis patarimas – įsiklausyk į savo kūno siunčiamus signalus. Tikrai žinai, kada pavalgęs jautiesi blogai, kada atsikeli užtinusiomis akimis, ištroškęs ir neturintis jėgų, nors miegojai pakankamai valandų. Tikrai žinai, kada maudžia pilvą, skrandį, kada, regis, akmuo įriedėjo į jį, ir kada jautiesi sotus, bet neapsunkęs, žvalus ir gyvybingas.

Keliasdešimt metų neklausant savo kūno siunčiamų signalų, kas jam tinka, o kas ne, sudėtinga imti ir pajusti tai per vieną dieną. Prireiks bent kelių savaičių nuoseklaus darbo ir pastangų, profesionalų pagalbos ir artimųjų paramos, kaip ir kiekvienam gyvenimo pokyčiui. Mitybos specialistas gali sudėlioti valgymo planą, pagal kurį galėtum grįžti į normalų valgymo ritmą. Vėliau šį planą jau galima derinti pagal individualius poreikius. Taigi po kiek laiko po truputį pradedi vėl jausti kūno siunčiamus signalus, koks maistas tau suteikia tikslingos energijos, kada nori valgyti, kada jautiesi sotus. Fizinio aktyvumo specialistas galėtų supažindinti su įvairiomis veiklomis ir padėtų atrasti vieną ar kelias iš jų, kuriomis norėtum užsiimti bene kasdien vien tam, kad jaustumėsi geriau. Psichinės sveikatos specialistas supažindintų su savireguliacija, emocijų sukeliamu persivalgymu, esminėmis to priežastimis, giluminiu savęs pažinimu ir galiausiai savęs priėmimu – tokiu, koks esi dabar. Artimieji prisidėtų ir paremtų tavo sprendimą valgyti ir sportuoti tam, kad jaustumėsi geriau, darydami tai kartu su tavimi. Kad keičiantis nebūtum vienas.

NUO KO PRADĖTI?

Gali pradėti gyventi tikslingai pirmadienį, sekmadienio vakare, ketvirtadienį lygiai 12.22 val. arba antradienį 15.37 val. – tavo valia rinktis. Tai ne įpareigoja, o padrąsina ką nors keisti.

Turėk vieną tęstinį tikslą, kuris suteikia motyvacijos net tada, kai įsivyrėja rutina, aplanko nenumatyti įvykiai ir išgyvenimai. Taip pat svarbu suvokti, jog tikslas gali keistis, kad kintant gyvenimo periodams gebėtum lengvai jį prisitaikyti. Mano tęstinis tikslas, kuris tinka kasdien – jaustis gyvybingai ir energingai, lengvai ir guviai, gerai nusiteikusiai. Kad galėčiau visapusiškai išgyventi kiekvieną dieną, išmokti naujų dalykų, būti čia ir dabar su aplinkiniais, kad investuočiau pakankamai jėgų ir žinių savo vaikų kasdienybei. Žinau, kad nesirūpinant sveikata, man nepavyks to padaryti. Turbūt man pasisekė savo gyvenime patirti, kaip blogai ir kaip gerai galiu jaustis. Žinodama šiuos abu variantus, noriu jaustis tik gerai. Manau, daugelis mūsų nė nežinome, kaip gerai ir energingai galėtume jaustis. Esame įpratę, kad nuolat būname pavargę ir trūksta energijos, šį stygių pašaliname greitais sprendimais, kurie tik dar labiau mus alina. Jei tik žinotum, kaip gerai gali jaustis tiesiog rūpindamasis savimi, niekada nesirinktum to nedaryti.

Turėk periodinių tikslų. Pradėk nuo dienos, savaitės, trijų mėnesių, metinio tikslo. Tarkim, šiandien atsisakysiu maisto produktų su pridėtinu cukrumi ar namo iš darbo grįšiu sparčiu žingsniu, klausydama įdomios paskaitos. Svarbu, kad pavyktų šiandien, o rytoj jau bus nauja diena ir tada nuspręsi, tai tęsti ar praleisti. Dažniausiai tęsiame viską, kas anądien teikė malonumo ir dovanos pasiekimo / įvykdymo jausmą. Taip šis tikslas tampa „lengvesniu“, mažinančiu atsakomybių ir nusivylimų našta, nes jis neturi tęstis visą likusį gyvenimą. Jis smagesnis ir labiau apdovanojantis, nes įgyvendina tikslą ir lauktą rezultatą gauname po dvylikos valandų. Savaitės tikslas kiek sudėtingesnis, nes turi tęstis septynias dienas.



VALGYMO MENAS

Maistas per daugelį šimtmečių smarkiai evoliucionavo, tačiau lygiai taip pat, kaip ir prieš milijonus metų, jis neabejotinai veikia sąmoningo žmogaus emocijas. Netgi apibūdindami jausmus nevengiame jiems priskirti skonių – meilė mums saldi, o tiesa dažnai būna karti. Kartais gauname rūgščių žinių ir tikrai nenorime būti įsupti į saldų melą.

Maitintis privalo visi gyvi organizmai, o mes, žmonės, nuo kitų rūšių skiriamės ypatingu gebėjimu – maistą gaminame ir turime sukūrę ištisą jo vartojimo kultūrą.

Nuostabus žmonijos gebėjimas būtinybę numalšinti alkį pavertė menu, identiteto formavimo priemone ir bendravimo būdu. Kultūras pažįstame per maistą, valgiu mūsų pasaulyje įprasta dalytis. Dažnai vakarienė prie vieno stalo suburia kasdieniuose darbuose paskendusius šeimos narius, o kai kuriose šalyse – ištisą kaimą draugėn. Maistas taip pat yra tam tikra altruizmo forma – aukojame stokojantiems, su maistu pasitinkame svečius, skanesniu kąsneliu lepiname mylimuosius. Maistas yra pirminis ir gyvybiškai svarbus dalykas, kurį motina savo kūnu sukuria kūdikiui, o Japonijoje klestinti preciziškai paruoštų *obento* – moksleivių pietų dėžučių – kultūra gali būti vadinama ne tik kiekvienos motinos saviraiškos priemone ir meilės vaikui išraiška, bet ir puikiu įrankiu, galinčiu padėti įgyti statusą bendruomenėje. Tad maistą tituluojame kaip realų ir apčiuopiamą meilės ir saugumo simbolį, komunikacijos ir emocijų išraiškos įrankį. Ir taip, mityba yra vienas tų kasdienės rutinos atributų ir puiki laimės stiprinimo platforma.

Šioje knygoje sugulė lygiai šimtas lengvai paruošiamų patiekalų. Juos paragavę pajusite, kaip vieno gaminimas sukuria galimybę atsirasti kitam.

Aš esu Indrė. Intuityvi valgytoja, estetė ir maisto kompozitorė. Mano galvoje lyg

bičių avilyje dūzgia mintys, kuriami skonių ir spalvų deriniai. Taip, būtent spalvų, – dažnai patiekalai gimsta derinant spalvas. Kiekviena jų man simbolizuoja skonį. Jei patiekalui trūksta rūgštumo, pirmiausia intuityviai ieškosiu raudono pomidoro.

Kompozicija, forma, spalva – kiek save pamenu, visą laiką aplinkoje ieškojau šių detalių, o suradusi tinkamas, jomis žavėjausi ir jungiau į visumą.

Pamenu, dar vaikystėje sumuštinis ruošdavau itin atsakingai. Negalėdavau jų valgyti, jei būdavo negražūs.

Visada sakiau, kad maistas turi ypatingų galių virsti mažyte švente. Visai nesvarbu, jį ruošiams sau vienam ar būriui draugų – visada siekime šventės. O ją tikrai kuria ne įmantrūs patiekalų pavadinimai ar negirdėti ingredientai. Juk pirmiausia valgymas prasideda pamačius tai, kas yra lėkštėje. Paprasčiausi griekiai gali virsti ypatingu patiekalu, reikia tik čiupti jums labiausiai patinkančią lėkštę, turguje nusipirkti šviežių ir su meile užaugintų žalumynų ir puošti.

Puošti viską, kas nugula lėkštėje. Dėlioti taip, kaip norisi jums, pjaustyti ir komponuoti pagal nuotaiką. Taip pamiršdami logiką ir taisykles kursime savo meną virtuvėje.

To visiems mums linkiu.

P. S. Siekiant skatinti sąmoningą ir atsakingą vartojimą, beveik visi knygoje pateikti receptai skirti vienam asmeniui. Knygos rengimo metu visas pagamintas maistas buvo su malonumu suvalgytas.

ŠOKOLADINIS BATATŲ PYRAGAITIS

/ $\frac{1}{2}$ stiklinės kokosų miltų

/ $\frac{1}{2}$ stiklinės kakavos
miltelių

/ $\frac{1}{2}$ migdolų sviesto

/ 3–4 v. š. klevų sirupo

/ $\frac{1}{2}$ stiklinės virto ir
trinto batato

/ 1 v. š. augalinio pieno

/ 1 a. š. kokosų aliejaus

/ žiupsnelis druskos

Dubenyje sumaišome kokosų miltus ir kakavos miltelius. Pilame klevų sirupą ir migdolų sviestą. Mincome rankomis, kol neliks kokosų miltų gumulėlių. Išminkius dedame batatą ir dar kartą viską gerai perminkome. Jei tešla trupa, šiek tiek daugiau dedame migdolų sviesto.

—

Norimo dydžio formą ištepame kokosų aliejumi ir dedame išminkytą masę. Gerai suspaudžiame, suformuojame. Dedame į šaldytuvą ir laikome per naktį.

—

Pyragaitį pertepame sojų varškės jogurtu su juodaisiais serbentais (p. 74).



BIRMIETIŠKAS AVINŽIRNIŲ UŽKANDIS

/ 200 g avinžirnių miltų

/ 3 stiklinės vandens

/ 1 v. š. kokosų aliejaus

/ 1 a. š. maltos ciberžolės

/ žiupsnelis druskos

Pusantros stiklinės vandens labai gerai sumaišome su avinžirnių miltais, druska ir ciberžolėmis. Neturėtų likti jokių gumulėlių. Likusį vandenį užverdame puode aukštesniais kraštais ir lėtai supilame avinžirnių masę. Nuolat maišydami verdame apie 8 min. Masė labai greitai tirštėja. Maždaug po 8 min. išjungiame viryklę ir išpilstome masę į iš anksto paruoštą ir kokosų aliejumi pateptą formą. Masė stings kelias valandas, tačiau geriausia ją pjaustyti kitą dieną.

—

Šiuo avinžirnių užkandžiu labai skanu gardinti įvairias salotas.



AVOKADO PUSELĖ, ĮDARYTA APELSININIU MORKŲ HUMUSU

/ 200 g virtų arba
konservuotų avinžirnių

/ 1 skiltelė česnako

/ 1 v. š. tamari sojų
padažo

/ 4 v. š. tahinio

/ 1 v. š. alyvuogių
aliejaus

/ 1 didesnė morka

/ ½ apelsino sulčių

/ ½ didžiojo avokado

/ 2 v. š. įvairių sėklų –
sezamų, juodgrūdžių,
kanapių, ispaninių
šalavijų

/ 1 a. š. kokosų aliejaus

/ ½ a. š. medaus

/ žiupsnelis žiedadulkių

/ žiupsnelis aitriosios
paprikos miltelių

/ žiupsnelis druskos

Sutarkuojame morką ir keletą minučių kepiname kokosų aliejuje. Morkai suminkštėjus, dedame medų ir karamelizuojame, kol medus ištirps.

—

Gaminame humusą – į maisto smulkintuvą dedame avinžirnius, kepintą morką, skiltelę česnako, pilame sojų padažą, tahinį, apelsinų sultis ir alyvuogių aliejų. Pasūdome, beriame žiupsnelį aitriosios paprikos miltelių ir plakame iki vientisos masės.

Apelsininiu morkų humusu įdarome avokado puselę. Barstome sėklomis ir žiedadulkėmis.



KREMINĖ POMIDORŲ SRIUBA SU KEPTA SOJŲ VARŠKE

/ 100 g avinžirnių (virtų
arba konservuotų)

/ 3 v. š. natūralios
pomidorų pastos

/ 2–3 nedideli pomidorai

/ 1 v. š. tahinio

/ 1 saujelė petražolių

/ 1 gabalėlis kietos sojų
varškės (apie 30 g)

/ 1,5 stiklinės verdančio
vandens

/ $\frac{1}{3}$ a. š. ciberžolės

/ 1 a. š. kokosų aliejaus

/ $\frac{1}{3}$ a. š. juodųjų pipirų

/ žiupsnelis druskos

Keptuvėje išlydome kokosų aliejų, suberiame avinžirnius ir kubeliais pjaustytus pomidorus. Kepame, kol pomidorai suminkštės. Pasūdome, pagardiname pipirais ir sudedame pomidorų pastą. Gerai išmaišę kepage dar 2 min. Beriame kapotas petražoles, pilame užvirusį vandenį ir maisto smulkintuvu sutriname sriubą.

—

Sojų varškę apibarstome ciberžole, druska ir kepage iš abiejų pusių kokosų aliejuje, kol apskrus – ne daugiau kaip po 2 min. kiekvieną pusę.

Sriubą skaniname šaukštu tahinio, valgome su kepta sojų varške.



CUKINIJŲ IR ŠPINATŲ KARIS SU MIGDOLAIS IR KEPTOMIS VYNUOGĖMIS

/ ½ nedidelės cukinijos

/ 100 g špinatų

/ 1 nedidelė bulvė

/ 3 švieži šitaki grybai
(valgomieji danteniai)

/ 1 v. š. maistingųjų
mielių dribsnių

/ 1 skiltelė česnako

/ 200 ml kokosų pieno

/ 1 v. š. migdolų

/ 1 nedidelė vynuogių
kekė

/ 1 a. š. kokosų aliejaus

/ ⅓ a. š. malto imbiero

/ žiupsnelis juodųjų
pipirų

/ žiupsnelis druskos

Kubeliais supjaustytą bulvę ir cukiniją kepame kokosų aliejuje ant nedidelės kaitros, uždengę dangčiu, kol daržovės suminkštės. Įtarkuojame skiltelę česnako, beriamė smulkintus grybus ir užpilame kokosų pienu. Pasūdomė, gardiname pipirais ir imbieru. Uždengiame dangčiu ir troškiname keletą minučių. Beriamė maistingųjų mielių dribsnius, dedame špinatus ir migdolus. Uždengiame dangčiu ir dar kelias minutes palaikome, leisdami špinatams suminkštėti.

—
Puošiamė kokosų aliejuje keletą minučių apkeptomis ir šiek tiek pasūdytomis vynuogėmis.

