



VICKI SMALLWOOD

baltos lankos

Kaip naudotis knyga

Tik keli dalykai gyvenime gali varžytis su pirmu gardaus mėsainio kąsniu. O ši knyga suteiks galimybę tuo pirmuoju kąsniu mėgautis kaskart ragaujant vis kitokį mėsainį – mat čia pateikiama daugiau kaip 60 000 galimų receptų. Kiekvienas šios knygos puslapis padalintas į keturias dalis. Kiekvienoje jų rasite bandelės, garnyro, mėsos paplotėlio ar padažo receptą. Vartykite puslapius, rinkitės ingredientus, pasinaudokite klasikiniiais deriniais ir pasitelkę vaizduotę kurkite skaniausius mėsainius. Ko delsiate? Čiupkite šią knygą ir susigeneruokite mėsainį!

- Kad būtų paprasčiau atrasti, visi receptai sunumeruoti.
- Specialiais ženklais pažymėti vegetariški, veganiški, be pieno ar glitimo produktų, liesi ar paleodieta paremti receptai.
- Pagrindiniai receptai, kuriais vadovaujamasi visoje knygoje, ir esminiai jų ruošimo žingsniai pateikiami pabaigoje.
- Greitai paruošiami ir išbandyti suvožtinių deriniai pateikiami skyrelyje „Verta paragauti“.

Kad mėsainis būtų gardus

- Jeigu turite galimybę, mėsą susimalkite namie, o jei ne – pirkite gabalą ir paprašykite, kad jį šviežiai sumaltų parduotuvėje. Mėsainis bus minkštesnis ir sultingesnis, jei rinksitės greitai kepančią mėsą.
- Nenaudokite visiškai liesos mėsos. Geras mėsainis turi turėti šiek tiek riebumą – kad būtų sultingesnis ir skanesnis.
- Maltą mėsą minkykite trumpai ir švelniai. Per ilgai minkytos mėsos applotėliai bus kieti.
- Kad faršas neliptų prie pirštų, applotėlius formuokite vandeniu sudrėkintais delnais.
- Mėsos applotėlis turi būti plokščias, tad jį padarę centre pirštu įspauskite nedidelį įdubimą.
- Suformuotus maltinukus palaikykite šaldytuve. Jie apstings, tad kepdami nepraras formos, be to, labiau išryškės skonis.
- Ar netrūksta druskos, pipirų, geriausiai nustatysite paragavę iškeptos mėsos. Todėl išsikepkite nedidelį kąsnį paskanauti ir, jeigu prireiks, paruoštą mėsą dar pagardinkite prieskoniais.
- Tik nejudinkite ir mentele neplokite applotėlio, kol mėsa kepa, nes rizikuojate išleisti jos sultis. Maltinuką apverskite tik tada, kai iškeps viena pusė, ir kepkite, kol visiškai iškeps arba pasieks jūsų mėgstamą lygį.
- Jeigu norite mėsos applotėlį suploti, padėję kepti iškart vos kelioms sekundėms paspauskite jį mentele. Vėliau jo nebejudinkite, kad neišbėgtų sultys, tik, kai reikės, apverskite. Applotėlio paviršius, spaudžiant jį prie keptuvo, didėja ir skaniau apskrunda. Tokia gudrybė labiausiai tinka jautienos maltinukams, kurie gali būti patiekiami ne visai iškepę.

Sveika mityba

Dauguma šioje knygoje pateikiamų receptų yra tinkami besirūpinantiems sveika mityba ar besilaikantiems specialių dietų. Prie tokių receptų nurodomi atitinkami ženklai. **Įspėjimas:** jei esate alergiški, netoleruojate glitimo ar dar ko nors, prieš gamindami pagal bet kurį šioje knygoje pateikiamą receptą, susipažinkite su parduotuvėje įsigyjamų produktų sudėtimi, nurodyta ant pakuotės. Glitimo, priklausomai nuo gamintojo, savo sudėtyje gali turėti „Harissos“ prieskoniai, mėlynųjų pelėsių sūris, aštrūs padažai, pomidorų tyrė, majonezas, garstyčios, sojų padažas, kukurūzų miltai, ksantano derva, jogurtas, actas.

V = Vegetariška
Vg = Veganiška
bL = Be laktozės
bG = Be glitimo
P = Paleodietė
L = Liesa

BANDELĖ



1. Bandelė su sezamais
5. Ruginė mėsinio bandelė
9. Riestainis be skyulės
13. Traškus raguolis
17. Bandelė su paprika
21. Mėsainio bandelė su aliejumi
25. Beveik raugo bandelė
29. Sviestinė bandelė su parmezanu
33. Bulvių tarkių paplotėlis
37. Pikantiška sviestinė bandelė
41. Fokačija su raudonaisiais svogūnais
45. „Little Gem“
49. Skrebutis su krevetėmis ir sezamais
53. Fokačija
57. Sūrio bandelė
61. Fokačija su juodosiomis alyvuogėmis
65. Fokačija su rozmariniais
69. Fokačija su mocarela
73. Sviestinė bandelė
77. Ryžių paplotėlis
81. Pieniška bandelė
85. Bandelė „Paršiukas“
89. Bulvinis paplotėlis
93. Garuose ruošta bandelė
97. Aitri svogūninė bandelė
101. Makaronų bandelė
105. Baklažanas vietoje bandelės
109. Speltos bandelė su sėklomis
113. Ryžių paplotėlis su sezamais
117. Aguoninė bandelė
121. Makaronų paplotėlis su paprika
125. Makaronų ir sūrio paplotėlis
129. Bandelė su saulėgrąžomis
133. Bandelė be glitimo
137. Nanas
141. Grybo kepurė
145. Česnakinė grybo kepurėlė
149. Bataų bandelė
153. Baklažano riekelės
157. Sviestinė bandelė su jūros druska

TURINYS

GARNYRAS



2. Salotos su pomidorais ir svogūnu
6. Sūris
10. Šoninės juostelės su klevų sirupu
14. Kaubojiški ikrai
18. Svogūnų žiedai
22. Saldžiaastrės paprikos
26. Jauni salotų lapeliai su užpilu
30. Saldžiaastrės kopūstų salotos
34. Liucernos ir pipirnės
38. Žaliosios kopūstų salotos
42. Salierų salotos
46. Morkų ir salierų salotos
50. Imbieras, agurkas ir liucerna
54. Trijų sūrinių fondiu
58. „Jaučio širdis“
62. Arbūzas ir feta
66. „Little Gem“ su žolelėmis
70. Apvirstas kiaušinis
74. Gražgarstės su paprika
78. Morkų ir agurkų kaspinėliai
82. Avokadai
86. Agurkas, morka ir daigai
90. Ant grilio keptas aštrus ananasas
94. Agurkai, ridikėliai ir aitrioji paprika
98. Azijietiškos salotos
102. Ridikėliai ir paprika
106. Bataų kepsnelis
110. Avokadai su citrina ir paprika
114. „Little Gem“ salotos su kornišonais
118. Jamaikietiški kopūstai
122. Žirnelių ugilai ir šparaginės pupelės
126. Burokėlis su gražgarstėmis
130. Cukinijos „spagečiai“
134. Skrudinti svogūnai
138. Kopūstas su garstyčių grūdėliais
142. Purpurinės salotos
146. Morkų ir burokėlių salotos
150. Traškūs kopūstai
154. Gražgarstės, režiuokai ir špinatai
158. Pomidorai, agurkas ir alyvuogės

TURINYS

MĖSA



3. Jautienos paplotėlis
7. „Deli“ stiliaus jautienos maltinukas
11. Jautienos maltinukas su žolelėmis
15. Kadžiūniškas jautienos maltinukas
19. Aitrus jautienos maltinukas
23. Jautienos maltinukas su chipotle
27. Maltinukas, įdarytas sūriu
31. Vištinis maltinukas
35. Pikantiškas vištinis maltinukas
39. Gruzdinta vištiena
43. Vištinis maltinukas su pasukomis
47. Kokosinė vištiena
51. Plėšyta vištiena
55. Kalakutiens su šonine
59. Kalakutiens su garstyčiomis
63. Ėriena su raudonėliais
67. Aitri ėriena su mėtomis
71. Tiesiog maltinukas
75. Maltinukas su čorisu
79. Plėšyta antiena
83. Kiauliena su rozmariniais ir citrina
87. Aitri kiaušiena su imbieru
91. Rūkytos kiaušienos maltinukas
95. Plėšyta kiaušiena
99. Kiaulienos ir krevetžių maltinukas
103. Žuvinis su citrina
107. Žuvinis su „Harissa“
111. Lašišos žuvinis
115. Lašiša su šviežiais svogūnėliais
119. Tuno žuvinis
123. Krabas
127. Omaro paplotėlis
131. Įdaryta pievagrybio kepurėlė
135. Šakniavaisių daržovių maltinukas
139. Vegetariškas paplotėlis su kariu
143. Morkų ir sėklų paplotėlis
147. Traškus tofu
151. Bolivinių balandų kepsnelis
155. Falafelis
159. Halumis su daržovėmis

TURINYS

PADAŽAS



4. Klasikinis pomidorų kečupas
8. Geltonasis garstyčių majonezas
12. Česnakinis padažas „Aioli“ su „Sriracha“
16. Labai aitrus padažas
20. „Monte Jack“ su grietine
24. Burbono padažas
28. Majonezinis
32. Alaus ir sūrio padažas
36. Mėlyniojo sūrio majonezas
40. „Majonežkečupis“
44. Grūdėtųjų garstyčių majonezas
48. Žemės riešutų padažas „Satay“
52. Žaliųjų žirnelių gyvakamolė
56. Kreminių kukurūzų aptepėlė
60. Paprikų ir svogūnų pagardas
64. Dzadziki
68. Burokėliai su majonezu
72. Pupelių aptepas
76. Česnakinis padažas „Aioli“
80. Slyvienė
84. Balzaminis pomidorų pagardas
88. Žaliosis majonezas
92. Česnakinis pomidorų pagardas
96. „Hoisin“ majonezas
100. Tamarindų pagardas
104. Totoriškas padažas
108. Gražgarstyčių „Aioli“
112. Grietinė su krapais ir kaparėliais
116. Citrininis majonezas
120. Vyšnių paprikų padažas
124. Aitrus majonezas
128. Nuostabus persikų padažas
132. Majonezas su salieru
136. Fetos majonezas
140. Mango čatnis
144. Kalendrų pestas
148. „Edamame“ su šviežiais svogūnėliais
152. Burokėliai su mėtinu „Aioli“
156. Pomidorų ir avokado padažas
160. Karamelizuoti svogūnų humusai

TURINYS

BANDELĖ



☑ apie 4 val.
8 bandelės

„Mėsainio bandelės“
recepte (162)
nurodomi produktai
2 v. š. sezamų

1. Bandelė su sezamais

Gaminkite pagal „Mėsainio bandelės“
receptą (162) iki 7 žingsnio.

Kiekvieną bandelę pabarstykite sezamais,
uždenkite aliejumi patepta maistinė plėvelė
ir palikite šiltoje vietoje 45 min., kad pakiltų.
Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C.

Nuo pakilusių bandelių nuimkite plėvelę,
šaukite jas į įkaitintą orkaitę ir kepkite
20 min., arba kol gražiai pagels. Iškepusias
atvėsinkite ant grotelių.



GARNYRAS



☑ 5 min.
4 porcijos

¼ gūžinės salotos
8 vyšniniai pomidorai
½ mažo raudonojo
svogūno
druskos ir šviežiai maltų
juodųjų pipirų

2. Salotos su pomidorais ir svogūnu

Smulkiai suplėšykite salotos lapus,
griežinėliais supjaustykite svogūną, pomidorus
perpjaukite perpus. Viską sumeskite į dubenį
ir sumaišykite.

Pagardinkite druska ir šviežiai maltais
juodaisiais pipirais, prieš dėdami ant mėsainio
dar kartą pamaišykite.

MĖSA



☑ 55 min.
su atvėsinimu
4 porcijos

„Klasikinio jautienos
maltinuko“ recepte (161)
nurodomi produktai

3. Jautienos paplotėlis

Daugumai šis klasikinis jautienos
maltinukas yra pirmasis pasirinkimas –
sultingas, paskanintas trupučiu prieskonių,
tradicinės formos maltos jautienos paplotėlis.
Gamindami remkitės 161 receptu ir atkreipkite
dėmesį į skiltyje „Kad mėsainis būtų gardus“
pateikiamus patarimus.

PADAŽAS



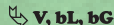
☑ 40 min.

4 v. š. kečupo
(pasigaminkite
pagal 167 receptą)

4. Klasikinis pomidorų kečupas

Vieniems kečupas – labai svarbi
sudedamoji mėsainio dalis, kiti jam taria
tvirtą „ne“. Pirmasis žinomas pomidorų
kečupo receptas atsirado 1812 metais.
Jį sukūrė Jamesas Mease'as. Dabar šis
padažas vienas iš populiariausių pagardų.
Pasigaminkite šio skanaus naminio
kečupo vietą įprasto iš parduotuvės.

Šį pagardą labai paranku naudoti
gaminant patiekalus, kurių sudėtyje
yra daug pomidorų. Naudokite ne tik
gamindami, bet ir patiekite į stalą.



V, bL, bG

