



6 porcijos Gaminimo laikas:

30 min.



4 porcijos Gaminimo laikas:

45 min.

## Azijietiškos ryžių makaronų salotos su žemės riešutais

### Salotoms:

- 500 g ryžių makaronų;
- sauja žemės riešutų;
- sauja kepintų sezamų sėklų;
- druskos, pipirų;
- 1 morkos (supjaustyta plonais šiaudeliais);
- 1 žalioji paprika (supjaustyta šiaudeliais)
- 1 agurko (išskobkite sėklas ir supjaustykite pusžiedžiais);
- Ryšulėlio svogūno laiškų.

### Padažui:

- 100 g žemės riešutų sviesto;
- 50 g tachini (sezamų pastos);
- 2 v.š. skrudintų sezamų aliejaus;
- ½ arb. š. šaukštelio druskos;
- 100 ml vandens, kuriame virė makaronai;
- 1,5 v.š. šviesaus sojų padažo;
- 2 v. š. ryžių acto;
- ½ arb. š. maltų baltųjų pipirų.

### Gaminimas:

- Į užvirintą vandenį sudėkite makaronus ir virkite 2 min.. Išvirtus makaronus perliekite šaltu vandeniu, kad jie greitai atvėstų ir nesuliptų. Pasilikite apie 100ml vandens, kuriame virė makaronai.
- Pakepinkite žemės riešutus, kol jie švelniai apskrus. Bebaigiant kepti ten pat suberkite ir sezamus ir taip pat apkepinkite.
- Pasigaminkite padažą: visus išvardintus ingredientus sumaišykite su atidėtu dar karštu skysčiu, kurį nupylėte išvirus makaronams. Pradžioje vandens pilkite mažiau, ir maišydami stebėkite konsistenciją: jei padažas pernelyg tirštas, įpilkite truputį dar makaronų nuoviro. Padažas turi būti stipraus skonio ir majonezo tirštumo.
- Sumaišykite išvirtus makaronus, šiaudeliais supjaustytas morkas, saldžiąsias paprikas ir svogūno laiškus, užpilkite padažu ir viską sumaišykite. Pabarstykite viską apkepintais riešutais ir sezamų sėklomis ir patiekite.

## Rudens derliaus salotos

### Salotoms:

- ½ didelio moliūgo, supjaustyto kubeliais (4 puodeliai);
- 2 v.š. alyvuogių aliejaus;
- 1 a. š. itališkų prieskonių;
- 1 a. š. česnako miltelių;
- ½ a. š. druskos;
- ¼ a. š. juodųjų pipirų;
- dubuo mėgstamų salotų (mes naudojome rukolos);
- 1 vid. obuolys, supjaustytas g kubeliais;
- ½ puodelio granatų sėklų;
- ¼ puodelio fetos sūrio;
- ½ puodelio moliūgų sėklų skrudintų;

### Gaminimas:

- Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Dideliame dubenyje sumaišykite moliūgą, alyvuogių aliejų, itališkus prieskonius, česnako miltelius, druską ir pipirus. Perkelkite į kepimo skardą ir kepkite 30 minučių, kol suminkštės ir apskrus.
- Moliūgų sėklų skrudinimui į keptuvę suberkite ½ moliūgų sėklų, įpilkite ½ šaukšto alyvuogių aliejaus, 1 arbatinį šaukštelį medaus ir įberkite žiupsnelį druskos. Sumaišykite, kad susijungtumėte ingredientus į vieną masę. Kaitinkite ant silnos ugnies, kol moliūgų sėklos apskrus. Palikite atvėsti.
- Dideliame serviravimo dubenyje sumaišykite salotas, skrudintą moliūgą, obuolį, granatų sėklas, fetos sūrį ir skrudintas moliūgų sėklas.
- Mažame dubenyje sumaišykite citrinos sultis, alyvuogių aliejų, garstyčias, druską ir pipirus. Ant salotų užpilkite norimą padažo kiekį ir išmaišykite.

### Padažui:

- 2 šaukštai citrinos sulčių;
  - ¼ puodelio alyvuogių aliejaus;
  - ½ šaukšto Dižono garstyčių;
  - ½ arbatinio šaukštelio druskos;
  - ¼ arbatinio šaukštelio maltų juodųjų pipirų.
- Moliūgų sėkloms apskrudinti:**
- ½ v.š. alyvuogių aliejaus;
  - 1 a.š. medaus;
  - žiupsnelis druskos.



## SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



daugiau receptų

[www.sveikatos-biuras.lt/receptai/](http://www.sveikatos-biuras.lt/receptai/)



@siauliuvsb



@SVSB



+370 41 43 25 49



Varpo g. 9 -2, Šiauliai



[www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)

## SAUSIS

### Lešiu sriuba



4 porcijos



Gaminimo laikas: 50 min.

- 1 v.š. kokosų aliejau;
- 3 vnt. smulkintų svogūnų;
- 6 smulkintos česnako skiltelės;
- 1 v. š. smulkinto imbiero;
- 1 skardinė konservuotų pomidorų;
- 200 g raudonųjų lešiu, perrinktų ir gerai išskalautų;
- 1 l daržovių sultinio;
- klevų sirupo arba medaus ir druskos pagal skonį;
- 1 v.š. maltų kuminų;
- Maltų kajeno paprikų pagal skonį;
- 1 citrina;
- Šviežių žalumynų



#### Gaminimas:

- Vidutinio dydžio puode įkaitinkite aliejų, sudėkite svogūnus, česnakus, imbierus ir kepinkite, kol suminkštės. Įberkite kajeno paprikas, kuminus ir maišant kepinkite, kol pasklis aromatas.
- Sudėkite pomidorus, 3 citrinos griežinėlius ir perplautus lešius. Supilkite daržovių sultinį ir gerai išmaišykite. Uždenkite puodą ir užvirkite.
- Sumažinkite kaitrą ir lėtai virkite apie 30 min., kol lešiai suminkštės. Įpilkite šlakelį klevų sirupo ar medaus skoniu subalansuoti.
- Patiekite karštą, papuošę žalumynais.

## VASARIS

### Sėklų donelės



10 porcijų



Pasiruošimas: iš vakaro  
Gaminimo laikas: 30 min.

- 1 l norimo riebumo kefyro;
- 3 stiklinės mėgstamų sėklų (pvz.: sezamų, moliūgų, linų sėmenų ir kt.)
- Jei norite pagardinkite druska ir mėgstamais prieskoniais.

#### Gaminimas:

- Iš vakaro nuplauname sėklas ir užpilame kefyru ir per naktį paliekame šaldytuve.
- Kitą dieną, užpiltos sėklos išbrinksta iki grietinės tirštumo konsistencijos masės.
- Įkaitiname orkaitę iki 180 laipsnių celsijaus.
- Išklajame dvi dideles kepimo skardas kepimo popieriumi, supilame gautą mišinį plonu sluoksniu ir kepame apie 15 - 20 min., kol lengvai pagels.
- Iškepusias iškart supjaustome, kol sėklos minkštos į norimo dydžio gabalėlius.
- Skanaus.



## KOVAS

### Humusas su burokėliais



Gaminimo laikas: 10 min.

- 250 g konservuotų arba virtų avinžirnių;
- 2- 3 virti burokėliai;
- 4 skiltelės česnako;
- 0.5 citrinos sulčių;
- 4 v.š. tahini (sezamų pastos);
- 100 ml alyvuogių aliejaus
- Druskos pagal skonį;
- Juodųjų pipirų pagal skonį.

#### Gaminimas:

- Į blenderį sudedame visus ingredientus ir sumalame iki vientisos masės.
- Pagal skonį pagardiname druska bei pipirais.
- Skanaus!

## BALANDIS

### Granola su kokosu



4 porcijos



Gaminimo laikas: 30 min.

- 300 g stambių pilno grūdo avižinių dribsnių;
- 140 g mėgstamų riešutų (migdolų, lazdyno ir kt.);
- 1 arb. š. malto cinamono;
- žiupsnio druskos
- ½ arb. š. vinilės ekstrakto;
- 170 g kokosų aliejaus;
- 100 g klevų sirupo;
- 100 g kokosų drožlių.
- 100 g džiovintų mėgstamų uogų ar vaisių (razinos, spanguolės ir kt.)



#### Gaminimas:

- Orkaitę įkaitinkite iki 170 °C temperatūros. Kepimo skardą išklajate kepimo popieriumi.
- Dideliame dubenyje sumaišykite avižinius dribsnius, kapotus migdolus, cinamoną, druską ir vanilinį cukrų.
- Į nedidelį puodą sudėkite kokosų aliejų ir klevų sirupą. Pašildykite virš silpnos ugnies maišydami tol, kol gausite visiškai vientisą masę. Ją iš karto supilkite į dubenį su sausų produktų mišiniu ir gerai išmaišykite, kad sirupas pasiskirstytų kuo tolygiau.
- Paruoštą granolą suberkite ant kepimo popieriumi išklotos kepimo skardos, paskleiskite vienu plonu sluoksniu.
- išimkite iš orkaitės. Traškus dribsnius pamaišykite ir įmaišykite į juos kokosų drožles. Gražinkite kepimo skardą į orkaitę ir kepkite dar 5-7 minutes, kol dribsniai bus gražiai auksinės spalvos. Stebėkite, kad kokosų drožlės neperkeptų.
- Leiskite traškiems dribsniams atvėsti, tuomet įmaišykite į juos džiovintas uogas ar vaisius..

**Laikykite sandariame inde iki 3-4 savaičių. Patiekite su graikišku jogurtu, pienu ar kt.**