

VASAROS MENIU



Ypatingai didelę dalį mūsų gyvenimo kokybės lemia pilnavertė ir subalansuota mityba. Skirtingi metų laikai – sezoniškumas skatina mus pažvelgti į savo mitybą, pakoreguoti valgiaraštį atsižvelgiant į organizmo poreikius, keisti valgymo įpročius. Tinkamiausias laikas tai padaryti būtent vasarą, nes tai metas, kai gamta mus lepina vaisiais, uogomis bei daržovėmis.

Vasara – puiki proga daugiau aktyviai judėti ir subalansuoti savo mitybą. Šiuo metų laiku sulaukiame itin daug saulės spindulių, kurie pagerina nuotaiką, sureguliuoja organizmo energijos balansą, padeda jaustis žvaliau ir išvengti streso. Galite pastebėti, kad atšilus orams ir beveik kasdien lankant saulės šviesai, norisi lengvesnių patiekalų ir aktyvios veiklos, taip pat tampa paprasčiau išlaikyti saiką ir nepersivalgyti, tad daugelis žmonių vasarą džiaugiasi numestais kilogramais. Pasinaudokite tuo ir įsiklausykite į savo organizmą – atsisakykite „tuščių“ kalorijų, rinkitės vertingą maistą, mėgaukitės gamtos teikiamomis gėrybėmis, valgykite nedidelėmis porcijomis ir kuo daugiau laiko praleiskite gryname ore. Išnaudokite visus vasaros teikiamus malonumus ir pagerinkite savo sveikatą bei savijautą!

Siūlome išbandyti 3 sveikesnės mitybos receptus:

Sluoksniuotas lašišos užkandis su avokadu



Sudėtis:

2 porcijos

- 100 g sūdytos lašišos
- 80 g duonos (ruginės)
- 1 avokadas
- 1 saują petražolių
- 0,5 mango vaisiaus
- 0,5 citrinos
- 2 šaukšteliai aliejaus
- Šiek tiek druskos
- Šiek tiek pipirų

Paruošimo būdas:

1. Lašišą kvadratėliais.
2. Supjaustome duoną smulkiais kubeliais ir apkepame orkaitėje, kol apskrus.
3. Smulkiai sukvojame mangą ir avokadą, kuri apšlakstome citrinos sultimis.
4. Imame du nedidelius dubenėlius. Dedame lašišos sluoksnį, išlyginame šaukštu. Dedame mango sluoksnį, paspaudžiame ir išlyginame. Beriamė smulkintas žoleles. Dedame avokado sluoksnį, paspaudžiame ir išlyginame.
5. Uždedame po lėkštutę ant dubenėlių gerąja puse. Palaikome ir apverčiame. Šiek tiek patapšnojame dubenėlius ir atsargiai nuimame. Turi likti du bokšteliai.
6. Beriamė druskos, pipirų, ruginės duonos skrebučius ir skanaujame.

Barbekiu vištienos sparneliai ir blauzdelės



4 porcijos

Sudėtis:

- 20 vištienos sparnelių ir blauzdelių
- 2 valgomi šaukštai aliejaus (NE alyvuogių!)
- 1 svogūnas
- 2 skiltelės česnako
- 1 valgomas šaukštas maltų paprikų
- 1 arbatinis šaukštelis maltų kuminų
- 1 arbatinis šaukštelis maltų kalendrų
- 1 stiklinė pomidorų padažo
- 5 valgomi šaukštai klevų sirupo
- 2 valgomi šaukštai Vorčesterio padažo
- 2 valgomi šaukštai baltojo vyno acto
- 1 valgomas šaukštas garstyčių
- druskos
- pipirų

Paruošimo būdas:

Barbekiu padažui: puode ar gilioje keptuvėje ant vidutinės ugnies pakaitiname aliejų, dedame smulkiai supjaustytą svogūną ir pakepiname porą minučių, kol suminkštės. Į puodą su svogūnais sudedame smulkintą česnaką, papriką, kalendrą ir kuminą, viską gerai sumaišome ir dar pakepiname apie minutę. Sudedame likusius ingredientus: pomidorų padažą, klevų sirupą, actą. Vorčesterio padažą, garstyčias, druską ir pipirus viską gerai išmaišome ir dar paverdame porą minučių. Nukeliame nuo ugnies ir leidžiame padažui atvėsti iki kambario temperatūros.

Sparneliams nukarpome smailius galiukus. Dideliame dubenyje sumaišome sparnelius su padažu. Bent porą valandų paliekame pasimarinuoti. Kepame ant grilio apie 20-30 min., kol sparneliai iškeps. Galima kepti ir orkaitėje.

Gaivus jogurto tortukas



10 porcijų

Pagrindui:

- 180 g sausainių („Selga“, „Gaidelis“ ar pan.)
- 120 g sviesto

Kremui:

- 900 g jogurto
- 250 ml grietinėlės
- 100 ml klevų sirupo
- 30 g želatinos

Viršui

- 1 pakelis želės
- 200 g braškių

Paruošimo būdas:

1. Želatiną užpilame kambario temperatūros grietinėle ir paliekame 15 min. išbrinkti. Kol brinksta želatina, sutrupiname sausainius ir sumaišome juos su tirpintu sviestu. Sausainių trupinius suberiame į kepimo popieriumi išklotą apvalią torto formą ir ranka juos suspaudžiame, kad susidarytų torto pagrindas ir bortai. Padedame formą į šaldiklį, kad greičiau sustingtų ir sutvirtėtų, kol darysime kremą.

2. Išbrinkusią grietinėlėje želatiną kaitiname ir maišome, kol želatina ištirps, leidžiame atvėsti. Tada atvėsusią grietinėlę gerai išplakame su jogurtu ir klevų sirupu.

3. Paruoštą masę supilame į torto formą. Padedame į šaldytuvą, kad sustingtų.

4. Sustingus tortukui, ant viršaus gražiai išdėliojame braškes ir atsargiai užpilame atvėsintos želės (paruoštos pagal instrukciją ant pakelio, tik su trečdaliu mažiau vandens negu parašyta) sluoksnį. Dedame į šaldytuvą, kad viskas sustingtų.

*Informaciją parengė:
Visuomenės sveiktos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė*

