



Keptas starkis su perlinių kruopų risotto ir burokėlių traškučiais



Paruošimo laikas: 25 min.
Bendras gamavimo laikas: 30 min.

- 2 vnt starkio filė
- 180 g perlinių kruopų
- 1 pakelis tarkuoto sūrio „Džiugas“, 40 g
- 2 vnt marinuotų agurkėlių
- 1 raudonasis svogūnas
- 1 burokėlis
- 1 ryšulėlis petražolių
- 3 skiltelės česnako
- Kepimo aliejus, alyvuogių aliejus, sviestas, druska, malti juodieji pipirai, 2 lauro lapeliai, bazilikai

704 kcal

- **Atšildome starkio filė.**
- **Užmerkiame perlines kruopas (bent 10 min).**
- **Puode užverdame 0,5 l vandens kruopoms.**
- **Ruošiame žuvį.** 3 skilteles česnako nulupame ir smulkiai sukupojame. Starkio filė nuplauname, nusausiname, pagardiname druska, pipirais, apšlakstome 2 vš alyvuogių aliejus, dedame 1/3 česnaku, sutriname 1 lauro lapelį. Prieskonius įtriname į vidinę starkio pusę, paliekame pasmarinuoti.
- **Verdame kruopas.** Į puodą su 0,5 l verdančio pasūdyto vandens beriame perlines kruopas ir verdame ant vidutinės kaitros apie 15 min, kol kruopos išvirs. Nukošiame.
- **Gaminame traškučius.** Burokėlių nuplauname, nuskutame ir supjaustome kuo plonesniais griežinėliais. Į įkaitintą keptuvę su 4-5 vš kepimo aliejaus dedame burokėlius, kad nesiliestų vienas su kitu ir kepame apie 2 min, kol burokėliai taps traškūs. Burokėlius išgriebiame ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų riebalų perteklius. Taip kepame visus likusius burokėlius.

- **Gaminame risotto.** Petražoles ir agurkėlius smulkiai sukupojame. Raudonąjį svogūną nulupame ir smulkiai sukupojame. Į įkaitintą keptuvę su 2 vš kepimo aliejaus dedame svogūnus, likusius česnakus, agurkėlius ir kepame 2 min. Dedame kruopas, lauro lapelį, pagardiname druska, pipirais, išmaišome ir pakepame 1 min. Dedame 1 1/2 vš sviesto, tarkuotą sūrį, petražoles ir gerai išmaišome.
- **Kepame žuvį.** Į įkaitintą keptuvę su 2 vš kepimo aliejaus dedame starkio filė (oda į apačią) ir kepame ant vidutinės kaitros 3 min. Apverčiame, uždengiame dangčiu ir kepame dar 2 min.
- **Patiekiame.** Į lėkštės centrą bokšteliu dedame kruopas, ant viršaus dedame starkio filė ir burokėlių traškučius. Pabarstome džiovintais bazilikais.



Rankiai:

Peilis, pjaustymo lentelė, puodas, keptuvės su dangčiais, popierinis rankšluostis, skustukas



Naudoti tik dalį pristatytų produktų

Produktų galiojimas



- Jūsų užsakytas vakarienes pristatome vieną kartą per savaitę, dėl to svarbu atkreipti dėmesį į produktų galiojimo laiką.
- Vakarienes sunumeravome tokia tvarka, kuria rekomenduojame gaminti būtent pagal produktų galiojimo laiką.
- Visada perkame pačius šviežiausius produktus ir, pavyzdžiui, paukštieną arba šviežią mėsą perkame ir fasuojame tą pačią dieną, kurią pristatome jums. Tačiau šviežia mėsa galioja 2 dienas, paukštiena – 4-5 dienas. Jei matote, kad per tas dienas produktų nepavyks panaudoti, užšaldykite juos.
- Dalis mūsų pristatomų produktų yra šaldyti. Jie visada pažymimi specialiu ženkliuku produktų sąrašė, kurį rasite savo krepšyje. Taip neturėtų nutikti, bet jei dėl kokių nors priežasčių pristatymo metu arba jūsų namuose šie produktai atšilo, antrą kartą jų užšaldyti nereikėtų ir tokiu atveju rekomenduojame suvartoti juos per 2-3 dienas.
- Labai jautrios laikui ir laikymo sąlygoms yra daržovės. Jų galiojimas dažnai priklauso nuo mūsų pačių. Ar žinote, kad norėdami prailginti daržovių „gyvenimo trukmę“ galite iškloti daržovių stalčiaus dugną popieriniu rankšluosčiu. Šis sugers išskiriamą drėgmę, kuri ir prisideda prie daržovių puvimo.

Tel. nr. +370 688 97297

El. paštas: info@vakarienesprenumerata.lt

www.vakarienesprenumerata.lt



Vakarienes Prenumerata



Atspausdinta ant perdirbto popieriaus



vakarienes

PRENUMERATA

www.vakarienesprenumerata.lt

Savaitės Nr.

17

2018 m. BALANDŽIO 23-29 D.

4 vakarienes dviems asmenims

Savaitės meniu

1

Jautienos juostelės su raudona bolivine balanda ir šparaginėmis pupelėmis



2

Vištiena azijietiška su Shiitake grybais, sojų daigais ir ryžiais



3

Kriauklytės Napoli su daržovėmis



4

Keptas starkis su perlinių kruopų risotto ir burokėlių traškučiais



Produktų sąrašas:



- | | | | |
|---|---------|---------------------------------------|-------|
| • 200 g jautienos nugarinės | (1) | • 1 cukinija | (3) |
| • 50 g raudonosios bolivinės balandos sėklų | (1) | • 1 poras | (3) |
| • 200 g šparaginių pupelių | (1) | • 4 pomidorai | (3) |
| • 200 g jaunų morkyčių | (1) | • 100 g žaliųjų alyvuogių | (3) |
| • 3 svogūnai | (1,2) | • 2 pakeliai tarkuoto sūrio „Džiugas“ | (3,4) |
| • 50 g saldaus aitriųjų paprikų padažo | (1) | • 2 vnt starkio filė | (4) |
| • 1 ryšulėlis kalendrų | (1) | • 180 g perlinių kruopų | (4) |
| • 2 g penkių prieskonių mišinio | (1) | • 2 vnt marinuotų agurkėlių | (4) |
| • 6 skiltelės česnako | (1,2,4) | • 1 raudonasis svogūnas | (4) |
| • 2 vnt vištienos filė | (2) | • 1 burokėlis | (4) |
| • 100 g plikytų ryžių | (2) | • 1 ryšulėlis petražolių | (4) |
| • 1 indelis Shiitake grybų, 50 g | (2) | | |
| • 1 indelis daigintos sojos, 50 g | (2) | | |
| • 50 g teriyaki padažo | (2) | | |
| • 50 g jūrinių augalų salotų | (2) | | |
| • 1 aitrioji paprika | (2) | | |
| • 200 g itališkų makaronų kriauklelių | (3) | | |

* Šaldytas produktas

Turime namuose: alyvuogių aliejus, kepimo aliejus, sviestas, 2 lauro lapeliai, bazilikai, druska, malti juodieji pipirai

Savaitės produktas

Ryžiai

Ryžiai – viena seniausių grūdinių kultūrų, išsiskirianti unikaliomis maistinėmis savybėmis. Ryžių pavadinimas (koks yra šiandien daugelyje Europos šalių) kilo iš lotyniško žodžio „oriza“. Ryžiai gali būti skirstomi pagal lukšto buvimą, t.y. viso grūdo ryžiai (su lukštu) ir baltieji (be lukšto). Baltųjų ryžių populiarumą lemia ne tik greitas paruošimas, bet ir tai, kad jie pasižymi kur kas ilgesniu galiojimo laiku nei kitų rūšių ryžiai. Ryžiuose daug proteinų, mineralų, vitaminų bei skaidulų. Jie taip pat tai yra puikus angliavandenių šaltinis, kurie iš ryžių, ypač rudųjų, pasisavinami iš lėto.

Šefo patarimas

Gaminame traškučius

Žiemos metu vienas geriausių užkandžių darbe, mokykloje ar darželyje yra daržovių traškučiai. O taip pat tai neįprastas garnyras prie gaminamų patiekalų! Traškučius galima pora minučių kepti keptuvėje (su šlakeliu aliejaus) arba 20-30 min orkaitėje (šiek tiek apipurškus aliejumi). Laikas priklauso nuo supjaustymo dydžio. Stebėkite, kada krašteliai pradeda džiūti. Prieš kepančias daržoves galite pagardinti mėgiamais prieskoniais. Traškučiams gaminti naudokite burokėlius, morkas, salierus, saldžias bulves ir t.t.

Patarimai

1 diena

Jautienos juostelės su raudona bolivine balanda ir šparaginėmis pupelėmis

Maisto likučius reikia suvartoti per 2-3 dienas.

Šparaginių pupelių prieš gaminant atšildyti nereikia.

2 diena

Vištiena azijietiška su Shiitake grybais, sojų daigais ir ryžiais

Aitrią papriką gardinkite pagal savo skonį.

Daržovių stenkitės neperkepti, jos turi būti traškios.

Prie šio patiekalo vietoje ryžių tiktų įvairūs azijietiški makaronai.

3 diena

Kriauklytės Napoli su daržovėmis

Pomidorus prieš plikymą šiek tiek įpjaukite (padarydami nedidelį kryžiuką), taip juos bus lengviau nulupti.

Cukiniją galite pakeisti brokoliais ar žiediniais kopūstais.

Vietoje šio gaminamo pomidorų padažo, galite naudoti pesto padažą, kuris taip pat labai tiks prie makaronų.

4 diena

Keptas starkis su perlinių kruopų risotto ir burokėlių traškučiais

Starkio filė galite atšildyti iš vakaro padėdami ją į šaldytuvą.

Kruopas galite užmerkti iš vakaro ir virti trumpiau – taip kruopose liks daugiau maistinių medžiagų.

Burokėlių galite sutarkuoti su bulvių skustuku.

Burokėlių traškučius galima kepti ir orkaitėje įkaitintoje iki 170 °C, 30 min.

Jautienos juostelės su raudona bolivine balanda ir šparaginėmis pupelėmis



Paruošimo laikas: 30 min.
Bendras gaminimo laikas: 40 min.

- 200 g jautienos nugarinės
- 50 g raudonos bolivinės balandos sėklų
- 200 g šparaginių pupelių
- 200 g jaunų morkyčių
- 1 svogūnas
- 50 g saldaus aitriųjų paprikų padažo
- 1 ryšulėlis kalendry
- 2 g penkių prieskonių mišinio
- 1 skiltelė česnako
- Kepimo aliejus, druska, malti juodieji pipirai

482 kcal

• **Puode užverdame 0,5 l vandens.**

• **Verdame sėklas.** Bolivinę balandą keletą kartų perplauname šaltu vandeniu. Į puodą su verdančiu pasūdytu vandeniu beriame bolivinių balandų sėklas ir verdame apie 15-20 min. Nukošiame.

• **Kepame jautieną.** Jautieną supjaustome 0,3 cm storio ir 5 cm ilgio juostelėmis. Svogūną nulupame ir supjaustome pusžiedžiais. 1 skiltelę česnako nulupame ir smulkiai sukupojame. Į įkaitintą keptuvę su 1 vš kepimo aliejaus dedame jautieną ir kepame ant didelės kaitros pamaišant apie 2 min. Dedame svogūnus, česnakus ir kepame dar apie 3 min. Pagardiname druska, pipirais, penkių prieskonių mišiniu, pilame 200 ml vandens ir troškiname ant silpnos kaitros apie 10 min.

• **Kepame daržoves.** Morkas supjaustome ilgomis lazdelėmis. Į įkaitintą keptuvę su 1 vš kepimo aliejaus

dedame morkas ir kepame apie 2 min. Beriame šparagines pupelas ir kepame dar 2 min. Ant daržovių pilame paprikų padažą, bolivinės balandos sėklas ir pakaitiname 1 min.

• **Patiekiam.** Kalendras smulkiai sukupojame. Į plačios lėkštės centrą kauburėliu dedame keptas daržoves, šalia išdėliojame troškintos jautienos juosteles ir pabarstome kapotomis kalendromis.



Įrankiai:

Peilis, pjaustymo lentelė, puodas, keptuvės, koštuvas



Naudoti tik dalį pristatytų produktų



Vištiena azijietiška su Shiitake grybais, sojų daigais ir ryžiais



Paruošimo laikas: 15 min.
Bendras gaminimo laikas: 20 min.

- 2 vnt vištienos filė
- 100 g plikytų ryžių
- 1 indelis Shiitake grybų, 50 g
- 1 indelis daigintos sojos, 50 g
- 50 g teriyaki padažo
- 50 g jūrinių augalų salotų
- 2 svogūnai
- 1 aitrioji paprika
- 2 skiltelės česnako
- Kepimo aliejus, druska, malti juodieji pipirai

508 kcal

• **Verdame ryžius.** Į puodą su verdančiu pasūdytu vandeniu beriame ryžius (vandens dvigubai daugiau nei ryžių) ir verdame ant vidutinės kaitros apie 15 min. Tuomet puodą nukaičiame, uždengiame ir palaikome apie 5 min.

• **Ruošiam vištieną.** Vištieną supjaustome 1 cm storio ir 5 cm ilgio juostelėmis.

• **Ruošiam daržoves.** 2 skilteles česnako nulupame ir stambiai sukupojame. Svogūnus nulupame ir supjaustome pusžiedžiais. Sojų daigus nuplauname ir nusausiname. Grybus nuplauname ir supjaustome 0,5 cm storio juostelėmis. Aitrią papriką perpjauname pusiau, pašaliname sėklas ir smulkiai supjaustome.

• **Gaminame vištieną.** Į įkaitintą gilesnę keptuvę su 2 vš kepimo aliejaus dedame vištieną, svogūnus ir kepame

ant vidutinės kaitros 2 min lengvai pamaišant. Dedame grybus, česnakus, aitrią papriką, pagardiname druska, pipirais ir kepame dar 3 min. Dedame teriyaki padažą, jūros dumblius, sojų daigus, išmaišome ir kaitiname dar 2 min.

• **Patiekiam.** Į gilią lėkštę kauburėliu dedame ryžius, ant viršaus dedame vištieną.



Įrankiai:

Peilis, pjaustymo lentelė, puodas, gili keptuvė



Naudoti tik dalį pristatytų produktų



Kriauklytės Napoli su daržovėmis



Paruošimo laikas: 20 min.
Bendras gaminimo laikas: 25 min.

- 200 g itališkų makaronų kriauklelių
- 1 cukinija
- 1 poras
- 4 pomidorai
- 100 g žaliųjų alyvuogių
- 1 pakelis tarkuoto sūrio „Džiugas“, 40 g
- Kepimo aliejus, druska

736 kcal

• **Užverdame vandens pomidorams.**

• **Užverdame 2 l vandens makaronams.**

• **Ruošiam daržoves.** Cukiniją supjaustome išilgai į 4 dalis, porą – 0,3 cm dydžio pusžiedžiais. Kiekvieną cukinijos juostelę supjaustome įstrižais 2 cm ilgio gabaliukais. Pomidorus perliejame verdančiu vandeniu, nulupame ir supjaustome smulkiais gabaliukais. Alyvuoges perpjauname pusiau.

• **Verdame makaronus.** Į verdantį pasūdytą vandenį beriame makaronus ir verdame 6-7 min. Nukošiame.

• **Gaminame.** Į įkaitintą keptuvę su 6 vš kepimo aliejaus dedame porus ir pakepiname ant vidutinės kaitros apie 2 min. Dedame cukinijas ir kepame 4 min, vis pamaišant.

Beriame smulkintus pomidorus ir pakepiname dar 5 min. Į pagamintą padažą dedame makaronus, išmaišome.

• **Patiekiam.** Į lėkštę dedame makaronus su padažu, ant viršaus – alyvuoges. Pabarstome tarkuotu sūriu.



Įrankiai:

Peilis, pjaustymo lentelė, puodas, keptuvė



Naudoti tik dalį pristatytų produktų