IKI Skanaus! 2021 vasara, 10 leidimas

Skanaus!

GREITA SKANU KOKYBIŠKA TAUPU

KAINA SU IKI LOJALUMO KORTELE
0,49
KAINA BE KORTELĖS
0,99 €

26
PUSLAPIAI
APIE SVEIKĄ MITYBĄ IR SKANŲ MAISTĄ

GRILIO SEZONAS –
ant grotelių tinka viskas!

IŠŠŪKIS:
žuvies ketvirtadienis

SVEIKESNIS LIMONADAS –
kombučia

Gaivumas, KURIAM NEĮMANOMA ATSISPIRTI

ISSN 2669-0063
9 772669 006006

Svarbiausia – teisingas požiūris ir gera kava!

Mėgaukis akimirka.

TURINYS

6 PENKI RECEPTAI *vienam krepšelyje*

10 GAIVUMAS, KURIAM *neįmanoma atsispirti*

24 ŠALTIBARŠČIUOSE *paskendusi vasara*

30 ĮGŪDŽIAI VIRTUVĖJE *grilio sezonas*

72 SALDŽIAM GYVENIMUI *daugiškieji persikai*

84 ŽUVIES KETVIRTADIENIO *iššūkis*

64 VISKAS, KO REIKIA *fobuliems iešmeliams*

94 TURININGAS LAIKAS ANT *dviejų ratų*

DIDELĖS MAŽŲJŲ ŠVENTĖS PO ATVIRU DANGUMI

Vasarą džiugina saulė, žydinti gamta, basos kojos, o jei kartais ir pasirodo lietus, jį pakeičia vaivorykštės, skelbiančios, kad vėl laikas į lauką. O jei jūsų mažylio gimtadienis, krikštynos ar kita įsimintina proga kaip tik vasarą, tai nedvejodami kelkite šventę po atviru dangumi! Jubiliatas ir mažieji svečiai čia galės pūsti burbulus ir žaisti lauko žaidimus, o galiausiai juk ir degustuoti tortą bei mėgautis vaišėmis lauke visada skaniau. Tačiau tam, kad šventė būtų ne tik linksma, bet ir tvarkinga, reikia jai pasiruošti iš anksto. Kaip? Skaitykite straipsnyje!

TIRAŽAS:
40 000 egz.
Periodinis leidinys

LEIDIMO DATA:
2021 m. birželio 1 d.
LEIDINIO NUMERIS:
10/2021

PROJEKTO VADOVAS:
REWE INTERNATIONAL
Yamina Kain-Azzaz

TARPTAUTINIO TURINIO KŪRĖJAS:
Nišni medijski sadržaji d.o.o.
director: Andrea Marković
www.nisa.com.hr

VIETINIO TURINIO KŪRĖJAS:
„Palink", UAB
www.iki.lt
„Ad drama LT", UAB
www.addrama.lt

NUOTRAUKOS:
Asta Černė, Julius Kalinskas, UAB „Ad drama LT", „IKI" archyvas, Maja Danica Pećanić, Shutterstock

MAISTO STILISTAI:
Tamara Ganoci Frisch

LEIDĖJAS:
UAB „Spaudos kontūrai"
www.s-k.lt

ISSN 2669-0063

Už trečiųjų asmenų reklamoje pateikiamų teiginių teisingumą, išsamumą ir atitikimą Reklamos įstatymui ir kitiems teisės aktams atsako tiekėjai/gamintojai ar jų atstovai, informaciją pateikę UAB „PALINK"

PEFC
PEFC/01-31-488

TAUSOJAME GAMTĄ. „IKI SKANAUS!" LEIDINIO GAMYBAI NAUDOJAME POPIERIŲ, TINKAMĄ PERDIRBTI

Šią vasarą išbandykite...

Graikiškų salotų variacijos

Klasika visuomet išliks klasika, tačiau įnešus šiek tiek kūrybiškumo ir netikėtų akcentų, ji gali virsti neatrastais ir netikėtais, tačiau nuostabiais ir gundančiais skoniais. Būtent tokias klasikinių graikiškų salotų variacijas siūlome šįkart – netikėtas ir kupinas fantazijos.

TOP 5 SALOTŲ PADAŽAI

Salotos be jokios abejonės yra mėgstamiausias vasaros patiekalas. Jos neapsunkina skrandžio ir suteikia gausybę organizmui reikalingų vitaminų bei mineralų. Tačiau kokios gi salotos be padažo? Kviečiame išbandyti net 5 gardžias ir dar neragautas kombinacijas, kurios tiks bet kokioms jūsų mėgstamoms salotoms!

IKI ŽUVIES KETVIRTADIENIS

Visą laiką valgyti tą patį nuobodu, todėl karts nuo karto galime paieškoti alternatyvų, kurios ne tik praplėstų racioną naujais skoniais, bet ir pasitarnautų kaip įvairesnių maisto medžiagų šaltinis mūsų organizmui. Pradėkime nuo... ketvirtadienio ir pasigaminkime ką nors iš žuvies.

ŽAISMINGOSIOS KOŠĖS

Visi tėveliai svajoja, kad jų vaikai maitintųsi sveikai, o svarbiausia, kad tai darytų noriai ir su šypsena veide. Kviečiame pasisemti idėjų, kaip išradingai dekoruoti įvairias košes, kad mažyliai negalėtų joms atsispirti!

SALDIEJI VAISINIAI DESERTAI

Sultingi ir saldūs persikai kiekvieną vasarą vilioja savo gardžiu kvapu bei skoniu. Tik šįkart kviečiame išbandyti juos neįprastose desertų kombinacijose, kurios privers apsilaižyti pirštus ir didžiausius smalžius, ir gaivos mėgėjus.

iki
Ant grotelių tinka viskas!
Grilinkite šviežią žuvį ir jūrų gėrybes!

5 RECEPTAI *viename* KREPŠELYJE

Kokie yra tikrieji vasaros atributai? Saulė, jūra ar ežeras, atostogos ir smagus laikas su artimaisiais, kai vienintelis rūpestis – skanus maistas? Būtent! Na, kad jau paminėjome maistą, tai akivaizdu, jog jis skaniausias keptas ant grilio. Tik šį sezoną IKI kviečia į kepimą ant grotelių pažvelgti išradingiau – juk kepti galima ne tik mėsą, bet ir daržoves, sūrį, jūros gėrybes ir netgi vaisius, nuo persikų iki arbūzų! Iš tikrųjų, ant grilio galite kepti viską, ką tik sugalvojate ir, patikėkite, nepasigailėsite. Juk ant grotelių tinka viskas!

VIŠTIENĄ KEPKITE DIDESNIAIS GABALĖLIAIS IR TIK TUOMET SUPJAUSTYKITE – TAIP MĖSA IŠLIKS SULTINGESNĖ.

PIRKINIŲ KREPŠELIS:

- IKI šviežia viščiukų broilerių filė
- IKI jautiena
- Šviežios petražolės
- IKI šviežios kalendros
- Švieži mėtų lapeliai
- Raudonėliai
- Mažieji špinatai
- Persikai
- Šilauogės
- Raudonieji svogūnai
- Raudonosios paprikos
- Garstyčios
- IKI medus
- Česnakai
- Sojų padažas
- Sezamų aliejus
- IKI ypač tyras alyvuogių aliejus
- Imbiero šaknis
- Sezamų sėklos
- IKI graikiniai riešutai
- Arbūzas
- Citrinos
- Žaliosios citrinos
- Aštuonkojai
- Mocarelos sūris
- IKI puskietis sūris
- Rikotos sūris
- Ožkų sūris
- IKI rudasis cukrus
- Druska
- Pipirai

PERSIKŲ IR VIŠTIENOS SUSITIKIMAS TARP ŽALUMYNŲ

Paruošimos laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g IKI šviežios viščiukų broilerių filė
- 100 g mažųjų špinatų
- 5 persikų
- 125 g šilauogių
- 1 raudonojo svogūno
- 100 g ožkų sūrio
- 1 v. š. IKI medaus
- 2 a. š. garstyčių
- 20 ml alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Vištienos filė apibarstykite druska bei pipirais ir iškepkite ant grotelių – svarbu neperkepti, kad mėsa neišsausėtų, tad kiekvieną pusę kepkite apie 5 minutes.
Į didelį dubenį sudėkite špinatus, plonais griežinėliais supjaustytą svogūną ir šilauoges. Atskirame dubenėlyje sumaišykite medų, garstyčias ir alyvuogių aliejų. Mėsai beveik iškepus, šalia ant grotelių sudėkite persikų skilteles. Kepti persikai ir patys bus nepaprastai skanūs, ir pagardins vištieną, kepdami greta.
Galiausiai vištieną susmulkinkite nedideliais gabalėliais ir kartu su keptais persikais sudėkite į žalumynų dubenį. Viską apliekite medaus ir garstyčių padažu, pagardinkite ožkų sūriu ir skanaukite!

AZIJIETIŠKI JAUTIENOS IEŠMELIAI

Paruošimo laikas: 30 min. + marinavimas / 4 porcijos

Jums reikės:

- 600 g IKI jautienos
- 6 skiltelių česnakų
- 120 ml sojų padažo
- 30 ml sezamų aliejaus
- 2 v. š. IKI rudojo cukraus
- 2 cm imbiero šaknies
- 5 g sezamų sėklų
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus

Jautienos kumpį supjaustykite didesniais kubeliais, lyg ruoštumėte šašlykus. Dubenėlyje sumaišykite sojų padažą, sezamų ir alyvuogių aliejus, cukrų, smulkintus česnakus bei tarkuotą imbiero šaknį. Į paruoštą marinatą suberkite jautienos gabalėlius ir marinuokite bent 3 valandas, o geriausia šaldytuve jautieną palikite per naktį. Marinuotą mėsą suverkite ant iešmelių ir kepkite ant grotelių, kol kiekviena pusė dailiai apskrus. Ant viršaus berkite sezamų sėklų ir patiekite su šviežiomis daržo salotomis.

PAGARDINIMUI VIETOJ SEZAMŲ ARBA KARTU SU JAIS PUIKIAI TIKS SMULKINTI SVOGŪNŲ LAIŠKAI AR ŠVIEŽI KALENDROS LAPELIAI.

SŪRIU KVEPIANČIOS KEPTOS PAPRIKOS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 4 raudonųjų paprikų
- 300 g mocarelos
- 200 g rikotos sūrio
- 100 g IKI puskiečio sūrio
- 3 g šviežių petražolių
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Paprikas perpjaukite pusiau ir išimkite sėklytes. Visų rūšių sūrius sutarkuokite ir sumaišykite, tuomet suberkite prieskonius, smulkintas petražoles ir dar kartą viską išmaišykite. Paruoštu sūrio įdaru įdarykite 8 paprikų puseles, o likusiomis jas uždenkite. Paprikas ties sujungimais galite sutvirtinti dantų kraštukais ar kitais mediniais smeigtukais, prieš tai išmirkytais šaltame vandenyje. Įdarytas paprikas kepkite ant grotelių apie 10 minučių arba tol, kol paruduos.

GALITE PAPRIKAS PJAUTI NE PUSIAU, O TIESIOG NUPJAUTI VIRŠŪNĖLĘ – TAIP Į VIDŲ TILPS DAUGIAU ĮDARO.

NEĮTIKĖTINAI SKANUS ČESNAKINIS AŠTUONKOJIS

Paruošimo laikas: 1 val. 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg aštuonkojų
- 3 skiltelių česnakų
- 1 žaliosios citrinos
- 3 g IKI šviežių kalendros lapelių
- šlakelio IKI ypač tyro alyvuogių aliejaus
- žiupsnelio raudonėlio
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio pipirų

Puode užvirkite vandenį, tuomet aštuonkojų čiuptuvus tris kartus į verdantį vandenį pamerkite bei ištraukite ir tik tuomet pilnai panardinkite aštuonkojus į puodą. Aštuonkojus virkite apie 40 minučių atvirame puode ant vidutinės kaitros. Tuomet nupilkite vandenį, aštuonkojus perplaukite po bėgančiu vandeniu, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir apibarstykite išspaustais česnakais. Palikite aštuonkojus marinuotis kambario temperatūroje apie 30 minučių.

Čiuptuvus supjaustykite norimo dydžio gabalėliais, išdėliokite ant kepimo grotelių, dar kartą apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite vartydami apie 5 minutes. Prieš patiekdami, apšlakstykite aštuonkojus citrinos sultimis, apibarstykite prieskoniais ir papuoškite mėgstamomis šviežiomis žolelėmis – čia ypač tiks kalendros.

ANT LAUŽO KEPTAS SALDŽIAI SŪRUS ARBŪZAS

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- ½ didelio arbūzo
- 2 citrinų
- 2 v. š. IKI medaus
- 20 g IKI graikinių riešutų
- 3 g šviežių mėtų lapelių
- žiupsnelio druskos

Medų sumaišykite su citrinų sultimis. Arbūzą supjaustykite 2 cm storio griežinėliais ir ištepkite juos medaus ir citrinų padažu. Kiekvieną griežinėlių pusę nepertraukiamai kepkite po 2 minutes. Keptą arbūzą patiekite lėkštėje, apibarstykite žiupsneliu druskos, smulkintais graikiniais riešutais ir papuoškite mėtos lapeliais. Skonis tikrai neįprastas, tačiau maloniai nustebins!

ANT ARBŪZŲ REKOMENDUOJAME BERTI STAMBESNĘ DRUSKĄ – SKONIS BUS DAR RYŠKESNIS.

PRIEŠ PILDAMI SKYSTĄ PANAKOTOS MASĘ Į SILIKONINĘ FORMĄ, PASTATYKITE JĄ ANT MEDINĖS LENTELĖS AR KITO KIETO PAVIRŠIAUS IR KARTU SU JUO PADĖKITE Į ŠALDYTUVĄ STINGTI.

IKI cukrus

Gaivumas, KURIAM NEĮMANOMA ATSISPIRTI

Tikriems maisto mylėtojams virtuvėje nėra nieko svarbiau nei kūrybiškumas bei originalumas. O kur dar džiaugsmas matant, kaip mėgaujamasi kiekvienu pagaminto patiekalo kąsniu... Šie trys lengvi, vasariškai gaivūs receptai taps tikromis stalo pažibomis, kurių norėsis dar ir dar.

PANAKOTA SU MĖLYNĖMIS

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas / 6–8 porcijos

Jums reikės:
- 1 l plaktos grietinėlės
- 250 ml pieno
- 80 g cukraus
- 20 g želatinos
- šiek tiek vandens
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 1 citrinos tarkuotos žievelės

Mėlynių padažui:
- 400 g mėlynių
- 50 g cukraus
- 150 ml vandens
- 2 v. š. citrinos sulčių
- 1 a. š. kukurūzų krakmolo
- 5 v. š. šalto vandens
- 10 mėtų lapelių

Želatiną sumaišykite su vandeniu ir palikite išbrinkti. Supilkite pieną ir pusę litro plaktos grietinėlės į puodą, sudėkite cukrų, tarkuotą citrinos žievelę ir mišinį pakaitinkite. Masei užvirus, sumažinkite kaitrą ir dar pavirkite 2 min. Tada nukelkite puodą nuo kaitros ir lengvai maišydami sudėkite išbrinkusią želatiną. Želatinai ištirpus, į puodą supilkite vanilės ekstraktą ir likusią plaktą grietinėlę. Paruoštą masę supilkite į spiralės formos torto kepimo silikoninę formą ir palikite atvėsti valandai ar dviems kambario temperatūroje. Po to perkelkite panakotą į šaldytuvą ir palikite stingti 8 valandoms.

Mėlynių padažui į nerūdijančio plieno puodą supilkite 200 g mėlynių, cukrų, vandens ir kaitinkite ant vidutinės ugnies apie 5 min. Gautą mėlynių masę susmulkinkite naudodami trintuvą, tada vėl kaitindami ant lėtos ugnies supilkite citrinos sultis ir vandenyje ištirpintą kukurūzų krakmolą. Kaitinkite maišydami tol, kol padažas taps tirštas. Tada nukelkite nuo ugnies ir palikite atvėsti.

Išimkite sustingusią panakotą iš šaldytuvo, ją atsargiai apvertę išimkite iš silikoninės formos tiesiai į serviravimo indą. Ant viršaus supilkite mėlynių padažą ir suberkite likusias šviežias mėlynes.

GAIVINANTI KUKURŪZŲ SRIUBA SU AGURKŲ SALOTOMIS

Paruošimo laikas: 15 min. + atvėsinimas / 4 porcijos

Jums reikės:

- 550 g virtų kukurūzų branduolių
- 120 g svogūnų
- 150 g geltonųjų paprikų
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų ciberžolių
- ¼ a. š. maltų raudonųjų paprikų prieskonių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 700 ml daržovių sultinio

Salotoms:

- 120 g agurkų
- 2–3 raudonųjų svogūnų
- 1 skiltelės česnako
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. citrinų sulčių
- ryšulėlio petražolių (pagal skonį)
- žiupsnelio druskos

Į puodą supilkite sultinį ir pakaitinkite ant viryklės nedidelėje kaitroje. Elektriniu trintuvu susmulkinkite svogūną ir geltonąją papriką. Tada sudėkite kukurūzus ir darkart susmulkinkite trintuvu. Į gautą masę supilkite druską, pipirus, ciberžoles, aliejų ir pusę karšto sultinio. Viską darkart susmulkinkite elektriniu trintuvu. Po truputį pilkite likusį sultinį toliau smulkindami iki kol masė taps vientisa ir kreminė. Palikite sriubą atvėsti ir imkitės salotų ruošimo. Susmulkinkite daržoves, viską sudėkite į salotinę ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi, citrinų sultimis bei druska. Paruoštas salotas ir pravėsusią sriubą palikite šaldytuve maždaug dviems valandoms. Serviruokite sriubą mėgstamiausiose sriubos lėkštėse ir į kiekvieną įdėkite po porą šaukštų gaiviųjų salotų.

JEI NORITE PAĮVAIRINTI SRIUBOS SKONĮ, SMULKINDAMI INGREDIENTUS Į TRINTUVĄ GALITE PAPILDOMAI ĮDĖTI SAULĖJE DŽIOVINTŲ POMIDORŲ.

TRAŠKŪS KEPSNELIAI SU VASARIŠKOMIS SALOTOMIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 1 kg veršienos ar jautienos nugarinės kepsniams
- ½ a. š. druskos
- 1–2 v. š. alyvuogių aliejaus

Įdarui:
- 4 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. smulkintų migdolų
- 2 v. š. smulkintų graikinių riešutų
- 40 g tarkuoto „Grana Padana" kietojo sūrio
- 2 v. š. maltų džiūvėsėlių
- ¼ v. š. druskos

Salotoms:
- 200 g smulkintų salotų lapų
- 50 g smulkintų raudonųjų svogūnų
- 80 g smulkintų agurkų
- 4 v. š. virtų kukurūzų
- 7–8 žaliųjų bazilikų lapelių
- 5–6 raudonųjų bazilikų lapelių
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1 v. š. šviežių raudonėlių lapelių
- ¼ a. š. druskos
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Į gilesnį indą sudėkite petražoles, graikinius riešutus, migdolus, sūrį, džiūvėsėlius, supilkite alyvuogių aliejų, įdėkite druskos ir viską išmaišykite. Mėsą pasūdykite ir išdėliokite kepimo popieriumi išklotoje skardoje. Apšlakstykite kepsnius alyvuogių aliejumi ir pašaukite į iki 200 °C įkaitintą orkaitę. Po 8 minučių ištraukite kepsnius ir padenkite juos iš anksto paruoštu įdaru. Tuomet vėl dėkite kepsnius į orkaitę ir kepkite dar 8 minutes, kol ant kepsnių esanti masė susiformuos į traškią plutelę. Salotoms skirtus ingredientus sudėkite į dubenį, išmaišykite ir paserviruokite su traškiaisiais kepsneliais.

JEI NORITE SUTAUPYTI LAIKO, GAMINDAMI ĮDARĄ VISUS INGREDIENTUS SUDĖKITE Į ELEKTRINĮ TRINTUVĄ IR SUSMULKINKITE IKI REIKIAMOS KONSISTENCIJOS.

Sveikesnis limonadas?

TAIP, MES APIE KOMBUČIĄ!

Vasarą norisi pravėdinti galvą atostogomis, knygų skaitymu, gulėjimu prie jūros ar tiesiog nieko neveikimu – juk vasara! O tam, kad mėgaudamiesi saule neprarastume skysčių, reikia ir atsigaivinti. Tik klausimas – kuo? Kokteiliais, sultimis, limonadais, o gal paprasčiausiu vandeniu, kurį gerti tikrai sveika? Jei norisi suteikti vandeniui daugiau skonio, kvapo ir spalvų, siūlome išbandyti gaivų ir sveikesnį nei įprastiniai limonadai gėrimą – kombučią, kurią galite pasigaminti ir patys. Nesate girdėję, kas tai? Na, tai pradėkime nuo pradžių.

KOMBUČIA – KAS TAI?

Kombučia – tai fermentuota saldi arbata, gaminama pasitelkiant gerąsias bakterijas ir mieles. Manoma, kad šis gėrimas prieš daugiau nei 2000 metų atsirado Tolimuosiuose Rytuose. Iš pradžių – Kinijoje, Japonijoje, vėliau per Rusiją paplito po visą pasaulį. Dėl savo ypatingų savybių ši arbata dar vadinama gyvybės eliksyru, nes, anot legendos, vienas gydytojas kombučia išgydė Japonijos imperatorių. Tikėti tuo ar ne, kiekvieno pasirinkimas, tačiau apie šio gėrimo išskirtinį skonį ir teikiamas naudas kalbos netyla iki šiol.

IŠ KO SUSIDEDA KOMBUČIA?

Kombučios gamybai reikalingas vienas ypatingas ingredientas – pati kombučios kultūra, bakterijų ir mielių kolonija, dar kitaip vadinama arbatos ar Tibeto grybu. Visus kitus ingredientus, tikėtina, nesunkiai rasite savo virtuvėje – arbatžoles, cukrų, vandenį, stiklainį, medvilninę skiautelę. Beje, pasigaminti naminei kombučiai prireiks ir jūsų kantrybės, nes fermentacija paprastai trunka nuo 7 iki 21 dienos. Vis tik tai nėra vien paprasta naminio limonado gamyba. Įsitraukusieji į gamybos procesą pastebi, kad tai unikali patirtis, nes kiekvienąkart gaunama vis kitokio skonio, kitokios fermentacijos, kitokios brandos kombučia.

REKOMENDUOJA DIETOLOGĖ
Dalia Vaitkevičiūtė

KODĖL KOMBUČIA TOKIA POPULIARI?

Kombučia ne tik skani, bet ir dėl savo išskirtinės sudėties yra puikus pakaitalas daug cukraus turintiems gaiviesiems gėrimams. Kaip teigia fermentuotos arbatos mėgėjai, kombučia pasižymi daugybe privalumų*:

- sudėtyje gausu probiotikų ir enzimų, kurie gerina virškinimą;
- yra vitaminų B ir C šaltinis;
- pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis;
- gerina virškinimo procesus;
- yra puikus probiotikų šaltinis;
- dėl antioksidacinių savybių stiprina imunitetą, padeda kovoti su virusais. Taip pat, antioksidantai padeda kovoti su kancerogenais.

Norite ir jūs pasigaminti namuose? Siūlome keletą pačių gardžiausių kombučios variacijų, suteiksiančių vasarai daugiau skonio ir spalvų.

* Svarbu pažymėti, kad kombučia nėra ir negali būti traktuojama kaip maisto papildas ar tuo labiau vaistas, kita gydymosi priemonė.

KOMBUČIOS GRYBAS

Paruošimo laikas: 10–15 dienų

Jums reikės:

- **200 ml pirktinės kombučios**
- **900 ml vandens**
- **60 g cukraus**
- **2 v. š. juodosios arbatos**

Juodosios arbatos grūdelius užpilkite verdančiu vandeniu. Palaukite, kol vanduo patamsės ir išimkite į dugną nusėdusias arbatžoles. Skystį sumaišykite su cukrumi ir atvėsinkite iki kambario temperatūros. Tuomet supilkite pirktinę kombučią, indą uždenkite popieriniu rankšluosčiu ir padėkite jį tamsiausiame virtuvės kampe. Grybas turėtų užaugti per kiek daugiau nei 10 dienų. Perkelkite grybą į jums patogų indą ir, svarbiausia, jį laikykite vėsiai.

NAMINEI KOMBUČIAI PRIREIKS NE TIK UŽAUGINTO GRYBO, BET IR ŠIEK TIEK JAU NAMUOSE PARUOŠTOS KOMBUČIOS. ČIA PASIRINKIMO NELIEKA – REIKIA Į PAGALBĄ KVIESTIS KITUS GAMINTOJUS!

NAMINĖ KOMBUČIA

Paruošimo laikas: 12 dienų

Jums reikės:

- **3 l karšto vandens**
- **2 v. š. juodosios arbatos**
- **50 g cukraus**
- **1 kombučios grybo**
- **400 ml senosios kombučios**
- **mėgstamų pagardų skoniui suteikti**

Paruošimo procesas ilgas ir reikalaujantis daug kantrybės. Suskirstyti jį galima į du etapus: pirmasis fermentavimas ir antrasis fermentavimas. Pirmasis fermentavimas trunka apie 12 dienų.

KOMBUČIĄ GARDINKITE ĮVAIRIAUSIOMIS UOGOMIS, VAISIAIS, UOGIENĖMIS, TYRĖMIS, NET LAUKŲ GĖLĖMIS AR PRIESKONINIAIS AUGALAIS, PAVYZDŽIUI, IMBIERU. BŪKITE DRĄSŪS IR EKSPERIMENTUOKITĖ!

1 DIENA: juodąją arbatą užpilkite verdančiu vandeniu, suberkite cukrų ir palikite per naktį, kad pritrauktų.

2–8 DIENOS: arbatos tirščius pašalinkite. Į skystį atsargiai įdėkite grybą ir supilkite senąją kombučią. Indą uždenkite švariu rankšluostėliu, gerai prispauskite ir laikykite tamsioje vietoje 7 dienas.

9–10 DIENA: kai arbatoje atsiras burbuliukų ir bus jaučiamas labai silpnas obuolių acto kvapas, grybą išimkite ir dėkite atgal į tamsią ir vėsią vietą.

11–13 DIENA: pradėkite antrąjį fermentavimo etapą. Jis svarbus tada, jei norite, kad jūsų kombučia įgautų kitokių skonių, taptų unikali, primintų laukų gėles ar karštas vasaros dienas – viskas priklauso nuo jūsų! Antrasis fermentavimo etapas užtruks 2-3 dienas. Čia tereiks į kombučią įdėti norimų ingredientų ir palaukti, kol jie kombučią prisotins savo skoniais.

Mėgaukis vasara su

BORJOMI

Borjomi Lietuva @borjomi.lt_official www.borjomi.com

JEI TURITE LAIKO, IŠVIRTAS MIEŽIŲ KRUOPAS PER NAKTĮ PALAIKYKITE ŠALDYTUVE.

CLEVER alyvuogių aliejus

Graikiškų salotų VARIACIJOS

Net mažyčiai pasikeitimai ingredientų sąraše gali iš esmės pakeisti jau pamėgtus skonius. Štai pagardinę gerai pažįstamus graikiškos virtuvės patiekalus gausite netikėtus skonius ir aromatus. Jums reikės trupučio avokado, miežių kruopų, lašišos… tam, kad gardūs rezultatai pranoktų lūkesčius ir nustebintų namiškius!

GRAIKIŠKOS SALOTOS SU MIEŽIAIS IR AVOKADU

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 120 g miežių kruopų
- 1 a. š. druskos

Salotoms:
- 100 g griežinėliais pjaustytų agurkų
- 250 g ketvirčiais supjaustytų slyvinių pomidorų
- 80 g smulkintų raudonųjų svogūnų
- 10–12 juodųjų alyvuogių
- 1 plonais griežinėliais supjaustyto avokado
- 150 g kubeliais smulkinto feta sūrio
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- ¼ a. š. druskos
- 1 a. š. džiovintų raudonėlių
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1 v. š. citrinų sulčių

Sudėkite miežių kruopas į puodą, įpilkite vandens (miežių kruopų ir vandens santykis turėtų būti 1:3) ir kaitinkite, kol vanduo užvirs. Jam užvirus, sumažinkite ugnį ir virkite kruopas, kol šios sugers visą vandenį. Jei verdant pasirodys putų, nugriebkite jas. Virimo pabaigoje kruopas pasūdykite. Svarbu proceso metu stebėti miežių kruopų konsistenciją ir nepervirti. Nusausintas kruopas palikite atvėsti. Į kitą indą sudėkite visus kitus graikiškų salotų ingredientus, galiausiai – atvėsusias miežių kruopas ir viską išmaišykite.
Štai ir viskas – galite mėgautis kitokiu, bet neabejotinai gardžiu graikiškų salotų skoniu.

GRAIKIŠKOS SALOTOS SU MARINUOTAIS SVOGŪNAIS DUONELĖJE

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

Salotoms:
- 120 g raudonųjų svogūnų
- 200 g pomidorų
- 150 g agurkų
- 10 alyvuogių be kauliukų
- 200 g fetos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- ¼ a. š. druskos
- 1 a. š. džiovintų raudonėlių

Svogūnų marinatui:
- 3 v. š. vyno acto
- 1 v. š. citrinų sulčių
- žiupsnelio druskos
- 4–5 pipirų grūdelių

Duonelei:
- 250 g smulkių miltų
- 1 a. š. druskos
- 2 a. š. kepimo miltelių
- 330 g jogurto
- 2 v. š. miltų tešlos kočiojimui

Duonelės apšlakstymui:
- 30 g alyvuogių aliejaus
- 1 trintos česnako skiltelės
- 2 v. š. smulkintų petražolių

Pirmiausia susmulkinkite svogūnus, į juos suberkite druską, supilkite actą ir citrinos sultis bei suberkite pipirų grūdelius. Viską išmaišykite ir palikite marinuotis maždaug 30 minučių.

Salotoms skirtus ingredientus susmulkinkite, sudėkite į salotinę ir išmaišykite.

Švariame dubenyje sumaišykite miltus, druską ir kepimo miltelius. Tada supilkite jogurtą ir viską išmaišykite mediniu šaukštu taip, kad neliktų gumulėlių. Išimkite tešlą iš dubens, dėkite ant negausiai miltais padengto stalo ir išminkykite. Tada suformuokite rutulį, jį padalinkite į lygias 8 dalis ir, uždengę jas virtuviniu rankšluosčiu ar maistine plėvele, palikite pastovėti 15 minučių.

Kol tešla „ilsėsis“, nedideliame dubenėlyje sumaišykite alyvuogių aliejų, trintą česnaką, smulkintas petražoles – šia mase patepkite iškeptą duonelę.

Pastovėjusios tešlos kamuolėlius plonai iškočiokite ir apkepkite iš kiekvienos pusės keptuvėje po 2 min. Ant iškeptų bandelių dėkite salotų masę, suvyniokite ir padenkite marinuotais svogūnais.

Na, kas geriau pavyko – ar šių salotų skonis, ar vaizdas? O gal abu pavyko taip puikiai, kad norėsis gaminti darkart?

JEI NORITE IŠGAUTI INTENSYVESNĮ SKONĮ, SVOGŪNUS SU VYNO ACTU MARINUOKITE IŠ ANKSTO: PALAIKYKITE 3–4 DIENAS ŠALDYTUVE. TOKIU BŪDU IŠGAUSITE DAR INTENSYVESNĮ SKONĮ.

CLEVER konservuotos žaliosios alyvuogės be kauliukų

GRAIKIŠKOS SALOTOS SU ANT GRILIO KEPTA LAŠIŠA

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 300 g lašišos filė
- ¼ a. š. druskos
- 2–3 v. š. alyvuogių aliejaus

Salotoms:
- 200 g smulkintos fetos
- 250 g ketvirčiais supjaustytų vyšninių pomidorų
- 100 g susmulkintų raudonųjų svogūnų
- 100 g susmulkintų agurkų
- 100 g susmulkintų geltonųjų paprikų
- 10 juodųjų alyvuogių
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. citrinų sulčių
- ¼ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų pipirų
- 1 a. š. smulkintų šviežių raudonėlių lapelių
- 2 v. š. smulkintų petražolių

Įkaitinkite aliejumi išteptą grilio keptuvę, sudėkite lašišą ir kepkite 6–8 minutes vieną pusę ir 2–3 minutes kitą pusę. Tada atsargiai išimkite lašišą iš keptuvės, apibarstykite druska ir palikite atvėsti. Salotoms skirtus ingredientus sudėkite į salotinę, išmaišykite ir galiausiai sudėkite mažais gabalėliais susmulkintą lašišą.

NORĖDAMI SUTEIKTI LAŠIŠAI SUBTILAUS TRAŠKUMO IR ATSKLEISTI JOS SKONĮ, PIRMIAUSIA APKEPKITE ODA DENGTĄ LAŠIŠOS PUSĘ.

LABAI REKOMENDUOJU NUO VĖŽIŲ LIKUSĮ SVIESTĄ PANAUDOTI VIRTOMS BULVĖMS.

Šaltibarščiuose PASKENDUSI VASARA

Kaip žuvis negali egzistuoti be oro, kaip vaivorykštė – be saulės ir lietaus, taip lietuviška vasara negali praeiti be šaltibarščių festivalio. Taip taip, perskaitėte teisingai. Jei jau dauguma festivalių šiemet atšaukti, šią vasarą kviečiame jus į šaltibarščių festivalį, kur kiekvienas atras savąjį šios kultinės šaltos sriubos variantą.

Pasak šaltinių, šaltibarščiai Lietuvoje gaminti jau XIV a., o jų sudėtis varijavo nuo virtų burokėlių lapų, kefyro, kiaušinių ir svogūnų laiškų iki tradicinių šaltibarščių ingredientų, papildomai įdedant delikatesinių žuvų ar virtų vėžių uodegėlių, keptos žvėrienos ar veršienos griežinėlių su... ledo gabalėliais. Įdomu būtų paragauti, tiesa? Na, bet grįžkim į šiuos laikus, nes ne ką mažiau įdomias šios kultinės sriubos variacijas siūlo komunikacijos specialistė, maisto entuziastė, Facebook grupės „Karantino kuchnia“ įkūrėja Evelina Stundžienė.

Evelina Stundžienė
Facebook grupės „Karantino kuchnia“ įkūrėja

ŠALTIBARŠČIAI SU VĖŽIŲ UODEGĖLĖMIS

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas / 6 porcijos

Jums reikės:

- **1,5 l kefyro**
- **425 g tarkuotų arba smulkiai pjaustytų burokėlių**
- **4 sukapotų, sutrintų šakute, arba į dvi dalis supjaustytų kietai virtų kiaušinių**
- **ryšulėlio susmulkintų krapų**
- **ryšulėlio smulkintų svogūnų laiškų**
- **½ ilgavaisio arba 2 trumpavaisių agurkų**
- **žiupsnelio druskos**
- **4 v. š. agurkų marinato**
- **kelių ridikėlių**
- **1 marinuoto agurko**

Vėžiams:

- **4 vidutinio dydžio vėžių**
- **100 g sviesto**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**
- **2 skiltelių česnako**
- **1 citrinos**
- **1 v. š. druskos**

Supilkite kefyrą į didelį dubenį, sudėkite burokėlius, kiaušinius, krapus, svogūnų laiškus, supjaustytus kubeliais ar sutarkuotus agurkus, ridikėlius, smulkintą marinuotą agurką, supilkite agurkų marinatą ir viską išmaišykite. Prieš patiekdami, palaikykite šaldytuve bent valandą.

Vėžiams paruošti į didelį puodą pripilkite vandens ir užvirkite, įdėkite šaukštą druskos. Tada sudėkite vėžius ir virkite juos 6 minutes. Kol verda vėžiai, pasiruoškite dubenį ledinio vandens. Išvirtus vėžius sudėkite į šaltą vandenį, kad šie iškart nustotų virti. Kai vėžiai atvės, nuimkite uodegėles, įpjaukite jų apatinę dalį ir, įskėlę kiautą, išimkite mėsą. Uodegėles perpjaukite per pusę, kad iš viso turėtumėte 8 gabalėlius. Įkaitinkite keptuvę ant vidutinės kaitros, įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus ir įdėkite sviestą. Kai jis ištirps, sudėkite česnakų skilteles ir kepkite, kol suminkštės. Tuomet į keptuvę sudėkite vėžių uodegėles, apšlakstykite jas citrinos sultimis bei sviesto ir aliejaus mišiniu. Pakepinkite apie 4 minutes. Viską pagardinkite druska, pipirais ir patiekite su atvėsintais šaltibarščiais.

PIKANTIŠKI ŠALTIBARŠČIAI SU KRIENAIS IR GARSTYČIOMIS

Paruošimo laikas: 30 min. + šaldymas / 6 porcijos

Jums reikės:

- **1,5 l kefyro**
- **425 g tarkuotų arba smulkiai pjaustytų burokėlių**
- **4 sukapotų, sutrintų šakute, arba į dvi dalis supjaustytų kietai virtų kiaušinių**
- **ryšulėlio susmulkintų krapų**
- **ryšulėlio smulkintų svogūnų laiškų**
- **½ smulkiai supjaustyto raudonojo svogūno**
- **½ ilgavaisio arba 2 trumpavaisių agurkų**
- **žiupsnelio druskos**
- **4 šaukštų agurkų marinato**
- **kelių ridikėlių**
- **1 marinuoto agurko**
- **1 v. š. krienų**
- **1 v. š. garstyčių**
- **šiek tiek burokėlių daigų**
- **kelių putpelių kiaušinių**

Burokėlius bent valandą pašaldykite šaldiklyje. Sušalusius burokėlius susmulkinkite elektriniu trintuvu. Į didelį dubenį supilkite kefyrą ir sudėkite sutrintus burokėlius, kiaušinius, krapus, svogūnų laiškus, svogūną, sutarkuotą ar kubeliais smulkintą agurką, druską, susmulkintą marinuotą agurką, ridikėlius, krienus, garstyčias, supilkite agurkų marinatą ir viską išmaišykite. Prieš patiekdami, palaikykite šaldytuve bent valandą. Papuoškite putpelės kiaušiniais ir burokėlių daigais.

RINKITĖS MĖGSTAMIAUSIAS GARSTYČIAS, BET NEPAMIRŠKITE PAEKSPERIMENTUOTI, PAVYZDŽIUI, IŠBANDYTI GRŪDĖTŲJŲ.

ŠALTIBARŠČIAI SU FETA

Paruošimo laikas: 15 min. + šaldymas / 6 porcijos

- **1,5 l kefyro**
- **425 g tarkuotų arba smulkiai pjaustytų burokėlių**
- **4 sukapotų, sutrintų šakute, arba į dvi dalis supjaustytų kietai virtų kiaušinių**
- **ryšulėlio susmulkintų krapų**
- **ryšulėlio smulkintų svogūnų laiškų**
- **žiupsnelio druskos**
- **4 v. š. agurkų marinato**
- **kelių ridikėlių**
- **1 marinuoto agurko**
- **250 g fetos**

Supilkite kefyrą į didelį dubenį. Sudėkite burokėlius, krapus, svogūnų laiškus, kubeliais smulkintą ar tarkuotą agurką, smulkintus ridikėlius, marinuotą agurką, supilkite agurkų marinatą ir viską išmaišykite. Prieš patiekdami, palaikykite šaldytuve bent valandą. Šaltibarščiams atvėsus, supilkite juos į dubenėlius ir apibarstykite susmulkintu fetos sūriu.

Santa Maria

GAMINAM ŠIANDIEN TAKUS?

Takai su vasaros daržovėmis

Vasarą karaliauja daržovės, tad siūlome išbandyti vasariškus takus su daug daržovių ir žalumynų. Jie suteiks spalvų, traškumo, šviežumo – tikras džiaugsmas akims ir gomuriui.

1 pak. SANTA MARIA tortilijų arba kukurūzų geldelių
1 pak. SANTA MARIA takų prieskonių mišinio
400 g maltos mėsos
1 valg. š. aliejaus
100 ml vandens
SANTA MARIA *salsa* padažo su daržovių gabaliukais
Sezoninių daržovių ir žalumynų
Gvakamolės padažo arba grietinės

Apkepkite maltą mėsą, kol joje esantis skystis išgaruos ir mėsa pradės skrusti.

Įberkite prieskonių mišinio ir įpilkite vandens. Išmaišykite ir neuždengę troškinkite 5–10 minučių.

Pašildykite tortilijas ar geldeles orkaitėje arba mikrobangų krosnelėje pagal nurodymus ant pakuotės.

Ant tortilijos ar geldelės dėkite salotų, žalumynų, šaukštą *salsa* padažo. Dėkite mėsos įdarą, smulkintas daržoves ir pagardinkite gvakamolės padažu arba grietine.

Skanaus!

www.santamaria.lt /prieskoniai /santamarialietuva

APIE MĖSĄ IŠ *ūkininko lūpų*

Feliksas Vaitelis

Kruopštus darbas, pagarba aplinkai, ekologija ir kokybė. Tokiais principais vadovaujasi Kėdainių rajone ekologine gyvulininkyste besiverčiantis Feliksas Vaitelis. Šiuo metu ūkyje auga daugiau nei 200 galvijų, kurių mėsa tiekiama į visas IKI parduotuves. Apie ekologinio ūkio atsiradimą, vertybes ir mėsos naudą mūsų mityboje pasakoja pats ūkininkas Feliksas.

EKOLOGINIO ŪKIO PRADŽIA

Viskas prasidėjo prieš daugiau nei 20 metų, kai vieni pirmųjų į Lietuvą atsivežėme limuzinų veislės galvijų iš Prancūzijos. Kadangi patys užsiauginame pašarų, mūsų ūkis atitinka uždaro ciklo ūkio apibūdinimą. Iš šalies labai mažai ką perkame, tik mineralinius papildus gyvuliams, kad jie būtų sveiki, ir dalį augalų sėklų. Ganyklų netręšiame pesticidais, todėl dirvožemis lieka neužterštas – tai itin aktualu ateities kartoms, o gyvuliai su pašaru gauna tik natūralias medžiagas, todėl jų mėsa natūrali, aukštos kokybės ir palankesnė sveikatai nei užauginta tradiciniame ūkyje.

SAVYBĖS

Svarbu pabrėžti, kuo skiriasi paprastų ir mėsinių veislių galvijų mėsa. Mėsiniai galvijai riebalus kaupia tarp raumeninių skaidulų, todėl jų mėsa pasižymi išskirtiniu marmuriškumu. Tai atsiliepia ir skoniui – jis labiau išreikštas, o mėsa sultingesnė ir minkštesnė. Maisto gaminimo entuziastai, tokie kaip aš, itin paprastai gali pagaminti ypač minkštus ir sultingus jautienos kepsnius ir kitus patiekalus. Kepant ar troškinant tokią mėsą, riebalai pamažu tirpsta ir patiekalas įgauna minkštą konsistenciją, yra ryškaus skonio ir aromato.

NAUDA

Galvijų mėsa yra labai svarbi žmogaus mityboje. Joje ne tik daug pagrindinės ląstelių statybinės medžiagos – baltymų, bet ir daug B grupės vitaminų – B, B2, B12 – bei mineralinių medžiagų – kalio, geležies, magnio, cinko. Taip pat jautienoje gausu nepakeičiamų amino rūgščių, todėl labai rekomenduoju įtraukti šios mėsos patiekalus į savo mitybą.

ŪKIS
IŠSKIRTINAI LIETUVIŠKAS

KAIP IŠSIRINKTI IR KĄ GAMINTI

Mėsą rinkitės pagal tai, kokį patiekalą norite gaminti – išpjova ir nugarinė labiausiai tinka kepsniams ir didkepsniams, kietesnė priekinės dalies mėsa – troškiniams, marinavimui ir malimui. Gaminant jautienos patiekalus labai svarbu atskleisti geriausias mėsos savybes, todėl stenkitės jos neperkepti, gardinkite tik pipirais ir druska.

Marinavimo
PATARIMAI IR TRIUKAI

Atkeliavus vasarai, maisto ruošimas neabejotinai persikelia į lauką. O geriausia to dalis – malonus grilyje kepančios mėsos spragsėjimas. Su tobulais grilinimo įgūdžiais negimstama, tačiau tereikia išmokti marinavimo gudrybių ir jūs jau pusiaukelėj link profesionalumo!

Druska, pipirai ir aliejus yra tikra grilio sezono klasika. Vis tik, jei norisi daugiau ir įvairesnių skonių suteikti kepamai mėsai, laikas pradėti eksperimentuoti gaminant originalius marinatus.

1. PAGRINDINIAI ELEMENTAI

Riebalai, rūgštingumas ir skonis – tai trys pagrindiniai kiekvieno marinato elementai. Visų pirma, rekomenduojame naudoti aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių ar kitą daržovių aliejų. Jis atlieka ypatingą vaidmenį marinuojant mėsą, nes padeda „surišti“ visus ingredientus ir tolygiai paskirstyti juos ant mėsos paviršiaus. Rūgštiniai produktai taip pat būtini marinavimo procese, nes rūgštis skaido baltymus ir tokiu būdu suteikia mėsai minkštumo. Paprastai naudojamas actas, vynas ar citrusinių vaisių sultys, tačiau čia tiks ir pieno produktai, pavyzdžiui, jogurtas, kurio sudėtyje esančios pieno rūgštys veiks dar efektyviau. Na, ir paskutinis elementas, be kurio neįsivaizduojamas nė vienas marinatas, yra skonis, kurį suteiks žolelės ar kiti prieskoniai, ir, žinoma, jos didenybė druska. Tačiau druskos svarbu nepadauginti, nes ji linkusi sugerti skysčius. Tad jei jos įdėsite per daug, mėsa praras sultingumą ir minkštumą – tas savybes, dėl kurių ant grotelių kepta mėsa tokia gardi.

2. ŽOLELĖS IR PRIESKONIAI

Vasara dovanoja visą kalną šviežių prieskoninių žolelių. Bazilikai, rozmarinas, čiobreliai, petražolės, kalendra, laiškiniai česnakai ir daugelis kitų taps puikiais kompanionais jūsų patiekalams. Žinoma, kaip ir visur, svarbu nepamiršti saiko. Priešingu atveju mėsa praras savo skonį, o juk marinato esmė – mėsos skonį dar labiau atskleisti ir pabrėžti, bet ne užgožti. Taip pat prieš renkantis prieskonines žoleles verta atsižvelgti į tai, kokią mėsą planuojate kepti.

3. KOMBINACIJOS

Kaip jau užsiminėme, skirtingai mėsai tiks skirtingi marinatai. Pavyzdžiui, vištiena savaime yra minkšta, todėl rūgštinių ingredientų jai reikės mažiau. Ši mėsa pasižymi dar ir švelniu skoniu, taigi marinatui kuo puikiausiai tiks truputis rozmarino, čiobrelio bei alyvuogių aliejaus. Jei mėgstate egzotiškus, ryškius skonius, padenkite vištieną ruduoju cukrumi ar medumi ir apibarstykite rūkytų paprikų prieskoniais. Šie ingredientai lėtai lydydamiesi suformuos traškią plutelę.

O štai kiaulienai pagardinti tiks bene visos prieskoninės žolelės ir jų galima įdėti šiek tiek daugiau. Jei mėgstate švelnius skonius, rinkitės Viduržemio jūros regiono prieskonius maišydami juos su šviežiais rozmarinais, raudonėliais bei čiobreliais. Jei pageidaujate ryškesnių skonių, kiaulienai į kompaniją tiks ir rūkytų paprikų prieskoniai, rudasis cukrus ar medus, džiovinti aitriųjų paprikų prieskoniai ar grūsti raudonieji pipirai bei balzaminis actas.

Na, o jei nuspręsite ant grilio kepti jautieną, su papildomais pagardais elkitės itin atsargiai. Nors jautienai tinka ryškūs prieskoniai ir prieskoninės žolelės, svarbu jų nepadauginti, kad neprarastumėte tikro jautienos skonio. Nedidelis kiekis šviežių petražolių ir laiškinių česnakų ar keletas rozmarino lapelių atkleis ir pabrėš ypatingą raudonos, tvirtos mėsos skonį.

4. ČESNAKAI IR SVOGŪNAI

Nors skirtingai mėsai tinka skirtingi prieskoniai ir žolelės, svogūnai ir česnakai tinka bet kokios mėsos marinavimui. Jais neįmanoma sugadinti nė vieno mėsos patiekalo, jie kaip tik ant grilio kepamai mėsai suteiks puikų aromatą.

5. MARINAVIMO TECHNIKOS IR TRUKMĖ

Ruošdami marinatą įsitikinkite, ar jo pakaks tolygiai padengti mėsą. Geriausia indą, kuriame marinuojasi mėsa, uždengti folija ir padėti į šaldytuvą. Praėjus pusei marinavimo laiko mėsą apverskite. Marinavimo trukmė taip pat priklauso nuo mėsos rūšies. Pavyzdžiui, vištienai pakaks nuo 3 iki 6 valandų, vištienos krūtinėlei – vos 30 minučių. Nugarinės ir išpjovos marinavimui prireiks nuo 6 iki 12 valandų, o mėsai su kaulu nuo 12 iki 24 valandų. Žinoma, skubant ar neturint laiko, pakaks pamarinuoti ir 30 minučių, kad mėsa įgautų norimus skonius ir aromatus, tačiau ji nebus tokia minkšta.

6. DARŽOVĖS

Na, o koks grilinimo sezonas be vasaros sezonui būdingų keptų daržovių – cukinijų, baklažanų, pomidorų? Ir kaipgi be grybų? Tiek daržoves, tiek grybus taip pat galima marinuoti. Tam pakaks vos 30 minučių. Turėkite omenyje, kad jokiais būdais negalima marinuoti daržovių tame pačiame inde su žalia mėsa, kitaip rizikuosite užsikrėsti žalioje mėsoje esančiomis bakterijomis.

- Marinuoti mėsą ar daržoves galite ir užsegamuose vakuuminiuose plastikiniuose maišeliuose. Juose marinatas pasiskirstys tolygiau.
- Nepadauginkite rūgštinių produktų, nes rūgštis ne tik minkština, bet ir tirpina mėsą. Idealus aliejaus ir rūgšties santykis yra 3:1.
- Niekada nenaudokite to paties marinato kelis kartus. Po žalios mėsos marinavimo, skystyje gali likti pavojingų bakterijų. Jei norite marinatu apšlakstyti mėsą jai kepant ar jau iškepus, atskirai pasilikite marinato, kuris neturėjo sąlyčio su žalia mėsa.

NAMINIAI *ledai*

Tikrai taip – naminius ledus ir vaflinius indelius galite pasigaminti savo virtuvėje!

Jums reikės:
- 3 kiaušinių baltymo
- 180 g cukraus
- 2 v. š. šalto vandens
- 20 g lydyto sviesto
- 120–150 g miltų
- žiupsnelio druskos

Supjaustykite nuplautas braškes, sudėkite jas į gilesnį dubenį, suberkite avietes ir elektriniu maišytuvu viską sutrinkite iki vientisos masės.

Suplakite grietinėlę iki vidutiniškai tirštos masės, supilkite kondensuotą pieną ir viską išplakite iki kreminės konsistencijos.

Sumaišykite uogų masę su išplaktu grietinėlės ir kondensuoto pieno mišiniu.

Viską lėtai sumaišykite, supilkite į pailgą formą, uždenkite maistine plėvele ir kiškite į šaldymo kamerą.

Palikite ledus šaldiklyje 8 valandoms. Prieš serviruodami ledus palikite kambario temperatūroje bent 10 min. Patiekite mažose stiklinėse ar vafliniuose kūgeliuose.

VAFLINIAI KŪGELIAI

Paruošimo laikas: 25 min. / 8 porcijos

Jums reikės:
- 3 kiaušinių baltymo
- 180 g cukraus
- 2 v. š. šalto vandens
- 20 g lydyto sviesto
- 120–150 g miltų
- žiupsnelio druskos

Kiaušinių baltymus išplakite su cukrumi iki standžių putų. Į masę supilkite pieną, vandenį ir lydytą sviestą. Viską išmaišykite, tuomet suberkite miltus ir druską ir maišykite viską iki kol gausite standžią, tirštą masę.

Padenkite skardą kepimo popieriumi, ant jos nedideliu samčiu pilkite gautą mišinį, suformuodami plokščius apskritimus. Pašaukite skardą į iki 200 °C įkaitintą orkaitę 8 minutėms. Iš folijos suformuokite nedidelį kūgelį – tai padės išgauti reikiamą vaflių formą.

Skardą ištraukite iš orkaitės ir iškart formuokite kūgelius naudodami folijos formą, kaip parodyta paveikslėlyje. Kepta tešlos masė netrukus pradės stingti, todėl nedelskite.

BRAŠKIŲ IR AVIEČIŲ LEDAI

Paruošimo laikas: 15 min. + šaldymas 8 val. / 8 porcijos

IKI kiaušiniai

PAGAL ŠIUOS RECEPTUS GALITE PAGAMINTI BET KOKIO SKONIO LEDUS. TIESIOG NAUDOKITE PAPILDOMUS AR KITUS MĖGSTAMUS SEZONINIUS VAISIUS – PERSIKUS, GERVUOGES, MĖLYNES.

VICHY

NAUJIENA

Išgrynintas sidabru

valgau sveikai ir skaniai

- ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS: CUKINIJA
- FLEKSITARINĖ MITYBA
- CLEVER: SUMANIAM APSIPIRKIMUI
- PAGAMINTA IKI!
- VIENAS APSIPIRKIMAS – TŪKSTANČIAI NAUDŲ
- SEZONINĖ MITYBA
- PADAŽAI SALOTOMS
- DARŽOVĖS MODERNIAI: SEITANAS
- KODĖL VALGOME VANDENINGUS PRODUKTUS
- VISKAS TOBULIEMS IEŠMELIAMS
- „IKI SKANAUS!“ VAIKAMS: KOŠĖS

#ATRASKITEMAISTOKOKYBE

Mylima DARŽO GĖRYBĖ

Cukinijos yra viena universaliausių vasaros sezono daržovių – jomis tinka gardinti begalę įvairiausių patiekalų. Dažniausiai šias gėrybes valgome troškintas, keptas ant grotelių ar virtas, tačiau ar žinojote, kad šviežiomis cukinijomis galima drąsiai gardinti ir salotas?

Nenuostabu, kad cukinijos dažnai atsiduria mūsų lėkštėse – juk jos ne tik skanios, puikiai dera su visa aibe kitų produktų, bet ir gausios mineralinių medžiagų, kurios yra būtina sveikos mitybos dalis. Kaip ir visos moliūginės daržovės, cukinijos kilę iš Amerikos ir žmonių vartojamos jau kelis tūkstančius metų. Vis tik geriausiai mums pažįstamos, pasipuošusios intensyvia žalios spalvos žievele, tikėtina, į mūsų kraštus atkeliavo iš Italijos.

2 PASIRINKIMAS IR LAIKYMAS

Parduotuvėje visuomet rinkitės mažesnes ir tvirtesnes cukinijas, kurių žievelė vientisai žalia, be dėmių. Jeigu cukinijas planuojate valgyti tą pačią dieną, tiesiog kruopščiai jas nuplaukite, naudodami švelnų šveistuką, ir gaminkite norimą patiekalą. Jei planuojate daržoves valgyti po kelių dienų, laikykite jas sandariame maišelyje šaldytuve ir nuplaukite tik prieš gamindami. Nuplautos cukinijos pradeda greičiau pūti, o neplautos ir laikomos vėsiai bei sausai, gali išstovėti net apie savaitę.

1

MAISTINĖS MEDŽIAGOS

Vanduo sudaro net 90–95 % cukinijos masės, todėl tai gaivi ir itin mažai kalorijų turinti daržovė. Tačiau tuo pačiu cukinijose gausu ir mineralinių medžiagų, tokių kaip skaidulos, kurios gerina virškinimą ir suteikia lengvumo jausmą, vitaminų C, A, K ir B6 bei magnio ir kalio. O kur dar antioksidantai, atsakingi už apsaugą nuo laisvųjų radikalų, beta karotenas ir liuteinas, naudingi regėjimui, odai bei širdžiai. Tiesa, svarbu žinoti, kad didžioji dalis naudingųjų medžiagų slypi žalioje žievelėje, todėl gaminant rekomenduojame jos nepašalinti.

Nors esame pripratę prie žaliųjų cukinijų, jų yra ir kitokių rūšių ir spalvų. Pavyzdžiui, labai gardžios geltonosios cukinijos, kuriose yra dar daugiau beta koroteno nei žaliosiose.

Ar žinojote, kad cukinijos gali užaugti net 1 metro ilgio? Ir tai nėra kažkoks fenomenas, mes paprasčiausiai jas nuskiname daug anksčiau, kai užauga maždaug iki 20 centimetrų, todėl, kad jaunos cukinijos daug skanesnės.

3

PARUOŠIMAS IR VARTOJIMAS

Cukinijų paruošimo būdų begalė! Jas galite išvirti garuose, galite kepti keptuvėje ar ant grilio, pagardinę, pavyzdžiui, sūriu ar kitomis daržovėmis, ir patiekti kaip garnyrą arba pagrindinį patiekalą. Cukinijos netgi gali tapti pakaitalu spagečiams ar lazanijos lakštams! Jos taip pat puikiai tinka omletuose ar padažuose makaronams, iš jų galite kepti sūrius pyragus ar traškius užkandžius, prieš tai apvolioję cukinijas džiūvėsėliuose. Galbūt nustebsite, tačiau valgomas ne tik cukinijos minkštimas, bet ir… žiedai! Jie neabejotinai patiks tikriems gurmanams ir gruzdinti, ir kepti orkaitėje ar keptuvėje, ir troškinti, ir tiesiog žali.

CUKINIJŲ SPAGEČIAI SU BOLONIJOS PADAŽU

Paruošimo laikas: 40 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 1 kg cukinijų
- 500 g maltos kalakutienos
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. druskos
- ½ a. š. maltų juodųjų pipirų
- ½ a. š. džiovintų raudonėlių
- 100 g smulkintų svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 600 ml pomidorų tyrės
- 250 ml vištienos sultinio arba vandens
- 40 g tarkuoto granapadano arba parmezano sūrio
- 3 v. š. smulkintų šviežių petražolių

Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir pakepinkite smulkintus svogūnus. Tuomet įspauskite česnakus, po akimirkos sudėkite kalakutieną ir maišydami kepkite apie 6–8 minutes. Įberkite druskos, pipirų, raudonėlių, supilkite pomidorų tyrę ir viską troškinkite apie 30 minučių. Pabaigoje praskieskite padažą sultiniu arba vandeniu. Cukinijas nuplaukite ir naudodami daržovių pjaustyklę supjaustykite plonais siūleliais. Jų virti nereikia. Ant „spagečių" tiesiog supilkite karštą Bolonijos padažą, pagardinkite patiekalą tarkuotu sūriu ir papuoškite petražolėmis.

MAISTINĖ VERTĖ (640 G):

Energinė vertė: **427,2 kcal /1788,5 kJ**
Baltymai: **47,3 g**
Riebalai: **16,4 g**
Sotieji riebalai: **4 g**
Angliavandeniai: **18,9 g**
Cukrūs: **15 g**
Skaidulos: **6 g**
Druska: **2,9 g**
Kalcis: **216,8 mg/22 % RPN**
Geležis: **5 mg/42 % RPN**

CUKINIJŲ LIETINIAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 2 kiaušinių
- 180 g smulkių miltų
- ½ a. š. druskos
- 1 a. š. maltų juodųjų pipirų
- 350 ml pieno
- 60 g smulkintų svogūnų laiškų
- 150 g tarkuotų cukinijų
- 2 v. š. smulkintų krapų
- 1 v. š. smulkintų petražolių
- 2 v. š. saulėgrąžų aliejaus

Padažui:
- 200 ml grietinės
- 1 a. š. majonezo
- 1 skiltelės česnako
- žiupsnelio druskos
- 1 v. š. smulkintų svogūnų laiškų

Išplakite kiaušinius ir sumaišykite plakinį su puse turimo pieno. Tada suberkite persijotus miltus, druską, viską išplakite elektriniu maišytuvu iki vientisos masės ir plakdami po truputį pilkite likusį pieną. Suberkite tarkuotas cukinijas, svogūnus, krapus, petražoles bei pipirus ir viską išmaišykite mediniu šaukštu. Į įkaitintą keptuvę įpilkite šiek tiek aliejaus ir dėkite tešlą formuodami blynus. Kepkite lietinius po minutę iš kiekvienos pusės, kol gražiai paruduos.

Į nedidelį dubenėlį supilkite majonezą ir grietinę, suberkite druską, susmulkintą arba išspaustą česnaką, viską išmaišykite ir papuoškite smulkintais svogūnų laiškais. Lietinius sulankstykite į trikampius ir patiekite lėkštėje su paruoštu padažu.

MAISTINĖ VERTĖ: (270 G):

Energinė vertė: **416,9 kcal /1745,6 kJ**
Baltymai: **13,4 g**
Riebalai: **22 g**
Sotieji riebalai: **7,8 g**
Angliavandeniai: **39,7 g**
Cukrūs: **8,5 g**
Skaidulos: **1,9 g**
Druska: **1,2 g**
Kalcis: **195,4 mg/20 % RPN**
Geležis: **2,9 mg/24 % RPN**

CUKINIJŲ SUKTINUKAI SU VIŠTIENA

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 800 g cukinijų
- 1 a. š. druskos

Įdarui:
- 500 g vištienos krūtinėlės filė
- 100 g smulkintų svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų pipirų mišinio
- ½ a. š. maltų rūkytų saldžiųjų paprikų
- ½ a. š. šviežių čiobrelių
- 150 ml vištienos arba daržovių sultinio
- 30 ml alyvuogių aliejaus

Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir nuolat maišydami pakepinkite smulkintus svogūnus. Suberkite išspaustus česnakus bei čiobrelius, pamaišykite ir suberkite kubeliais smulkintą vištieną. Kepkite apie 10 minučių, suberkite druską, maltas paprikas, supilkite sultinį arba vandenį ir virkite dar 10 minučių, kol išgaruos skystis. Cukinijas supjaustykite išilgai plonomis juostelėmis ir apie 2 minutes apvirkite pasūdytame vandenyje. Apvirtas cukinijas panardinkite į ledinį vandenį, kad sustotų virimo procesas. Galiausiai, ant kiekvienos dėkite šiek tiek įdaro, susukite į ritinukus, sutvirtinkite dantų krapštukais ir patiekite. Skanaus!

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **318,2 kcal /1332,4 kJ**
Baltymai: **41,6 g**
Riebalai: **12,8 g**
Sotieji riebalai: **2,6 g**
Angliavandeniai: **6,3 g**
Cukrūs: **4,7 g**
Skaidulos: **2,5 g**
Druska: **2,8 g**
Kalcis: **70,1 mg/7 % RPN**
Geležis: **2,5 mg/21 % RPN**

VEGETA®

NATUR

VIŠTIENAI:

- **1 kg** vištienos šlaunelių be kaulo;
- **1 pak.** Vegeta Natur prieskonių auksinei vištienai;
- **2 v.š.** alyvuogių aliejaus;
- **1** citrinos sultys.

SALOTOMS:

- **1** kubeliais pjaustytas agurkas;
- **3** plonai pjaustyti svogūnai;
- **1** kubeliais pjaustytas prinokęs avokadas;
- **½ pak.** Vegeta Natur prieskonių salotoms;
- **2 v.š.** laimo sulčių;
- **2 v.š.** alyvuogių aliejaus.

SALDŽIOMS BULVĖMS:

- **800 g** saldžių bulvių;
- **1 pak.** Vegeta Natur prieskonių bulvėms;
- **3 v.š.** alyvuogių aliejaus.

GAMINIMO INSTRUKCIJA:

1. Sudėkite į dubenį vištieną, suberkite prieskonius, išspauskite citrinos sultis ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Kruopščiai įtrinkite vištieną, kad prieskoniai padengtų visą odelę.
2. Tuomet uždenkite maistine plėvele ir dėkite į šaldytuvą bent 4-24 valandoms pasimarinuoti.
3. Likus maždaug 30 minučių iki kepimo, išimkite vištieną iš šaldytuvo ir pasiruoškite grilį.
4. Saldžias bulves supjaustykite skiltelėmis, apibarstykite prieskoniais ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.
5. Dėkite ant griliaus ir kepkite kol vištiena ir bulvės taps dailiai auksinės spalvos. Kol keps galite pasiruošti gaivias salotas.
6. Kubeliais supjaustykite agurką, griežinėliais susmulkinkite svogūnus, suberkite prieskonius, supilkite laimo sultis ir alyvuogių aliejų. Galiausiai supjaustykite avokadą ir atsargiai išmaišykite.
7. Viskas paruošta, galite serviruoti ir mėgautis vasarišku patiekalu paruoštu kartu su VEGETA Natur!

AR GALIMA BŪTI PUSIAU *vegetaru?*

Pakalbėkime apie gyvenimo būdą, kuriame persipina noras rūpintis savo sveikata, subalansuota mityba ir mūsų planetos gerove. Visa tai telpa po fleksitarinės mitybos terminu.

Fleksitarizmo terminas, dar žinomas kaip „nenuolatinis vegetarizmas“, oficialiai pradėtas vartoti tik 21-ojo amžiaus pradžioje ir kelią į populiarumą skynėsi pastaruosius dešimt metų. Dėl didėjančio susirūpinimo aplinkosauga, šis maitinimosi būdas gana plačiai paplito. Fleksitarinėje mityboje dominuoja augalinis maistas, tačiau visiškai mėsos neatsisakoma. Taip maitinantis dažnai tikimasi, kad vartojant mažiau gyvulinės kilmės produktų sumažės ir mėsos pramonės daroma įtaka aplinkai. Renkantis mėsos produktus rekomenduojama vištiena, kalakutiena arba jautiena. Fleksitarai valgo daug augalinio maisto, tad didžiąją dalį baltymų jie gauna iš ankštinių daržovių – lęšių, pupelių, ar avinžirnių, sėklų – linų sėmenų, sezamų, saulėgrąžų ar moliūgų, ir riešutų – žemės, migdolų, lazdyno, ar graikinių. Vartojant šiuos produktus, organizmas gauna ir didelį kiekį gerųjų riebalų, įvairių mineralų bei skaidulų.

GERESNĖ MEDŽIAGŲ APYKAITA

Fleksitarinė mityba gausi neskaldytų grūdų, žalių daržovių ir daugybės vaisių. Kiaušiniai ir pieno produktai taip pat vartojami. Labiausiai atsigręžiama į šviežius, mažai perdirbtus produktus, o maistą stengiamasi gaminti namuose – visa tai padeda mažinti cukraus vartojimą. Visos išvardintuose produktuose esančios maistinės medžiagos gerina medžiagų apykaitą ir turi įvairiapusiškos naudos sveikatai. Tokio tipo mityba labai maistinga – ypač, jei bent kartą per savaitę valgomi kiaušiniai, siekiant suvartoti pakankamą amino rūgščių kiekį. Bene vienintelis šios mitybos trūkumas yra sumažėjęs geležies, vitamino D ir vitamino B12 suvartojimas, kadangi šios medžiagos labiau būdingos gyvulinės kilmės produktams. Todėl rekomenduojama sekti geležies kiekį kraujyje ir, pasitarus su savo šeimos gydytoju, papildomai vartoti geležies ir vitamino B12 papildus.

SVEIKA ODA

Valgant daugiau daržovių ir vaisių, su jais gauname ir daug mūsų odai naudingų vitaminų. Pavyzdžiui, vitaminas C yra puikus antioksidantas, padedantis organizmui pasisavinti kolageną ir saugantis nuo žalingų UV spindulių. Vitaminas A apsaugo nuo odos senėjimo, padeda jos regeneracijai. Šio vitamino gausu raudonuose ir oranžiniuose vaisiuose bei daržovėse: morkose ar pomidoruose, taip pat žalialapėse daržovėse. Įvairūs mineralai, selenas ir cinkas taip pat yra svarbūs odos sveikatai, jų gausu ankštinėse daržovėse ir pieno produktuose.

Taigi, valgydami daug daržovių, kartais įtraukdami į savo racioną mėsos produktų ir gaudami daug vitamino C, padedame mus supančiai aplinkai, dėl skaidulų gausos ir taip paskatinamos medžiagų apykaitos galime lengviau kontroliuoti savo svorį, o galiausiai ir pagerinti odos būklę, ypač vasarą, kai veidą nuolat glosto švelnūs saulės spinduliai.

„Bio Village“ ekologiškas gėlių žiedų medus

SALOTAS GALITE PAGARDINTI GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS ARBA MIGDOLAIS.

BRAŠKIŲ, GRAŽGARSČIŲ IR BOLIVINIŲ BALANDŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 25 minutės / 2 porcijos

Jums reikės:

- 50 g bolivinių balandų kruopų
- ¼ a.š. druskos
- 80 g gražgarsčių
- 200 g braškių

Padažui:

- 2 v. š. citrinos sulčių
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. garstyčių
- 1 a. š. medaus
- žiupsnelio druskos

Nuplaukite bolivinių balandų kruopas po šaltu tekančiu vandeniu, sudėkite jas į verdantį pasūdytą vandenį ir virkite 15 minučių. Išvirusias kruopas uždenkite ir palikite pastovėti 5 minutes. Tuomet kruopas nusausinkite ir palikite atvėsti. Nuplaukite braškes ir supjaustykite jas nedideliais gabalėliais. Nuplautas gražgarstes sudėkite į salotų indą, ant viršaus berkite atvėsintas bolivinių balandų kruopas ir braškes. Atskirame indelyje sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus, išmaišykite ir supilkite padažą ant salotų. Viską gerai išmaišykite ir patiekite.

MAISTINĖ VERTĖ (190 G):

Energinė vertė: **209,5 kcal/877,1 kJ**	Cukrūs: **10,5 g**
Baltymai: **5,4 g**	Skaidulos: **4,6 g**
Riebalai: **9 g**	Druska: **1 g**
Sotieji riebalai: **1,2 g**	Kalcis: **95,2 mg/10 % RPN**
Angliavandeniai: **24,6 g**	Geležis: **2,3 mg/19 % RPN**

SALOTOMS GALITE PANAUDOTI IR TURIMUS VAKARYKŠTĖS VIŠTIENOS LIKUČIUS.

CLEVER garstyčios

VASARIŠKOS VIŠTIENOS SALOTOS

Paruošimo laikas: 20 minučių / 2 porcijos

- **200 g vištienos krūtinėlės filė**
- **¼ a. š. garstyčių**
- **3 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **¼ a. š. druskos**
- **žiupsnelio maltų juodųjų pipirų**
- **¼ a. š. maltų rūkytų raudonųjų paprikų**
- **100 g vyšninių pomidorų**
- **50 g salotų**
- **1 saujos burokų lapų**
- **2–3 ridikėlių lapų**
- **1 a. š. sezamų aliejaus**
- **1 a. š. šviežių raudonėlių**
- **1 a. š. šviežių čiobrelių**

Padažui:

- **2 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 a. š. grūdėtųjų garstyčių**
- **2 a. š. vyno acto**
- **žiupsnelio druskos**

Vištienos krūtinėlę tolygiai apibarstykite druska, pipirais, rūkytos paprikos prieskoniais ir aptepkite garstyčiomis. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir apkepkite vištieną iš abiejų pusių, kol mėsa pasidengs traškia plutele. Vištieną iš keptuvės perkelkite į lėkštę, uždekite aliuminio folija ir palikite pastovėti maždaug 5 minutėms. Tuomet supjaustykite mėsą kąsnio dydžio gabalėliais.

Visas daržoves nuplaukite. Į dubenį suberkite supjaustytus pomidorus, rankomis plėšytas salotas, burokų ir ridikėlių lapus, suberkite šviežius raudonėlius ir čiobrelius. Sumaišykite, dėkite supjaustytą vištieną ir pabarstykite sezamo sėklomis. Atskirame indelyje sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus, supilkite mišinį ant salotų ir viską gerai išmaišykite. Skanaus!

MAISTINĖ VERTĖ (245 G):

Energinė vertė: **501,8 kcal/2101 kJ**	Cukrūs: **1,7 g**
Baltymai: **32,6 g**	Skaidulos: **2,2 g**
Riebalai: **39,3 g**	Druska: **1,5 g**
Sotieji riebalai: **6,1 g**	Kalcis: **75,6 mg/8 % RPN**
Angliavandeniai: **2,5 g**	Geležis: **2,7 mg/22 % RPN**

GAIVUS NEALKOHOLINIS BRAŠKIŲ MOCHITO KOKTEILIS

Paruošimo laikas: 1 minutė / 1 porcija

- 4 braškės
- 4–5 mėtų lapeliai
- 1 a. š. braškių sirupo
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 120 ml gazuoto mineralinio vandens
- ½ stiklinės grūsto ledo

Supjaustykite braškes, suberkite jas į stiklinę, apšlakstykite citrinų sultimis, apliekite braškių sirupu ir sudėkite mėtas. Viską gerai išmaišykite, suberkite grūstą ledą ir supilkite mineralinį vandenį. Patiekite nedelsiant.

MAISTINĖ VERTĖ (300 G):

Energinė vertė: **25 kcal/104,8 kJ**
Baltymai: **0,6 g**
Riebalai: **0,2 g**
Sotieji riebalai: **0 g**
Angliavandeniai: **5,4 g**
Cukrūs: **2,9 g**
Skaidulos: **1,1 g**
Druska: **0,1 g**
Kalcis: **65 mg/7 % RPN**
Geležis: **0,7 mg/6 % RPN**

SAULĖTAS ARBŪZO IR MELIONO KOKTEILIS

Paruošimo laikas: 2 minutės / 2 porcijos

- 100 g arbūzų
- 100 g melionų
- 1 citrinos
- 1 žaliosios citrinos
- 3–4 mėtų lapelių
- 2 v. š. klevų sirupo
- 300 ml šalto vandens

Arbūzus ir melionus nuplaukite, nupjaukite žievę, išimkite sėklytes, supjaustykite vaisius kubeliais ir padalinkite juos į dvi stiklines po lygiai. Šaltą vandenį pilkite į ąsotį kartu su išspaustomis abiejų citrinų sultimis, klevų sirupu, sudėkite mėtų lapelius, viską gerai išmaišykite ir supilkite į vaisiais pripildytas stiklines.

MAISTINĖ VERTĖ (330 G):

Energinė vertė: **101,2 kcal/423,6 kJ**
Baltymai: **1,3 g**
Riebalai: **0,3 g**
Sotieji riebalai: **0,1 g**
Angliavandeniai: **24,7 g**
Cukrūs: **20 g**
Skaidulos: **2,4 g**
Druska: **0 g**
Kalcis: **53,7 mg/5 % RPN**
Geležis: **0,8 mg/7 % RPN**

clever

Apsipirkite ir gaminkite SUMANIAI

Ar jums pažįstamas mėlynas užrašas „Clever" baltame fone? Ant tūkstančių maisto mylėtojų stalų kasdien puikuojasi šios linijos produktai, skirti kiekvieno skoniui už itin patrauklią kainą.

IKI produktų linija „Clever" yra kuo puikiausiai žinoma dėl labai gero kokybės ir kainos santykio. Tiesa, iš pradžių šią liniją sudarė vos 50 pagrindinių maisto produktų, o šiandien jų jau net 190! Ir mes neturime pasirinkimo, kaip tik plėsti asortimentą, nes patrauklios kainos ir puikus bei kokybiškas maisto skonis nuolat augina šių produktų poreikį. Jei ir jūs esate vienas iš „Clever" gerbėjų, kviečiame išbandyti ir keletą gardžių ir sveikų patiekalų su šios linijos produktais.

- Sumaniems pirkėjams, kurie vertina kokybę ir nori sutaupyti.
- Patikrinta kokybė už gerą kainą kiekvieną dieną.

- Kiekvienas „Clever" produktas patikrintas du kartus, todėl tikrai atitinka kokybės standartus.
- „Clever" produkcija gaminama kartu su vietiniais patikimais gamintojais!

ĮDARYTOS PAPRIKOS

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

- 1 kg raudonųjų paprikų
- 200 g ryžių
- 100 g smulkintų svogūnų
- 3 skiltelių česnako
- 100 g žaliųjų pupelių
- 200 g kubeliais pjaustytų pomidorų
- 100 g konservuotų saldžiųjų kukurūzų
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1 a. š. druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 40 g tarkuoto granapadano sūrio

Supjaustykite nuplautas paprikas, nupjaukite viršūnėles, bet jų neišmeskite, pašalinkite sėklas. Pasūdytame vandenyje pusiau kietai išvirkite ryžius ir palikite atvėsti.
Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite svogūną ir pakepinkite apie 3 minutes. Tada sudėkite susmulkintus česnakus, kepkite apie pusę minutės ir suberkite pomidorus bei žaliąsias pupeles. Patroškinkite viską apie 5 minutes, nukelkite keptuvę nuo kaitros ir į daržoves sudėkite smulkintas petražoles, kukurūzus ir prieš tai išvirtus ryžius. Viską išmaišykite, jei reikia, įberkite dar druskos ir paruoštu įdaru prikimškite paprikas.
Ant viršaus užberkite sūrio, uždėkite paprikų kepurėles, pašaukite į orkaitę ir kepkite 25 minutes 180 °C temperatūroje.

JEIGU NORITE, KAD SUSIDARYTŲ TRAŠKI SŪRIO PLUTELĖ, PRIEŠ PAT KEPIMO PABAIGĄ NUIMKITE PAPRIKŲ KEPURĖLES IR PADIDINKITE KEPIMO TEMPERATŪRĄ IKI 200 °C.

CLEVER plikyti ryžiai

MAISTINĖ VERTĖ (450 G):

Energinė vertė: **294,9 kcal / 1234,5 kJ**
Baltymai: **10,1 g**
Riebalai: **10,5 g**
Sotieji riebalai: **2,7 g**
Angliavandeniai: **37,8 g**
Cukrus: **16 g**
Skaidulos: **5,9 g**
Druska: **2 g**
Kalcis: **171,5 mg / 17 % RPN**
Geležis: **2,7 mg / 22 % RPN**

BE LUKŠTO VIRTI KIAUŠINIAI SU PESTO PADAŽU

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **2 kiaušinių**
- **100 g mažųjų špinatų**
- **2 v. š. pesto padažo**
- **2 v. š. jogurto**
- **20 g sviesto**
- **1 a. š. smulkintų marinuotų aitriųjų paprikų**
- **1 v. š. stambiai kapotų petražolių**

Negiliame puode užvirkite apie 100 ml vandens ir trumpai apvirkite špinatus. Vos tik jie susitrauks, išimkite lapelius iš vandens, nusausinkite ir palaukite, kol atvės. Tuomet špinatus susmulkinkite ir sudėkite į dubenį, supilkite pesto padažą, jogurtą ir viską sumaišykite.

Švariame puode užvirkite dar vandens. Į du atskirus nedidelius dubenėlius įmuškite po kiaušinį. Verdančiame vandenyje, maišydami mediniu šaukštu, sukurkite sūkurį ir tiesiai į jo centrą atsargiai supilkite kiaušinį iš dubenėlio. Šis sūkurys neleis kiaušiniui iširti. Virkite apie 3 minutes ir tada, naudodami kiaurasamtį, išimkite kiaušinį iš vandens. Tą patį pakartokite ir su kitu kiaušiniu.

Keptuvėje išlydykite sviestą, sudėkite smulkintas aitriąsias paprikas ir kepkite tol, kol užuosite sviesto aromatą. Lėkštėse įkomponuokite pesto padažą, ant viršaus – po kiaušinį, ant jų supilkite lydyto sviesto mišinį, viską apibarstykite smulkintomis petražolėmis ir skanaukite.

MAISTINĖ VERTĖ (140 G):

Energinė vertė: **226,1 kcal / 946,7 kJ**
Baltymai: **8,8 g**
Riebalai: **19,8 g**
Sotieji riebalai: **7,7 g**
Angliavandeniai: **2,9 g**
Cukrus: **1,9 g**
Skaidulos: **1,4 g**
Druska: **0,7 g**
Kalcis: **131,5 mg / 13 % RPN**
Geležis: **2,3 mg / 8 % RPN**

PATIEKALĄ PATIEKITE SU SKRUDINTA DUONELE.

CLEVER sviestas

TUNO SPAGEČIAI POMIDORŲ PADAŽE

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 400 g spagečių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 50 g smulkintų svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 200 g šviežių ketvirčiais pjaustytų pomidorų
- 500 ml pomidorų tyrės
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. pipirų
- ½ a. š. džiovintų raudonėlių
- 400 g tuno aliejuje
- 7–8 baziliko lapelių
- 2 v. š. tarkuoto parmezano

Išvirkite spagečius pagal instrukciją ant pakuotės. Nedideliame puode įkaitinkite alyvuogių aliejų ir porą minučių pakepinkite smulkintus svogūnus. Tuomet suberkite smulkintus česnakus ir kepinkite, kol pasklis česnakų aromatas. Suberkite pomidorus, maišydami berkite druską, raudonėlius, pipirus, galiausiai supilkite pomidorų tyrę ir viską virkite apie 10 minučių. Nuo tuno nupilkite aliejų ir suberkite tuną į keptuvę. Dar 5 minutes patroškinkite, tuomet sudėkite nusausintus spagečius, viską pagardinkite bazilikais, tarkuotu parmezanu ir patiekite.

PASILIKITE 100 ML VANDENS, KURIAME VIRĖ SPAGEČIAI, IR GAMINIMO PABAIGOJE SUPILKITE JĮ Į PADAŽĄ. TOKIU BŪDU PADAŽAS TAPS KREMIŠKESNIS.

MAISTINĖ VERTĖ (400 G):

Energinė vertė: **722,8 kcal / 3026,1 kJ**	Cukrus: **10,6 g**
Baltymai: **45,1 g**	Skaidulos: **6,5 g**
Riebalai: **20,4 g**	Druska: **2,6 g**
Sotieji riebalai: **3,4 g**	Kalcis: **87 mg / 9 % RPN**
Angliavandeniai: **82,7 g**	Geležis: **5,3 mg / 44 % RPN**

CLEVER tunų filė saulėgrąžų aliejuje

GREITA IR ŠVIEŽIA *kiekvieną dieną*

Tomis dienomis, kai nesinori skirti laiko maisto gaminimui, PAGAMINTA IKI produkcija – puiki išeitis. Mūsų pagaminti patiekalai leis jums mėgautis gardžiu, lyg namuose ruoštu maistu bet kur ir bet kada!

Nesvarbu, ar ieškote kažko lengvo pusryčiams, ar ko nors skanaus pietums, PAGAMINTA IKI siūlo gausų skanių ir maistingų patiekalų asortimentą. Čia rasite ir sumuštinių, ir makaronų, ir mėsos patiekalų, ir tortilijų, ir salotų, ir duonos, ir pyragaičių – visko, kad tik patenkintumėte savo gastronominius norus. Ši paruoštų užkandžių ir patiekalų įvairovė jums sutaupys begalę laiko, todėl galėsite jį skirti sau, šeimai, draugams ir kasdieniams nuotykiams. PAGAMINTA IKI linija tiks ir šeimos išvykoms ar kelionėms – tiesiog išsirinkite tai, ko norite jūs, ir pamirškite maisto gaminimo rūpesčius.

ŠVIEŽIA

IKI kulinarai PAGAMINTA IKI patiekalus gamina kasdien, todėl kad ir kada užsimanytumėte paskanauti, visada rasite jums skirtų šviežių, lyg namuose pagamintų patiekalų. Mėgaukitės kiek tik širdis geidžia.

MAISTINGA

Aukštos kokybės ingredientai – tai kiekvieno PAGAMINTA IKI produkto sudedamosios dalys. Kruopščiai atrinkti ingredientai ir jokių pridėtinių kvapų, todėl patiekalai ir geros kokybės, ir skanūs, ir maistingi.

PLATUS PASIRINKIMAS

PAGAMINTA IKI produkcija pasižymi itin plačiu asortimentu, tad nesvarbu, ar ieškote šviežių salotų greitai vakarienei, ar tobulai paruošto mėsos patiekalo maistingiems pietums, ar tiesiog norite pasmaližiauti, iš ko rinktis tikrai rasite!

GREITA

Kadangi visi produktai pagaminti vartojimui čia ir dabar, viskas, ko jums reikia, tai susirasti jaukią vietelę jais pasimėgauti. Nesvarbu, ar nešitės patiekalus į darbą, ar užkandžiausite parke kartu su bičiuliais, tiesiog tingite gaminti, nepamirštami skoniai ir aukštos kokybės ingredientai leis pasimėgauti ir bent jau kuriam laikui privers pamiršti puodus ir kitus virtuvės įrankius.

NAUJIENOS

PAGAMINTA IKI negali nusibosti. Kodėl? Nes kiekvienąkart lentynose atsiranda vis naujų šios linijos gaminių. Stebime savo pirkėjų pasirinkimą bei norus ir į juos atsižvelgiame reguliariai papildydami liniją naujais skoniais.

REKOMEDUOJAME:

PAGAMINTA IKI
Graikiškos salotos

PAGAMINTA IKI
Humusas su džiovintais pomidorais

PAGAMINTA IKI
Jautienos troškinys stir-fry

VIENAS APSIPIRKIMAS – TŪKSTANČIAI NAUDŲ

Šiais laikais daugelis iš mūsų propaguoja kokybišką, sveiką ir turiningą gyvenimo būdą. IKI stengiasi atliepti žmonių poreikius, todėl visiems klientams siūlo visą gusybę kokybiškų ir vertingų produktų.

Siekiant pasiūlyti kokybiškų produktų asortimentą, labai svarbu turėti patikimus partnerius, todėl IKI subūrė daugybę ekspertų ir gamintojų tam, jog pirkėjai galėtų patenkinti visus savo poreikius vienoje vietoje. Kokybiški produktai už gerą kainą, sveikesnių maisto produktų įvairovė, maloni aplinka bei aukšti higienos ir saugumo standartai – tai tik dalis IKI prekės ženklo koncepcijos.

UŽ LOJALUMĄ VISADA APDOVANOJAMA

IKI lojalumo kortelė yra itin naudinga mūsų klientams. Su IKI lojalumo kortele mūsų klientų kiekvieną savaitę laukia net iki 40% nuolaidos įvairioms prekėms. Apsipirkdami tiesiog ieškokite prekių pažymėtų akcijos etikete ir sutaupykite!

Su IKI PREMIJA lojalumo kortele jūsų laukia iki 50 pasiūlymų su nuolaida kiekvieną savaitę ir iki 8 pasiūlymų su nuolaida prekių grupėms kiekvieną savaitgalį!

PASITIKĖJIMAS IR ILGALAIKIS BENDRADARBIAVIMAS

Nuo pat pradžių IKI buvo suinteresuota sukurti ilgalaikius santykius su savo klientais. Tai reiškia, kad lojalūs klientai, IKI lojalumo kortelių turėtojai, gauna ypatingus pasiūlymus, pavyzdžiui, tik su IKI PREMIJA kortele -10 % nuolaidą beveik visoms prekėms gimtadienio proga, asmeninius pasiūlymus, specialias lojalumo akcijas, galimybę įsigyti „IKI Skanaus!" leidinį pigiau, kitus mūsų partnerių pasiūlymus ir dar daugiau. Visas detales galite rasti www.iki.lt/lojalumo-korteles.

KODĖL VERTA *apsipirkti*

prieinamos kainos visai šeimai

saugios ir nuolat valomos parduotuvės

nemokamos ir erdvios automobilių stovėjimo aikštelės šalia parduotuvių

daugybė pasiūlymų su nuolaida IKI lojalumo kortelių turėtojams

profesionalus ir draugiškas aptarnavimas

šviežių kepinių visos dienos metu

populiarių maisto prekių ženklų įvairovė

platus ekologiškų produktų pasirinkimas

vietiniai ir importiniai vaisiai bei daržovės

produkcija, dėl kurios galite pamiršti maisto ruošos rūpesčius

ŽEMOS KAINOS

IKI nuo pat pradžių suprato, kad būtina sukurti produktų linijas, kurios padėtų šeimoms sutaupyti – būtent todėl mūsų parduotuvėse atsirado „Clever“ ir IKI prekių ženklų produktai. Šių prekių kainos ne tik prieinamos visiems, bet ir atliepia mūsų klientų aukštos kokybės produktų reikalavimus. Kurdami prekės ženklo „Clever“ produktus, bendradarbiaujame su vietos gamintojais ir tokiu būdu paremiame vietinius verslus. Na, o IKI prekės ženklo žinomumas yra stipriai susijęs su pirkėjų samoningumu ir kokybės poreikiu. Kainos ir kokybės santykis – tai „Clever“ ir IKI išskirtinumas. Nedvejokite ir išbandykite pirmai progai pasitaikius – tikrai nenusivilsite.

„IKI“ – *tikrai verta!*

PREKIŲ ŽENKLAI, VERTI PASITIKĖJIMO

Aukštos kokybės produktai už gerą kainą.

Mažos kainos standartas.

Kokybiški produktai iš ekologiškų ūkių.

SAUGUS APSIPIRKIMAS BE STRESO

Dar viena priežastis apsipirkti IKI parduotuvėse yra saugi aplinka. Prasidėjusi pandemija iškėlė naujų iššūkių, tačiau IKI prekybos centrai, ėmęsi papildomų priemonių, dabar gali garantuoti saugią vietą apsipirkti. Parduotuvės ir jų lentynos valomos dar dažniau, kepiniai pakuojami į specialias pakuotes ir yra saugiai laikomi už stiklo, parduotuvių patalpose aiškiai matomose vietose sudėti dezinfekantai viešam naudojimui, o personalas privalo dėvėti apsaugines pirštines, kai liečia produktus, ypatingai kepinių skyriuje. Tokiu būdu IKI imasi visų priemonių tam, kad užtikrintų pirkėjams saugų apsipirkimą.

Šviežia IR SAUGU

Šviežia IR SAUGU

AUKŠTOS KOKYBĖS PRODUKTAI

Žmonės tampa vis labiau sąmoningais ir supranta, kad gerai savijautai ir sveikatai itin svarbus kokybiškas maistas. Turbūt ir patys pastebite, kad vis daugiau laiko praleidžiame planuodami sveikos mitybos racioną ir organizuodami apsirūpinimą maisto produktais. Štai kodėl IKI nuolat plečia savo asortimentą ir kruopščiai atsirenka partnerius ir gamintojus, su kuriais galėtų patenkinti augančius reiklaus kliento poreikius. Mūsų misija – tiekti tuos produktus, kurie būtų ir skanūs, ir maistingi, ir švieži. O greitas bei saugus transportavimas iš vietinių gamintojų ir produkcijos pristatymas tiesiai į dezinfekuotas lentynas – mūsų prioritetas. IKI partneriai ir gamintojai yra savo srities profesionalai, per ilgus metus sukaupę patirtį žemės ūkyje, todėl savo kasdienėje veikloje taiko geriausius šiuolaikinius ūkininkavimo ir žemdirbystės standartus.

IKI GOURMET
Išskirtinė kokybė ir originalūs skoniai.

Pagaminta IKI
Švieži gaminiai čia ir dabar.

BON VIA
Šviežumo keliu atvykstantys vaisiai ir daržovės.

NOS RÉGIONS ONT DU TALENT
Prancūzijos skonių etalonas.

KELIAS Į SVEIKESNĘ VASARĄ gaminame namuose

Atėjus vasarai norisi lengvesnio ir gaivesnio maisto, daugiau skysčių ir tokių skonių bei aromatų, kurie atgaivintų karštomis dienomis. Todėl atsisakome sunkių, riebių ir itin kaloringų patiekalų, kuriais dažniausiai mėgaujamės šaltuoju sezonu, ir į savo meniu įtraukiame vis daugiau sezoninių maisto produktų.

Vasarą rekomenduojama valgyti kuo daugiau šviežių daržovių, gerti daug vandens ir organizmą papildyti elektrolitais. Įvairiaspalvėse salotose gausu vitaminų, todėl tai yra puikus pasirinkimas, be to, salotas galėsite derinti prie žuvies ar mėsos patiekalų. Žaliosios salotos, pavyzdžiui, gražgarstės, mažieji špinatai, salotinės sultenės ar gūžinės salotos – tai puikus skaidulų šaltinis. Šios aromatingos daržovės papildys ir atšviežins jūsų mitybą.

Vasarą be galo svarbu aprūpinti organizmą skysčiais. Žinoma, geriausiai tinka vanduo, tačiau jį pakeisti gali ir gaivieji gėrimai be saldiklių, naminė šalta arbata ar šviežiai spaustos sultys. Šiems gėrimams malonaus aromato bei gaivumo pridėsite įmetę kelis mėtų lapelius.

Puikus pasirinkimas vasarai – vis populiaresnės šaltos sriubos. Jas paruošite greitai ir paprastai bei puikiai atsigaivinsite. Tokios sriubos yra lengvai virškinamos, jose gausu vandens, tai puikus mineralų ir elektrolitų šaltinis. Priklausomai nuo naudojamų produktų ir gaminimo būdo, jos gali aprūpinti vitaminais, kurie yra būtini karštomis vasaros dienomis! Populiariausios yra agurkų ar cukinijų sriubos. Jų lengvus aromatus gali papildyti gaivūs mėtos lapeliai, o įpylus truputį grietinės ar moliūgų sėklų aliejaus, jos bus kiek sodresnės ir sotesnės. Šios sriubos taip pat gaminamos iš daržovių ir prieskoninių žolelių, pavyzdžiui, iš morkų ir imbierų ar cukinijų ir aitriųjų paprikų. Imbierai ir aitriosios paprikos skatina tinkamą kraujotaką bei prakaitavimą, kuris vėsina kūną, todėl šie prieskoniai puikiai tinka vasarai.

Dauguma mūsų nekantriai laukiame šiltesnio oro, kad galėtume pradėti kepti įvairius maisto produktus lauke ant žarijų. Pavyzdžiui, keptų pomidorų, cukinijų, baklažanų, svogūnų ir paprikų iešmeliai yra itin skanūs bei lengvai ir greitai paruošiami ir nesvarbu, ar kepsite juos ant atviros ugnies, ar kepsninėje. Keptą baklažaną ar papriką taip pat galite paversti į nuostabaus skonio šaltus garnyrus. Marinuokite ir patiekite baklažanus su česnakais, balzaminiu actu ir alyvuogių aliejumi, o paprikas – su česnakais ir actu. Namuose lengvai galite pasigaminti ne tik įvairių marinatų daržovėms ar mėsai, bet ir mažai kaloringų padažų mėsai ar salotoms. Tikrąjį vasarišką skonį pajusite prieskonines žoleles – baziliką, mėtą, čiobrelius ar rozmariną – maišydami su citrinų sultimis, o jogurtas ar pomidorų tyrė gali tapti puikia padažo pagrindine sudedamąja dalimi.

ŠALTA AGURKŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **200 g šviežių agurkų**
- **100 g avokadų**
- **1 skiltelės česnako**
- **300 ml geriamo jogurto**
- **1 saujos mėtų lapelių**
- **2 v. š. smulkintų petražolių**
- **1 citrinos sulčių**
- **žiupsnelio druskos**

Supjaustykite agurką griežinėliais. Kelis agurko griežinėlius ir mėtos lapelius pasilikite papuošimams.

Avokadus, agurkus, česnakus, petražoles ir mėtas sudėkite į trintuvą. Supilkite jogurtą ir citrinos sultis, įberkite žiupsnelį druskos ir viską sutrinkite iki vientisos masės.

Gautą masę supilkite į dubenėlius, papuoškite agurko griežinėliais ir mėtos lapeliais. Sriubą tiekite gerai atvėsintą.

MAISTINĖ VERTĖ (430 G):

Energinė vertė: **188,6 kcal/789,6 kJ**
Baltymai: **10,6 g**
Riebalai: **7,7 g**
Sotieji riebalai: **2,6 g**
Angliavandeniai: **17,8 g**
Cukrūs: **15,4 g**
Skaidulos: **4,8 g**
Druska: **0,5 g**
Kalcis: **323 mg/ 32 % RPN**
Geležis: **1,3 mg/11 % RPN**

VIŠTIENOS SALOTOS SU KIAUŠINIAIS IR AVOKADAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- 200 g vištienos krūtinėlės filė
- ¼ a. š. druskos
- ¼ a. š. garstyčių
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- 3 kiaušinių
- 1 avokado
- 3 v. š. citrinų sulčių
- ¼ a. š. džiovintų raudonėlių
- 5 v. š. vandens
- 80 g salotinių sultenių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

Supjaustykite vištienos filė išilgai, aptepkite garstyčiomis, pabarstykite druska, apipilkite viską vienu šaukštu citrinos sulčių ir leiskite mėsai 20 minučių pasimarinuoti. Tuo metu galite išvirti kiaušinius. Jiems kiek atvėsus, nulupkite ir perpjaukite perpus.

Į įkaitintą keptuvę įpilkite tris šaukštus alyvuogių aliejaus ir sudėkite vištieną. Kepkite po 3 minutes iš kiekvienos pusės, apibarstykite džiovintais raudonėliais ir įpilkite vandens. Keptuvę uždenkite dangčiu ir pakepinkite dar 5 minutes. Išėmę vištieną iš keptuvės, uždenkite ją folija ir palikite 3–4 minutėms. Tada supjaustykite mėsą į mažesnius, vieno kąsnio gabalėlius.

Avokadą perpjaukite perpus, išimkite kauliuką ir nulupkite žievelę. Avokado puseles pjaustykite plonomis riekelėmis, tačiau neatskirkite riekelių po vieną. Ant supjaustyto avokado užpilkite šaukštą citrinų sulčių.

Nuplaukite sultenes, apipilkite jas šaukštu citrinų sulčių ir šaukštu alyvuogių aliejaus ir gerai išmaišykite.

Padalykite sultenes, avokadą, vištieną ir kiaušinius į lėkštes ir apibarstykite druska bei pipirais.

MAISTINĖ VERTĖ (420 G):

Energinė vertė: **697,4 kcal/2919,7 kJ**
Baltymai: **42,8 g**
Riebalai: **53,1 g**
Sotieji riebalai: **10 g**
Angliavandeniai: **6,6 g**
Cukrūs: **4,7 g**
Skaidulos: **8,7 g**
Druska: **1,5 g**
Kalcis: **88 mg/ 9 % RPN**
Geležis: **3,3 mg/27 % RPN**

VEGANIŠKI SUVOŽTINIAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos.

Jums reikės:

- 4 visų grūdo dalių bandelių su sėklomis
- 8 gūžinių salotų lapų
- 120 g šviežių pomidorų
- 50 g agurkų
- 30 ml saulėgrąžų aliejaus

Suvožtinių paplotėliams:

- 300 g virtų avinžirnių
- 150 g virtų baltųjų pupelių
- 80 g svogūnų
- 2 skiltelių česnako
- 3 v. š. smulkintų petražolių
- 1 a. š. maltų kalendrų sėklų
- 1 a. š. sezamų sėklų
- ¼ a. š. maltų ciberžolių
- 1 a. š. druskos
- 2 a. š. alyvuogių aliejaus

Padažui:

- 200 ml graikiško jogurto
- 1 a. š. garstyčių
- 1 a. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. citrinų sulčių
- 1 skiltelės česnako

Į dubenį supilkite jogurtą, alyvuogių aliejų, citrinų sultis, įdėkite garstyčias ir sutrintą česnaką. Viską gerai išmaišykite.

Nukoštus avinžirnius ir baltąsias pupeles sudėkite į trintuvą ir lengvai sumalkite. Į šią masę dėkite smulkiai pjaustytus svogūnus, česnakus, petražoles, kalendras, sezamų sėklas, ciberžoles ir druską. Viską trinkite rankiniu trintuvu po truputį pildami alyvuogių aliejų, kol masė taps vientisa. Iš masės suformuokite 4 paplotėlius.

Keptuvėje įkaitinkite saulėgrąžų aliejų ir kepkite paplotėlius po 5–7 minutes iš abiejų pusių.

Perpjaukite bandeles ir ant kiekvienos apatinės bandelės išdėliokite salotų lapus bei pomidorų riekeles. Ant viršaus išdėliokite iškeptus paplotėlius ir padenkite juos padažu. Ant padažo išdėliokite plonai pjaustytų agurkų skilteles ir uždenkite viršutine bandelės dalimi. Kiekvieną suvožtinį galite sutvirtinti perverdami mediniu pagaliuku.

MAISTINĖ VERTĖ (460 G):

Energinė vertė: **429,2 kcal/1797,2 kJ**
Baltymai: **19,1 g**
Riebalai: **15,1 g**
Sotieji riebalai: **2,4 g**
Angliavandeniai: **44,5 g**
Cukrūs: **11,2 g**
Skaidulos: **12,3 g**
Druska: **2,1 g**
Kalcis: **261,3 mg/ 26 % RPN**
Geležis: **5,6 mg/47 % RPN**

Medaus-garstyčių padažas

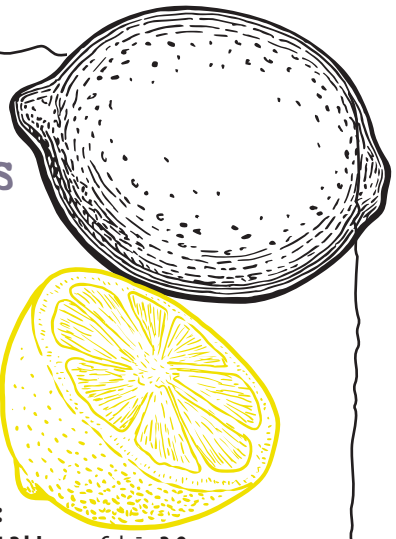
4 porcijoms reikės:

- 250 g graikiško jogurto
- 60 ml ypač tyro alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. Dižono garstyčių
- 4 v. š. medaus
- 3 v. š. citrinų sulčių
- 1 susmulkintos česnako skiltelės
- ½ v. š. jūros druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

MAISTINĖ VERTĖ (110 G):

Energinė vertė: **210,8 kcal / 882,5 kJ**
Baltymai: **6,5 g**
Riebalai: **12,5 g**
Sotieji riebalai: **1,7 g**
Angliavandeniai: **19,8 g**
Cukrūs: **18,7 g**
Skaidulos: **0,4 g**
Druska: **1,2 g**
Kalcis: **73,4 mg / 7 % RPN**
Geležis: **0,4 mg / 3 % RPN**

Citrina, bazilikas ir jogurtas



4 porcijoms reikės:

- 200 g jogurto
- ¼ v. š. jūros druskos
- ½ v. š. česnakų miltelių
- 3 v. š. citrinų sulčių
- 5 g smulkintų šviežių bazilikų

MAISTINĖ VERTĖ (65 G):

Energinė vertė: **36,8 kcal / 154,2 kJ**
Baltymai: **2,9 g**
Riebalai: **0,8 g**
Sotieji riebalai: **0,5 g**
Angliavandeniai: **4,7 g**
Cukrūs: **3,9 g**
Skaidulos: **0,1 g**
Druska: **0,5 g**
Kalcis: **97,3 mg / 10 % RPN**
Geležis: **0,1 mg / 1 % RPN**

Agavų-balzamiko padažas

4 porcijoms reikės:

- 4 v. š. balzaminio acto
- 4 v. š. agavų sirupo
- 1 v. š. Dižono garstyčių
- 8 v. š. alyvuogių aliejaus
- ½ v. š. druskos
- ¼ v. š. maltų juodųjų pipirų

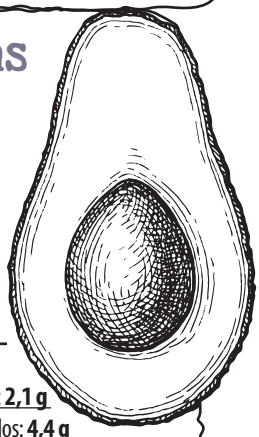
MAISTINĖ VERTĖ (70 G):

Energinė vertė: **328,6 kcal / 1376 kJ**
Baltymai: **0,3 g**
Riebalai: **27,9 g**
Sotieji riebalai: **3,8 g**
Angliavandeniai: **19,3 g**
Cukrus: **17,1 g**
Skaidulos: **0,2 g**
Druska: **1 g**
Kalcis: **8 mg / 1 % RPN**
Geležis: **0,4 mg / 3 % RPN**

salotų padažai

Salotų sezonas jau įsibėgėja, todėl išmokime suteikti joms dar daugiau gardžių skonių. Gerai sumaišykite visus ingredientus ir pilkite padažą tiesiai ant mėgstamų salotų. Skanaus!

Avokadų padažas



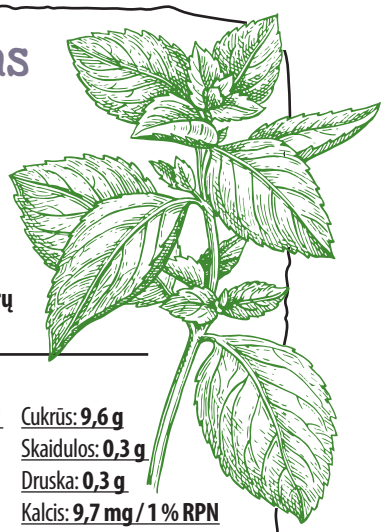
4 porcijoms reikės:

- 1 nulupto ir sutrinto avokado
- 1 skiltelės česnako
- ½ v. š. druskos
- ½ v. š. maltų juodųjų pipirų
- 6 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. šviežių kalendrų
- 1 žaliosios citrinos sulčių

MAISTINĖ VERTĖ (110 G):

Energinė vertė: **276,6 kcal / 1158,2 kJ**
Baltymai: **1,8 g**
Riebalai: **28,1 g**
Sotieji riebalai: **4,3 g**
Angliavandeniai: **2,9 g**
Cukrūs: **2,1 g**
Skaidulos: **4,4 g**
Druska: **0,7 g**
Kalcis: **12,2 mg / 1 % RPN**
Geležis: **0,3 mg / 3 % RPN**

Mėtų padažas



4 porcijoms reikės:

- 1 žaliosios citrinos sulčių
- 100 ml alyvuogių aliejaus
- 10 g smulkintų mėtų lapelių
- 2 v. š. medaus
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

MAISTINĖ VERTĖ (50 G):

Energinė vertė: **250,9 kcal / 1050,4 kJ**
Baltymai: **0,2 g**
Riebalai: **24 g**
Sotieji riebalai: **3,3 g**
Angliavandeniai: **10,4 g**
Cukrūs: **9,6 g**
Skaidulos: **0,3 g**
Druska: **0,3 g**
Kalcis: **9,7 mg / 1 % RPN**
Geležis: **0,3 mg / 3 % RPN**

ĮKVĖPTA *seitano*

„Kviečių mėsa“ – skamba neįprastai? Vegetariškos mitybos atstovai būtent taip įvardija miltų ir vandens gaminį, patiekaluose pakeičiantį mėsą. Lengva pasigaminti patiems, o skonis išties nustebina.

KEPTAS SEITANAS

Paruošimo laikas: 2,5–3 val. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 1 kg kvietinių miltų
- 600 ml šilto vandens
- 1 a. š. druskos
- 1 v. š. sezamų aliejaus
- 2 v. š. sojų padažo
- 2–4 v. š. augalinio aliejaus
- 1 v. š. juodųjų sezamų sėklų
- 100 g svogūnų
- 200 g raudonųjų paprikų
- 200 g geltonųjų paprikų
- 2 skiltelių česnako
- 1 svogūno laiško

Pirmiausia paruoškite seitaną: šiltą vandenį supilkite į miltus ir išminkykite tešlą. Suformuokite ją į rutulį ir palikite uždengtą 10 minučių. Įdėkite tešlą į tankų tinklinį kiaurasamtį ir nuplaukite ją po tekančio vandens srove – tai daryti reikia net 20 minučių. Perdėkite tešlą į gilų indą ir palikite pastovėti apie 30 minučių. Tuomet paimkite tešlos rutuliuką į rankas, apvyniokite jį švaria marle ar medvilniniu plonu rankšluostėliu, atsargiai įdėkite į puodą su sūriu vandeniu ir virkite maždaug valandą. Paruoštą seitaną supjaustykite lazdelėmis, jas apšlakstykite sojų padažu, sezamų aliejumi ir leiskite šiek tiek pasimarinuoti. Supjauskite paprikas juostelėmis, o svogūnus – kubeliais. Į įkaitintą kinišką „WOK“ keptuvę, įpilkite aliejaus, suberkite smulkintą svogūną bei paprikas ir maišydami kepkite aukštoje temperatūroje. Suberkite smulkintą česnaką, marinuotą seitaną ir viską trumpai pakepinkite.

Nukelkite keptuvę nuo kaitros, patiekalą pagardinkite druska, apibarstykite susmulkintu svogūno laišku ir juodųjų sezamo sėklomis. Štai ir viskas. Skanaukite iškart!

KAI GAMINATE PATIEKALĄ KINIŠKOJE „WOK“ KEPTUVĖJE, ITIN SVARBU GREITIS. TRUMPAS LAIKAS IR AUKŠTA TEMPERATŪRA SKIRTA TAM, KAD KĄSNELIAI BŪTŲ NUOSTABIAI TRAŠKŪS.

MAISTINĖ VERTĖ (255 G):

Energinė vertė: **544,4 kcal /2279,1 kJ**
Baltymai: **77,1 g**
Riebalai: **16,8 g**
Sotieji riebalai: **2,6 g**
Angliavandeniai: **21 g**
Cukrūs: **6 g**
Skaidulos: **2,9 g**
Druska: **1,5 g**
Kalcis: **186 g/19 % RPN**
Geležis: **6,2 mg/52 % RPN**

PITOS DUONA SU SEITANU IR „TZATZIKI“ PADAŽU

Paruošimo laikas: 60 min. + marinavimas / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g seitano
- 100 g raudonųjų paprikų
- 100 g geltonųjų paprikų
- 50 g žaliųjų paprikų
- 50 g gražgarsčių

„Tzatziki“ padažui:
- 300 ml jogurto
- 150 g šviežių agurkų
- 2 skiltelių česnako
- 2 v. š. geltonųjų arba žaliųjų citrinų sulčių
- 2 v. š. smulkintų mėtų lapelių
- 1 a. š. smulkintų krapų
- ¼ a. š. druskos
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus

Marinatui:
- 2 v. š. augalinio aliejaus
- 2 v. š. sojų padažo
- 1 a. š. medaus
- 1 v. š. citrinų sulčių
- ½ a. š. česnakų miltelių

Pitos duonos tešlai:
- 350 g miltų
- ½ a. š. druskos
- 200 ml šilto vandens
- 3 g sausų mielių
- 3 g cukraus
- 2 a. š. alyvuogių aliejaus

Supjaustykite seitaną plonais kepsneliais, sumaišykite visus marinato ingredientus ir supilkite ant kepsnių. Juos marinuokite 2 valandas. Per tą laiką paruoškite pitos duoną ir padažą.

Į miltus įberkite druskos ir išmaišykite. Kitame dubenyje sumaišykite mieles, cukrų, vandenį, alyvuogių aliejų ir įpilkite trečdalį miltų ir druskos mišinio. Ingredientus maišykite su šluotele iki vientisos masė, tada įpilkite dar trečdalį miltų ir maišykite toliau. Kai miltai susijungs su kitais ingredientais, suberkite likusius ir įminkykite juos rankomis. Kai tešla bus gerai išminkyta, suformuokite iš jos rutulį, uždenkite maistine plėvele ir palikite maždaug 45 minutėms.

Dar kartą išminkykite tešlą ir padalinkite ją į 6 mažesnes dalis. Kiekvieną dalį suformuokite į kamuoliuką ir palikite juos uždengtus dar 10 minučių. Tuomet kiekvieną kamuoliuką plonai iškočiokite ir įdėkite į sausą, karštą keptuvę. Kepkite tešlos gabalėlius po 4–5 minutes, nuolat vartydami. Kepant tešla iškils, o viduryje susiformuos daili kišenėlė.

Smulkiai supjaustykite arba sutarkuokite agurkus, susmulkinkite česnakus ir visus padažui skirtus ingredientus gerai išmaišykite. Padažą laikykite vėsioje patalpoje. Supjaustykite paprikas kubeliais. Įdėkite seitano kepsnius į įkaitintą keptuvę ir kepkite 2 minutes iš kiekvienos pusės. Įpjaukite pitos duonelę ir suformuokite „kišenėlę“, ją pripildykite seitanu, gražgarstėmis bei paprikų kubeliais. Galiausiai ant viršaus uždėkite šiek tiek padažo, o likusį paserviruokite šalia. Belieka mėgautis skonių įvairove!

IKI GOURMET grikių žiedų medus

PITOS DUONELĘ GALIMA KEPTI IR ORKAITĖJE. KEPKITE 220 °C PO 5 MINUTES IŠ KIEKVIENOS PUSĖS, KOL DUONELĖ IŠSIPŪS.

MAISTINĖ VERTĖ (460 G):

Energinė vertė: **914,1 kcal /3827,3 kJ**
Baltymai: **89,7 g**
Riebalai: **19,9 g**
Sotieji riebalai: **3 g**
Angliavandeniai: **90,2 g**
Cukrūs: **12 g**
Skaidulos: **4,8 g**
Druska: **2,4 g**
Kalcis: **342 g/34 % RPN**
Geležis: **10,1 mg/84 % RPN**

TORTILIJOS SU SEITANU IR „CHIMICHURRI“ PADAŽU

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- 8 mažų tortilijų
- 400 g seitano

Įdarui:
- 100 g svogūnų
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- ½ a. š. maltų rūkytų raudonųjų paprikų
- 150 g raudonųjų paprikų
- 150 g geltonųjų paprikų
- 1 saujos rūgštynių lapų
- 100 g raudonųjų svogūnų

„Chimichurri“ padažui:
- 100 g raudonųjų svogūnų
- 3 skiltelių česnako
- 3 v. š. smulkintų šviežių petražolių
- ½ aitriosios paprikos
- 1 a. š. džiovintų raudonėlių
- 1 v. š. citrinų sulčių
- 2 v. š. žaliųjų citrinų sulčių
- 100 ml alyvuogių aliejaus
- ¼ a. š. druskos
- žiupsnelio pipirų

Apkepkite tortilijas po 15 sekundžių iš kiekvienos pusės sausoje keptuvėje ir atidėkite į šalį. Supjaustykite įdarui skirtus svogūnus kubeliais, pakepinkite juos aliejuje, tuomet į keptuvę sudėkite nedideliais gabalėliais supjaustytą seitaną, įberkite maltų rūkytų paprikų ir kepkite apie 5 minutes.
Visus padažui skirtus ingredientus sudėkite į smulkintuvą ir smulkinkite iki vientisos masės. Paprikas supjaustykite kubeliais.
Vieną tortilijų pusę padenkite padažu ir seitano įdaru, ant viršaus užberkite paprikų, rūgštynių lapų, smulkintų raudonųjų svogūnų ir viską dar kartą apliekite padažu. Perlenkite tortilijas pusiau ir mėgaukitės puikaus skonio ir sveiku patiekalu.

JEI NORITE DAR SOTESNIŲ TORTILIJŲ, GALITE PRIDĖTI 200 G VIRTŲ PUPELIŲ – TAI PUIKIĄ TEKSTŪRĄ SUTEIKIANTIS IR DAUG BALTYMŲ TURINTIS INGREDIENTAS.

MAISTINĖ VERTĖ (370 G):

Energinė vertė: **1021,6 kcal /4277,3 kJ**
Baltymai: **83,8 g**
Riebalai: **41,7 g**
Sotieji riebalai: **6,6 g**
Angliavandeniai: **75,7 g**
Cukrūs: **6,3 g**
Skaidulos: **4,6 g**
Druska: **2,5 g**
Kalcis: **267,1 mg/27 % RPN**
Geležis: **9,7 mg/81 % RPN**

CLEVER alyvuogių aliejus

„Atšikąskite“ VANDENS

Sušilus orams ir saulei kaitriai glostant mūsų kūnus, kur kas daugiau prakaituojame. O tai reiškia, kad būtent vasarą mes prarandame ženkliai daugiau skysčių nei kitais metų laikais. Juos būtina susigrąžinti! Nors troškulys karštuoju metų sezonu kankina dažniau ir gerti norisi daugiau, organizmo atsargas galite papildyti ne vien vartodami skysčius, bet ir valgydami vandeningą maistą!

Gausiau prakaituojant iš organizmo išgaruoja svarbūs elektrolitai, o atsiradus dehidratacijai jaučiamas nuovargis, galvos skausmas, silpnumas ir kiti nemalonūs pojūčiai. Vanduo ne vien atgaivina, bet ir yra atsakingas už kasdienę mūsų savijautą. Pagalvokite, ar kasdien išgeriate bent 8 stiklines vandens?

Dauguma atsakytų, kad ne! Dažnai darbų ar linksmybių sūkuryje užsimirštame, tačiau galime padėti savo organizmui vartojant vandens gausius vaisius ir daržoves. Jie jūsų organizmą aprūpins ne vien būtinais vitaminais, mineralais ir kitomis maistinėmis medžiagomis, bet ir papildys organizmo skysčių atsargas. Taigi, net ir kramsnodami galite numalšinti alkį ir gauti dienos skysčių normą. Ar nenuostabu?

BRAŠKĖS
~ 91% VANDENS

Aromatingosios braškės tokios mylimos ir mėgstamos ne tik dėl savo skonio ir vertingų maistinių medžiagų. Ši saldi uoga skelbia vasaros sezono pradžią! Nenuginčijama klasika yra braškės su pienu, tačiau siūlome pasimėgauti ir išbandyti įvairiausius derinius: su grietinėle, šokoladu ir net pipirais.

POMIDORAI
~ 95% VANDENS

Šie vaisiai (taip, perskaitėte teisingai, pomidorai yra vaisiai!) yra vienas mėgstamiausių lietuvių pavasario-vasaros produktų. Jie jūsų valgiaraštį papildo itin dideliu kiekiu vandens. Esama daugybės pomidorų rūšių – nuo mažųjų vyšninių iki obuolio dydžio jautinių, todėl tikrai atrasite tuos, kurie patiks būtent jums. Be vandens pomidorai organizmą papildo vertingomis skaidulomis, A, C ir K vitaminais bei mineralais. Jie puikiai dera su salotomis ar makaronais, o šią vasarą kviečiame patiekalus gardinti ir namuose gamintu natūraliu pomidorų ar salsos padažu.

AGURKAI
~ 95-97% VANDENS

Agurkas yra vandeningų daržovių čempionas! Jame gausu vitaminų, mineralų, kalio, magnio ir skaidulų, o dėl itin mažo kalorijų kiekio, mitybos specialistai agurkus rekomenduoja metantiems svorį. Agurkus dėl gana neutralaus jų skonio galite derinti su įvairiausiais patiekalais, o jo atsisakyti mėgstamiausiose salotose – tikra nuodėmė!

ARBŪZAI
~ 92% VANDENS

Kas karštą vasaros dieną gali būti skaniau nei šaltas, saldus ir sultingas arbūzas? Turbūt nei viena vasara neįsivaizduojama be šio gardaus vaisiaus. Dėl nedidelio kalorijų kiekio šiuo desertu galite mėgautis savęs neribodami. Juolab, kad jame gausu vitaminų A, C, kelių B grupės vitaminų ir mineralų: vario, cinko, kalio bei magnio. Jei arbūzu pagardinsite saldžias, o dar geriau – pikantiškas salotas, atrasite netikėtų ir naujų skonių.

SALIERAI
~ 96% VANDENS
Nors dažniausiai salierai asocijuojasi su griežtomis dietomis, iš tikrųjų tai puikus daug vandens turintis augalas. Salieruose gausu skaidulų, vitaminų A ir K, folio rūgšties bei kalio. Jie kuo puikiausiai praturtins jūsų mėgstamų salotų ir sriubų skonį.

CUKINIJOS
~ 94% VANDENS
Cukinijos yra idealus pasirinkimas, nes jose gausu vitaminų A, C, K, skaidulų, kalio, magnio bei mangano. Ši daržovė naudojama įvairiausiuose patiekaluose, tačiau tikri gurmanai žino, kad ji skaniausia kepta ant grotelių. Cukinijomis galite pakeisti spagečius ar iš jų pagaminti išskirtinio skonio Bolonijos padažą, o dar daugiau gardžių receptų rasite 38 puslapyje.

PAPRIKOS
~ 94% VANDENS
Jei esate ragavę visiškai šviežios paprikos, greičiausiai atsimenate jos sultingumą. Gali atrodyti keista, bet paprikas iš tiesų sudaro labai didelis kiekis vandens. Be to, jos pasižymi itin dideliu karotenoidų, vitaminų, skaidulų ir mineralų kiekiu. Nesvarbu, mėgstate saldžiąsias ar aitriąsias paprikas, vasaros metu būtinai įtraukite jas į šeimos racioną.

ŽALIOSIOS SALOTOS
~ 96% VANDENS
Žaliosios salotos yra tikra vandens bomba! Salotose gausu cinko, kalio, vitaminų A ir K, bei skaidulų. Jas galima graužti vienas, naudoti salotose, tačiau pabandykite paragauti jų šaltų, prieš tai pabuvusių šaldytuve, su alyvuogių aliejumi. Nustebsite, kaip gardu! Šią vasarą rekomenduojame pasimėgauti rečiau lietuvių lėkštėse atsiduriančiomis sultenėmis, „Kale“, „Frise“ bei romaninėmis salotomis.

Taip pat vandens gausu morkose, grybuose, persikuose, briuseliniuose kopūstuose, vynuogėse, obuoliuose bei špinatuose.

VISKAS, KO REIKIA TOBULIEMS *iešmeliams*

Kepsnių sezono metu tiesiog privaloma susitepti rankas gardžiausiais skoniais. Juk ant iešmų puikuojasi seilę nuryti verčiantys, įvairiausių spalvų ir skonių sultingi gabalėliai. Šie grilio sezonu kvepiantys vėriniai ne tik traukia akį, bet ir leidžia palepinti skonio receptorius.

VIŠTIENOS IEŠMELIAI SU ANANASAIS, SALDŽIOSIOMIS PAPRIKOMIS IR SVOGŪNAIS

Paruošimo laikas: 30 min. + marinavimas / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g vištienos krūtinėlės filė
- 1 v. š. sezamų aliejaus
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. sojų padažo
- 4 v. š. citrinų sulčių
- 2 a. š. druskos
- 300 g saldžiųjų raudonųjų paprikų
- 300 g ananasų be žievelės
- 150 g raudonųjų svogūnų
- 10 baziliko lapelių
- 200 g ryžių

Vištieną supjaustykite kubeliais, suberkite į dubenį, įberkite šaukštelį druskos, supilkite sezamų aliejų, sojų padažą ir 2 šaukštus citrinų sulčių. Viską išmaišykite ir palikite marinuotis 30 minučių.

Nuplautas paprikas išskobkite, pašalinkite sėklytes ir supjaustykite stambesniais kubeliais. Taip pat kubeliais supjaustykite ananasus ir stambiai susmulkinkite svogūnus. Visus ingredientus atsitiktine tvarka sumaukite ant iešmelių ir kepkite ant žarijų apie 15 minučių karts nuo karto pavartydami, kol vištiena apskrus.

Ryžius išvirkite pasūdytame vandenyje pagal instrukcijas ant pakuotės. Išvirtus ryžius sumaišykite su likusiomis citrinų sultimis bei alyvuogių aliejumi ir patiekite su gardžiaisiais iešmeliais.

KUO ILGIAU MĖSA MARINUOSIS, TUO JI BUS SKANESNĖ IR MINKŠTESNĖ. TODĖL REKOMENDUOJAMA MĖSĄ MARINUOTI DIENĄ PRIEŠ IR NAKČIAI PALIKTI ŠALDYTUVE.

MAISTINĖ VERTĖ (390 G):

Energinė vertė: **422,3 kcal / 1767,9 kJ**
Baltymai: **42,1 g**
Riebalai: **13 g**
Sotieji riebalai: **2,7 g**
Angliavandeniai: **31g**
Cukrus: **12,7 g**
Skaidulos: **2,8 g**
Druska: **1,5 g**
Kalcis: **53,7 mg / 5% RPN**
Geležis: **2,7 mg / 23 % RPN**

IKI GOURMET ryžiai

ARBŪZŲ IEŠMELIAI

Paruošimo laikas: 15 min. + marinavimas / 4 porcijos

Jums reikės:
- 400 g arbūzo
- 300 g rūkyto tofu
- 2 v. š. sojų padažo
- 1 v. š. sezamų aliejaus
- 250 g kininių bastučių (PAK CHOI)
- 1 a. š. druskos
- 1 a. š. sezamų sėklų
- ½ a. š. maltų džiovintų paprikų

Padažui:
- 3–4 šakelių čiobrelių
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. šviežių smulkintų petražolių

Supjaustykite arbūzą ir tofu kubeliais, sumaišykite su sojų padažu bei sezamų aliejumi ir palikite marinuotis. Mažesniame dubenėlyje sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus.
Kininius bastučius nuplaukite, padalinkite perpus ir apie minutę apvirkite pasūdytame vandenyje. Kai apvirs, nedelsiant panardinkite bastučius į ledinį vandenį, kad šie neprarastų savo žalios spalvos. Suverkite arbūzus ir tofu ant iešmų ir vartydami kepkite ant žarijų 1–2 minutes. Patiekite iešmelius su kininiais bastučiais ir viską pagardinkite maltomis paprikomis.

ŠIUOS IEŠMELIUS GALITE KEPTI IR KEPTUVĖJE.

„Bio Village“ ekologiškos maltos saldžiosios paprikos

MAISTINĖ VERTĖ (260 G):

Energinė vertė: **242,8 kcal / 1016,6 kJ**
Baltymai: **11,4 g**
Riebalai: **18,2 g**
Sotieji riebalai: **2,7 g**
Angliavandeniai: **10,1 g**
Cukrus: **7,3 g**
Skaidulos: **2,3 g**
Druska: **1,6 g**
Kalcis: **278,1 mg / 28 % RPN**
Geležis: **3 mg / 25 % RPN**

ANT IEŠMELIŲ GALITE UŽMAUTI IR VYŠNINIŲ POMIDORŲ, NEDIDELIŲ SALDŽIOSIOS PAPRIKOS KUBELIŲ AR KITŲ MĖGSTAMŲ SEZONINIŲ DARŽOVIŲ.

„Bio Village“ ekologiškos bulguro kruopos

LAŠIŠOS IEŠMELIAI SU BULGURO SALOTOMIS

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 500 g lašišos
- 1 žaliosios citrinos
- 1 a. š. druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 300 g cukinijų
- 8 šakelių šviežių rozmarinų

Salotoms:

- 200 g bulguro kruopų
- 1 a. š. druskos
- 1 žaliosios citrinos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 saujelės mėtų lapelių
- 5 – 6 baziliko lapelių
- 250 g braškių

Pirmiausia paruoškite salotas: bulguro kruopas išvirkite pasūdytame vandenyje pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Išvirusioms kruopoms leiskite dar 10 minučių pastovėti, kad jos išbrinktų ir susigertų likęs vanduo. Suberkite kruopas į salotų indą, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, citrinų sultimis ir viską gerai išmaišykite.

Supjaustykite lašišą kubeliais, pasūdykite, apšlakstykite šaukštu alyvuogių aliejaus bei citrinų sultimis ir palikite marinuotis mažiausiai 15 minučių. Nuplautas cukinijas supjaustykite plonomis juostelėmis ir apšlakstykite likusiu alyvuogių aliejumi. Ant rozmarino šakelių sumaukite lašišą bei cukinijos suktinukus ir vartydami kepkite ant žarijų ar keptuvėje apie 15 minučių.

Iešmelius patiekite su bulguro salotomis.

MAISTINĖ VERTĖ (350 G):

Energinė vertė: **543,8 kcal / 2276,9 kJ**
Baltymai: **39,6 g**
Riebalai: **23,2 g**
Sotieji riebalai: **3,4 g**
Angliavandeniai: **38,6 g**
Cukrus: **5,5 g**
Skaidulos: **8,4 g**
Druska: **1,7 g**
Kalcis: **70,8 mg / 7 % RPN**
Geležis: **3,5 mg / 29 % RPN**

Senovėje košės buvo vertinamos dėl greito, paprasto ir pigaus paruošimo, o šiandien košes mėgstame dėl jų maistingųjų savybių ir gana nedidelio kaloringumo. Vis tik, dažnai tėvai susiduria su problema, kaipgi įsiūlyti šiuos naudingus patiekalus mažiesiems. Esame įsitikinę, kad jei tik papuošite košes šviežiais ir jų jau pamėgtais skanumynais, atsispirti bus sunku net ir vaikams.

Žaismingosios košytės

Avižinius dribsnius žmonės valgo jau ne vieną šimtmetį. Greičiausiai todėl, kad juose gausu maistingųjų medžiagų: kalcio, mangano, fosforo, geležies ir B grupės vitaminų, taip pat daug baltymų ir skaidulų. Kitaip nei avižų, ryžių košė išpopuliarėjo visai neseniai. Ryžiai yra lengviau virškinami, juose nėra gliuteno ir, jei ryžius virsite ne piene, o vandenyje, jie bus visai be laktozės. Ryžių košė vertinga dėl joje esančio magnio, geležies, cinko ir kai kurių B grupės vitaminų. Be to, greitai pagaminamos ryžių košės dažniausiai papildomos probiotikais, kurie turi teigiamą poveikį mūsų sveikatai. O jei norite dar labiau pagerinti maistingąsias košių savybes, siūlome ruošti jas su pienu arba šviežiai spaustomis sultimis.

Kviečių, speltų ar kukurūzų kruopų tekstūra yra švelni ir kreminė, jos pasižymi lengvu skoniu ir dera su įvairiausiais pagardais. Šių kruopų košes pagaminti užtrunka kiek ilgiau nei avižų ar ryžių, tačiau dėl švelnaus skonio jas kur kas lengviau įtrauksite į savo ar vaikų mitybos racioną. Tiesa, šias kruopas reikėtų virti ne vandenyje, o piene, tačiau jei nevalgote gliuteno, galite rinktis augalinį pieną, pavyzdžiui, migdolų, lazdynų, kokosų, ryžių ar avižų.

Nors jauniausi šeimos nariai ne visada mėgsta šiuos patiekalus, tai galima pakeisti, ruošiant saldesnes ir mėgstamais ingredientais pagardintas košes. Jose puikiai tinka vaisiai, riešutai, sėklos ir net šokoladas. Apibarstykite ką tik išvirtą košę šokoladu ir nustebsite, kaip vaikai iš karto atpažinę jo aromatą susivilios ir kiekvieną kąsnį suvalgys pasigardžiuodami. Ir nors vaikai dažniausiai būna pakvaišę dėl pieniško šokolado, šiuo atveju rekomenduojame naudoti juodąjį, kuris dėl mažesnio cukraus ir didesnio mineralų bei antioksidantų kiekio yra žymiai sveikesnis.

Košėse, kaip ir minėjome, tinka ir vaisiai, ypač bananai, abrikosai, persikai. Taip pat dera šviežios ar šaldytos uogos, džiovintos slyvos, abrikosai, spanguolės bei razinos. Na, o jei saldumo vis tiek negana, rekomenduojame naudoti natūralius saldiklius – medų, klevų ar agavų sirupą. Vyresniems vaikams siūlome patiekti košę su žemės, lazdynų ar graikiniais riešutais, migdolais. Jie patiekalą papildys mineralais bei naudingaisiais riebalais, be to, su šiais pagardais įprastą ir galbūt pabodusį patiekalą paversite traškia staigmena. Skonių įvairovę gali suteikti net ir prieskoniai: vanilė, cinamonas, maltas gvazdikėlis, žvaigždinis anyžius ar muskatai. Eksperimentuokite ir atraskite, kurios kruopos ir su kokiais pagardais vaikams patinka labiausiai. Pradėję košių kelionę nuo mažųjų mėgstamiausių, nė nepastebėsite kaip ilgainiui visos košės vaikams taps skanios ir nebereikės jokių derybų, norint paskatinti valgyti šiuos naudingus patiekalus. Beje, vaikams labai patinka valgyti iš permatomų indų! Patiekdami košes stikliniuose dubenėliuose galite net pažaisti su sluoksniais: pirmiausia įdėkite košės, tada vaisių, ant vaisių vėl košės, o viršų apibarstykite šokoladu. Taip gražiai paruoštą užkandį patogu pasiimti net ir į mokyklą ar darželį!

KUKURŪZŲ KOŠĖ

Paruošimo laikas: 10 min. / 1 porcija

Jums reikės:

- 200 ml pieno
- 40 g kukurūzų kruopų
- 1 a. š. rudojo cukraus
- 1 a. š. medaus
- 1 v. š. mėlynių
- 1–2 braškių

Puode užvirkite pieną, suberkite cukrų, kukurūzų kruopas ir maišykite, kol košė ims tirštėti. Išvirusias kruopas pagardinkite medumi. Košę patiekite gilesnėje lėkštėje, papuošę šviežiomis uogomis: mėlynes suberkite ratu palei lėkštės kraštus, viduryje įmontuokite akis, o iš braškių suformuokite nosį, burną bei kojytes – štai ir žaismingas kukurūzų košės pingviniukas.

ŠIĄ KOŠĘ GALITE PAGARDINTI ŠOKOLADU. MĖGAUKITĖS JA TIEK KARŠTA, TIEK ŠALTA.

MAISTINĖ VERTĖ (300 G):

Energinė vertė: **300,4 kcal / 1257,9 kJ**
Baltymai: **12,1 g**
Riebalai: **4,5 g**
Sotieji riebalai: **2,6 g**
Angliavandeniai: **50,7 g**
Cukrūs: **23,1 g**
Skaidulos: **2,7 g**
Druska: **0,2 g**
Kalcis: **255,2 mg / 26 % RPN**
Geležis: **0,8 mg / 7 % RPN**

PIENIŠKA RYŽIŲ KOŠĖ

Paruošimo laikas: 25 min. / 1 porcija

Jums reikės:

- 35 g apvaliųjų ryžių
- 200 ml pieno
- 2 v. š. kokosų miltų
- 1 v. š. medaus
- 30 g arbūzų
- 1 braškės
- 3 mėlynių
- 10 g ananasų

Išvirkite ryžius piene pagal ant pakuotės nurodytas instrukcijas. Paprastai apvaliuosius ryžius reikia virti apie 20 minučių silpnoje temperatūroje. Kai košė bus beveik išvirusi, suberkite į ją kokosų miltus, supilkite medų ir viską išmaišykite. Patiekite košę lėkštėje ar negiliame dubenėlyje, o iš vaisių ir uogų sudėliokite zuikučio veidelį: ausis sukurkite iš arbūzo, akis ir nosytę – iš mėlynių, ūsus – iš ananaso, o burną – iš braškės. Skanaus ir smagaus valgymo!

JEI NORITE, KARVIŲ PIENĄ GALITE PAKEISTI MIGDOLŲ AR AVIŽŲ GĖRIMU. NAUDOKITE TĄ PATĮ KIEKĮ.

MAISTINĖ VERTĖ (320 G):

Energinė vertė: **342,4 kcal /1433,4 kJ**
Baltymai: **10,5 g**
Riebalai: **5,3 g**
Sotieji riebalai: **3,6 g**
Angliavandeniai: **60,5 g**
Cukrūs: **31,9 g**
Skaidulos: **3,6 g**
Druska: **0,3 g**
Kalcis: **256,6 mg / 26 % RPN**
Geležis: **1,9 mg / 16 % RPN**

AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU MIGDOLAIS IR UOGOMIS

Paruošimo laikas: 10 min. / 1 porcija

Jums reikės:

- 3 v. š. avižinių dribsnių
- 200 ml pieno
- 1 v. š. kapotų migdolų
- 1 v. š. agavų sirupo
- žiupsnelio cinamono
- 2 braškių
- 2 mėlynių
- 1 gervuogės
- 2 kekių serbentų

Puode užkaiskite pieną ir po truputį, nuolat maišydami, suberkite avižinius dribsnius. Virkite dribsnius, kol šie sutirštės – maždaug 7–8 minutes. Kai košė bus beveik išvirusi, suberkite migdolus, įpilkite agavų sirupo ir įberkite cinamono. Viską išmaišykite ir patiekite košę lėkštėje. Kad būtų ir smagiau, ir gardžiau, papuoškite košę uogomis, galite sudėlioti veidelį ar kitus mėgstamus ornamentus.

RECEPTE MINIMAS UOGAS GALITE PAKEISTI BET KOKIAIS KITAIS ŠVIEŽIAIS VAISIAIS AR UOGOMIS.

MAISTINĖ VERTĖ (310 G):

Energinė vertė: **260,2 kcal /1089,5 kJ**
Baltymai: **9,8 g**
Riebalai: **8,8 g**
Sotieji riebalai: **2,9 g**
Angliavandeniai: **33,6 g**
Cukrūs: **27 g**
Skaidulos: **3,7 g**
Druska: **0,3 g**
Kalcis: **286,6 mg / 27 % RPN**
Geležis: **1 mg / 8 % RPN**

NERIBOTOS GALIMYBĖS!
MANTINGA
Karštis. Šaltis. Meilė.
MANTINGA
Heat Cold Love.
COSMOS
4 HOT DOG BUNS
WOW!
Net weight 240 g
MANTINGA
Heat Cold Love.
COSMOS
2 BURGER BUNS
WITH SESAME
WOW!
Net weight 164 g

GERIAUSIA PYRAGĄ ŠALDYTUVE PALAIKYTI PER NAKTĮ, TAD JEI RUOŠIATĖS ŠVENTEI, GAMINKITE PYRAGĄ BENT DIENĄ PRIEŠ.

DANGIŠKIEJI persikai

Vasaros dovanojami saldūs, sultingi, ryškūs ir gaivūs persikai privalo atsidurti jūsų desertų sąraše. Dieviškai lengvas saldumas puikiai dera su nerūpestingos vasaros šiluma.

VASARIŠKAS PYRAGAS SU PERSIKAIS

Paruošimo laikas: 90 min. + šaldymas

Jums reikės:
- 5 kiaušinių
- 180 g rudojo cukraus
- 50 ml aliejaus
- 200 g rupių miltų
- 2 v. š. kakavos

Įdarui:
- 500 g maskarponės
- 500 ml plaktos grietinėlės
- 2 v. š. citrinų sulčių
- 100 g medaus
- 10 g želatinos
- 1 a. š. vanilės ekstrakto

Padengimui:
- 500 g persikų
- 300 ml vandens
- 3 v. š. klevų sirupo
- 2 v. š. abrikosų džemo
- 10 g želatinos

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Padenkite 30x35 cm skersmens kepimo skardą kepimo popieriumi. Nedideliame dubenyje sumaišykite miltus su kakava. Didesniame inde išplakite kiaušinio baltymus iki standžių putų ir, plakdami toliau, iš lėto supilkite rudąjį cukrų. Plakite dar 2 minutes, tada supilkite aliejų bei kiaušinių trynius. Galiausiai, maišydami į skystą masę supilkite miltus su kakava ir maišykite, kol tešla taps vientisa. Supilkite ją į skardą ir pašaukite į orkaitę 30 minučių. Pamerkite įdarui skirtą želatiną į šaltą vandenį ir leiskite jai išbrinkti. Puode pakaitinkite 100 ml plaktos grietinėlės, supilkite išbrinkusią želatiną ir maišykite, kol ji ištirps. Maskarponę sumaišykite su citrinos sultimis, medumi bei tirpinta želatina, įpilkite šaukštelį vanilės ekstrakto ir maišykite iki vientisos masės. Likusią grietinėlę išplakite konditerine šluotele iki standžios konsistencijos ir įmaišykite ją į maskarponės mišinį. Šią masę tolygiai ištepkite ant iškepusio biskvito ir įdėkite į šaldytuvą, kad sustingtų.

Viršutiniam pyrago sluoksniui skirtus želatinos miltelius taip pat pamerkite į šaltą vandenį ir leiskite išbrinkti. Nulupkite nuplautų persikų odeles ir supjaustykite juos mažais kubeliais. Puode užvirkite vandenį, supilkite klevų sirupą bei abrikosų džemą. Kai džemas pradės tirpti, suberkite persikų gabalėlius, želatiną, viską gerai išmaišykite ir palikite atvėsti. Tada supilkite masę ant pyrago viršaus ir palikite šaldytuve stingti dar bent 4 valandoms.

IKI saulėgrąžų aliejus

PERSIKINIS RIKOTOS TORTAS

Paruošimo laikas: 90 min. + šaldymas

Jums reikės:

- 1 a. š. sviesto
- 700 g rikotos
- 5 kiaušinių
- 100 g agavų sirupo
- 30 g kukurūzų krakmolo
- 1 citrinos
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- žiupsnelio druskos
- 1 kg persikų
- 300 ml vandens
- 1 cinamono lazdelės
- 55 g medaus
- 3 želatinos lapelių

LIKUS VALANDAI IKI GAMINIMO PALIKITE KIAUŠINIUS IR RIKOTĄ KAMBARIO TEMPERATŪROJE – TORTAS BUS DAR KREMIŠKESNIS IR PURESNIS.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Maždaug 24 cm skersmens kepimo formą ištepkite sviestu. Dideliame inde išplakite rikotą elektriniu plaktuvu, supilkite agavų sirupą ir plakite dar maždaug minutę. Į gautą masę nuolat maišydami vieną po kito supilkite kiaušinių trynius, suberkite krakmolą, supilkite vanilės ekstraktą ir citrinos sultis bei sudėkite tarkuotą citrinos žievelę. Atskirame inde išplakite kiaušinių baltymus su druska iki standžių putų ir naudodami medinį šaukštą atsargiai supilkite jas į rikotos masę. Viską išmaišę pilkite tešlą į paruoštą kepimo formą, pašaukite į orkaitę ir kepkite 45–55. Iškepusį pyrago pagrindą palikite atvėsti kambario temperatūroje.

Želatinos lapelius pamerkite į vandenį ir palikite išbrinkti maždaug 5 minutėms. Nuplautus persikus perpjaukite perpus, suberkite į puodą su trupučiu vandens, supilkite medų, įmeskite cinamono lazdelę ir apie 3 minutes pakaitinkite ant viryklės. Išgraibykite skonių prisigėrusius persikus, palaukite, kol atvės, nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Iš likusio skysčio, kuriame virė persikai, pašalinkite cinamono lazdelę, ir į puodą supilkite išbrinkusią želatiną. Maišykite, kol ji ištirps. Ant pravėsusio pyrago pagrindo išdėliokite persikų griežinėlius, viską apliekite saldžia želatinos mase ir palikite tortą šaldytuve mažiausiai 4–5 valandoms.

„Bio Village“ ekologiškas agavų sirupas

IKI sviestas

KEPTI PERSIKAI SU LEDAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **1 kg persikų**
- **1 v. š. citrinų sulčių**
- **60 g medaus**
- **20 g sviesto**
- **8–10 mėtų lapelių**
- **300 g vanilinių ledų**

Nuplautus persikus nulupkite ir supjaustykite ketvirčiais. Apšlakstykite vaisius citrinų sultimis ir išdėliokite įkaitintoje grilio keptuvėje. Apkepkite persikus iš visų pusių, kol šie lengvai apskrus, tuomet į keptuvę dėkite sviestą, medų, maišykite, kol viskas ištirps, ir patiekite keptus persikus su vaniliniais ledais, aplietais medaus ir sviesto padažu. Kad būtų ir skaniau, ir dailiau, papuoškite gardėsį mėtų lapeliais.

LEDUS GALITE PAKEISTI TOKIU PAT KIEKIU PLAKTOS GRIETINĖLĖS.

Vasariškas

VAISIŲ IR UOGŲ ŠOKIS STIKLAINYJE

Ar žinojote, kad Karlsonas, kuris gyveno ant stogo, vienu ypu galėdavo suvalgyti septynis tortus ir visą stiklainį uogienės? Ir kaip nesuvalgysi, kai taip gardu! Vasara tinkamiausias laikas, kai galime mėgautis šviežiomis uogomis, vaisiais, kuriuose gausu vitaminų ir skonio. Tad kol yra vaisių ir uogų, galime pasigaminti saldžių uogienių dabar pat, kad ruduo ir žiema primintų nerūpestingos vasaros skonį. Gardžias braškes, avietes, raudonskruosčius obuoliukus, gelsvažandes sultingas kriaušes... Visos šios gėrybės galėtų būti patentuotos kaip tikras vasaros skonis!

VIRTI UOGIENĘ IR SMAGU, IR NAUDINGA

Nors iš vaikystės dažnas iš mūsų atsimena, kaip mamos ar močiutės uogienes virdavo tris dienas, iš tiesų išsivirti saldų ir prie daugybės patiekalų derantį vasarą primenantį skanėstą yra paprasta ir tikrai neužtruks visos dienos. Na, nebent norėsite apsirūpinti 100 ar daugiau uogienės stiklainių. Be to, išsivirti uogienę gali būti puiki proga atitrūkti nuo ekranų, pabūti su šeima ir paeksperimentuoti gaminant desertą, kuriuo galėsite mėgautis patys ir palepinti šeimą ar netikėtai užklydusius svečius. Juk savo pagamintoje uogienėje ar džeme išvengsite dirbtinių konservantų, dažiklių, o kur dar pasididžiavimo jausmas patiems sukūrus saldų šedevrą.

NAUDINGI PATARIMAI

1. Tobulos uogienės skonis priklauso ne tik nuo recepto, bet ir... amunicijos, kurią pasitelksite gamindami uogienę. Geriausia uogienes virti nerūdijančio plieno puoduose, vengti aliuminių.

2. Verdant uogienę būtina karts nuo karto nugriebti putas, nes tai – iškilę nešvarumai. Kitaip jie nusės apačioje ir susimaišys su uogomis ir vaisiais.

3. Prieš pildami uogienę į stiklainius įsitikinkite, kad jie tikrai švarūs. Jų kaitinti tikrai nebūtina, nes pilant uogienę aukštos temperatūros pasterizacija įvyksta savaime. Taip pat nebūtina laikyti stiklainių apvertus aukštyn, nes tai neturės įtakos greitesniam ar lėtesniam uogienės gedimui.

RABARBARŲ IR BRAŠKIŲ DŽAIVAS

Paruošimo laikas: 20 min.

Jums reikės:
- 0,5 kg braškių
- 0,5 kg rabarbarų
- 0,5 kg cukraus
- 1 citrinos sulčių

Nerūdijančio plieno puode sumaišykite visus ingredientus ir maišydami virkite apie 5 minutes. Išvirtą uogienę palikite pastovėti 10 minučių ir tuomet išpilstykite į šiltus ir švarius stiklainius. Juos sandariai uždarykite ir laikykite vėsioje vietoje.

AVIEČIŲ, IMBIERŲ IR ŽALIŲJŲ CITRINŲ POLKA

Paruošimo laikas: 15 min.

Jums reikės:
- 1 kg aviečių
- 2 vnt. žaliųjų citrinų
- 5 v. š. šviežio, smulkiai tarkuoto imbiero
- 1 kg cukraus

Į puodą berkite nuplautas uogas, cukrų, imbierus ir tarkuotą žaliųjų citrinų žievelę, supilkite žaliosios citrinos sultis. Virkite apie 5 minutes, kol masė taps pakankamai tiršta. Uogienę išpilstykite į švarius stiklainius ir laikykite vėsioje, tamsioje vietoje.

APELSINŲ IR OBUOLIŲ SALSA

Paruošimo laikas: 40 min.

Jums reikės:

- **3 vidutinio dydžio obuolių**
- **4 vidutinio dydžio apelsinų**
- **400 g cukraus**
- **5 gvazdilkėlių**
- **2 cinamono lazdelių**
- **2 a. š. malto imbiero**

Nuplautus ir nuluptus vaisius susmulkinkite kubeliais, suberkite vaisius į puodą ir pakaitinkite tol, kol ims garuoti. Tada suberkite prieskonius ir cukrų. Karts nuo karto pamaišydami virkite ne ilgiau nei 10–15 minučių ant silpnos kaitros. Tuomet išgriebkite prieskonius, sutrinkite vaisių masę trintuvu ar kombainu iki džemui būdingos konsistencijos. Supylę uogienę į švarius stiklainius, laikykite ją vėsioje ir tamsioje vietoje.

Gaivieji gėrimai
GAJA
Gaja
Freshness
POMEGRANATE FLAVOUR
SOFT DRINK
STILL
2l
Gaja
Freshness
VAISIŲ SKONIO
GAIVUSIS GĖRIMAS
NEGAZUOTAS
2l
Pagaminti iš kokybiško vandens.
Saldinti natūraliu gliukozės fruktozės sirupu.
Saugūs vartoti ne tik suaugusiems, bet ir vaikams.

3 naujos linijos – REKOMENDUOJAME IŠBANDYTI

Šiais laikais, kai visi skubame ir stengiamės suspėti padaryti galybę darbų, įvykdyti begalę projektų, na, o jei dar reikia kaskart pasirūpinti šeimos pietumis, vakariene ar užkandžiais, nuolatinis maisto ruošimas gali tapti savotišku iššūkiu. Nors smagu suktis virtuvėje, vis tik sveika kartais atsitraukti nuo rutinos ir vietoj kasdienės maisto ruošos laisvą laiką paskirti kelionėms, iškyloms su šeima ar kitoms pramogoms. Tai viena iš priežasčių, kodėl buvo sukurta PAGAMINTA IKI kulinarinė linija.

Pastebėjus, kad pirkėjai labai palankiai vertina mūsų jau paruoštus gaminius, vis plėtėme asortimentą ir šiuo metu siūlome net tris skirtingas kulinarines kryptis. „Sveikesni pasirinkimai“ patiks propaguojantiems sveiką gyvenimo būdą, „Pasaulio atradimai“ nustebins išsiilgusius kelionių, o „Tradiciniai pamėgti patiekalai“ nudžiugins lietuviško kulinarinio paveldo mylėtojus. Apie kiekvieną kulinarinę kryptį, jų atsiradimą ir kodėl pirkėjai ją taip pamilo, pasakoja IKI kulinarijos skyriaus vadovė Vilma Juodkazienė.

Vilma Juodkaziene
IKI kulinarijos vadovė ir
maisto ekspertė

SVEIKESNI PASIRINKIMAI

Pastebime, kad vis daugiau žmonių propaguoja sveiką gyvenimo būdą, todėl renkasi sveikesnį maistą, planuoja bei derina skirtingus maisto produktus. Tai atima daug laiko, tad PAGAMINTA IKI produktai yra sumanus pasirinkimas, nes ant pakuočių aiškiai pateikta sudėtis ir kita aktuali informacija. Šios linijos produktai yra be pridėtinių konservantų, o naudojama vištiena užauginta be antibiotikų. O kur dar subalansuotas skonis, kuriame telpa ir sotumas, ir gaivumas, ir sveikatai palankios medžiagos.

Kalbant apie šios linijos „žvaigždes“, negaliu nepaminėti avinžirnių kario. Tai ryški ir maistinga naujiena iš pomidorų, svogūnų, morkų, kokosų pieno, geltonojo kario pastos, česnakų, imbierų ir viskas pagardinta išraiškingais rytietiškais prieskoniais. Tad avinžirnių karis yra subalansuotas vitaminų, antioksidantų ir skaidulų šaltinis.

Dar viena iš karto pripažinimo sulaukusi naujiena – virti kalakutienos kukuliai su puria daržovių koše. Minkšti, kvapnūs, burnoje tirpstantys maltos kalakutienos kukuliai su daržovių koše iš bulvių, morkų bei svogūnų, pagardinta imbieru ir sviestu bus gardus ir sotus pasirinkimas visai šeimai.

PASAULIO ATRADIMAI

Visi mėgstame keliauti, ragauti, atrasti, ypač šių pojūčių pasiilgome pandemijos laikotarpiu. Tad atėjus į šalia namų esančią parduotuvę ir lentynoje radus Meksikoje, Indijoje ar tolimojoje Azijoje ragautus skonius, galima maloniai nustebti. Ir iš tiesų, kartais net nereikia būti lankiusis labai toli, pradėti kulinarines keliones po svečias šalis galima tiesiog nuo PAGAMINTA IKI „Pasaulio atradimai“ linijos produktų ragavimo.

Ir jūs mėgstate keliauti ir ragauti? Tuomet jums patiks meksikietiškas jautienos troškinys „Chilli con Carne“. Tai ypatingu charakteriu ir ryškiomis spalvomis pasižymintis tradicinis patiekalas iš Meksikos, kuriame dera aštrūs ir sodrūs skoniai.

Panorėjus bent jau skonio receptoriais aplankyti Indiją, rinkitės vištienos ir ryžių troškinį „Tikka Masala“. Be antibiotikų užauginta vištiena kreminiame padaže, persmelktame kumino, kalendrų ir česnakų aromato sužavės tolimų egzotinių kelionių entuziastus.

Na, o į Aziją jus nukels aromatingas jautienos mentės troškinys su makaronais, šviežiais brokoliais, morkomis, svogūnais, paprika, „Teriyaki“ padažu bei dosnia porcija rytietiškų prieskonių „stir-fry“.

TRUMPA TIEKIMO GRANDINĖ GARANTUOJA, KAD PAGAMINTA IKI PRODUKTAI PARDUOTUVES PASIEKIA YPATINGAI ŠVIEŽI.

TRADICINIAI PAMĖGTI PATIEKALAI

Nepabijosiu pasakyti, kad ši linija yra pati populiariausia ir tai nė kiek nestebina. Juk bene visi mylime lietuvišką maistą ir neįsivaizduojame skanaus gyvenimo be sočių didžkukulių su grietinės bei spirgučių padažu, puraus bulvių plokštainio, šviežiais troškintais kopūstais su mėsa kvepiančių balandėlių ir, žinoma, bulvinių vėdarų. Čia taip pat rasite ir pirkėjų itin mėgstamų Kijevo kotletų, kuriuos drąsiai galima vadinti pietų klasika. Nors gaminti smagu ir skirti tam laiko yra savotiška meditacija ar net būdas daugiau pabendrauti su šeima, vis tik kartais neadekvatu paaukoti kelias valandas didžkukulių virimui. Tuo labiau, kai užsukus į artimiausią IKI galima išsirinkti to, ko širdis geidžia.

ATRASKITE MAISTO KOKYBĘ

Turbūt smalsu, kaip užtikrinama gaminių kokybė? Nuo pat pradžių PAGAMINTA IKI gaminius ruošiame specialiuose cechuose, kuriuos galite įsivaizduoti kaip didelę restorano virtuvę. Čia darbas pradedamas dar neišaušus, kai pristatomos tik šviežios žaliavos. Iš jų gaminami maisto produktai, kiekviename proceso etape griežtai tikrinant kokybę ir galiausiai supakuojant saugiose pakuotėse. Visa produkcija tą pačią dieną keliauja į parduotuvių lentynas. Tad trumpa tiekimo grandinė garantuoja, kad PAGAMINTA IKI produktai parduotuves pasiekia ypatingai švieži.

Be to, tai ne tik šviežia, puikios sudėties produkcija, pagaminta kaip namuose, bet ir iš tiesų pritaikyta prie skirtingų pirkėjų poreikių. Mūsų parduotuvėse rasite tiek įprastų, tiek šeimai skirtų pakuočių, kurias įsigydami galėsite ir sutaupyti. Tad kam gaišti laiką virtuvėje, kai galima daugiau jo praleisti su artimaisiais mėgaujantis skaniu, jau pagamintu maistu?

NET TRYS KULINARIJOS KRYPTYS!

- „Sveikesni pasirinkimai“ – vertinantiems sveiką gyvenimo būdą.
- „Pasaulio atradimai“ – pasiilgusiems kelionių.
- „Tradiciniai pamėgti patiekalai“ – kulinarinio paveldo mylėtojams.

Žuvies
ketvirtadienio iššūkis

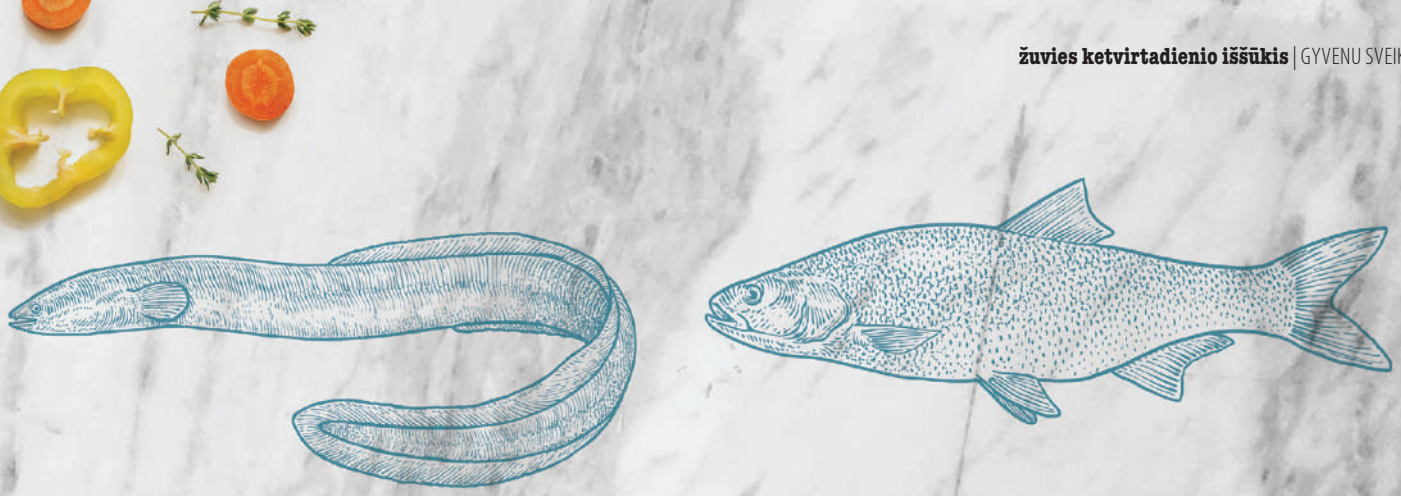
Visą laiką valgyti tą patį nuobodu, todėl karts nuo karto galime paieškoti alternatyvų, kurios ne tik praplėstų racioną naujais skoniais, bet ir pasitarnautų kaip įvairesnių maisto medžiagų šaltinis mūsų organizmui. Pradėkime nuo... ketvirtadienio ir pasigaminkime ką nors iš žuvies. Lašišos, dorados, dar kitaip vadinamos auksiniais karosais, plekšnės, menkės, karpiai, skumbrės, upėtakiai, o kur dar kitos jūros gėrybės – krevetės, midijos, aštuonkojai... Rinktis yra iš ko, svarbiausia žinoti išbandytus receptus ir kelią iki IKI parduotuvės, kur ir slypi didelis žuvies pasirinkimas. Tad kviečiame susipažinti su dalimi IKI asortimente esančių žuvų, jūrų gėrybių bei IKI ekspertų bei dietologės Dalios Vaitkevičiūtės rekomendacijomis. Taip pat pateikiame net keletą unikalių ir be galo gardžių receptų!

DORADA

Vidužemio jūros perlu tituluojama žuvis beveik neturi kaulų ir išsiskiria išraiškingu skoniu. Gaminti ją rekomenduojama su visa galva ir uodega, kad žuvis išliktų sultingesnė. O štai dar viena nedidelė, bet labai gardi paslaptis: siūlome išsikepti doradą orkaitėje druskos patale. Kepkite 220–240 °C temperatūroje apie 30–35 minutes. Dėl sūrumo baimintis neverta – žuvis jos sugers tiek, kiek reikia, o perteklių lengvai nubrauksite. Prie doradų puikiai tiks jūsų mėgstami žalumynai, ypač špinatai, gražgarstės ir petražolės, taip pat gardinkite sviestu, citrinų sultimis, druska ir pipirais, o garnyrui patiekite bulves, ryžius, daržoves bei pikantiškus majonezo pagrindo padažus.

UPĖTAKIS

Ši žuvis patiks visiems, kurie nori lengvai paruošiamos, maistingos ir sočios žuvies. Upėtakyje gausu omega-3 riebalų rūgščių, kurios padeda mažinti uždegimą, dalyvauja medžiagų apykaitos procesuose, taip pat baltymų, kurie suteikia sotumo jausmą. Rekomenduojame upėtakį virti vandenyje ar garuose, kepti ant grotelių, tačiau jokiais būdais neperkepti. Paruošta žuvis turi būti minkšta ir drėgna, lengvai kabintis šakute. Upėtakio skonį atskleis mėtos, kaparėliai, raudonėliai, sviestas, pomidorai, žalieji svogūnėliai bei citrinos. Jei gardinsite aliejumi, rinkitės švelnaus skonio žemės riešutų, kukurūzų aliejus ar tiesiog sviestą.



KONGRIJA

Ar esate girdėję apie šią žuvį? Išvaizda ji panaši į ungurį, pasipuošusi rožiniu ir oranžiniu drabužiu su rudomis dėmelėmis, be to, kaip ir dorada, beveik neturi kaulų. Kongrija yra riebi, baltos mėsos žuvis, giliavandenė, sutinkama Pietų Australijoje, Čilės, Naujosios Zelandijos, Brazilijos pakrantėse. Jose gausu polinesočiųjų riebalų rūgščių omega-3 ir omega-6. Kongriją gardinkite druska, pipirais, česnakais, raudonėliais, čiobreliais bei kaparėliais, o vietoj įprastos citrinos sulčių galite išspausti greipfruto. Ši žuvis skani tiek virta garuose, tiek kepta, tiek gruzdinta.

PLAČIAKAKTIS

Jei mėgstate karpius, šios karpinių šeimos gėlavandenės žuvys jums taip pat patiks. Jos gyvena tiek tolimojoje Azijoje, tiek arčiau mūsų – Rytų Europoje. Plačiakakčiai tinkami virti vandenyje ar ant garų, kepti orkaitėje, keptuvėje ar kepsninėje, taip pat rūkyti. Balta ir riebi mėsa pasižymi švelniu ir lengvai saldžiu skoniu. Tam, kad žuvis išliktų tvirta ir sultinga, rekomenduojame plačiakatį kepti kartu su kaulais ir oda. Norėdami pabrėžti plačiakakčio skonį, gardinkite jį aštriais ir ryškiais prieskoniais, tokiais kaip aitriosios paprikos, karis, Kajeno paprikos, imbieras. Tik būkite atsargūs, nepadauginkite, nes plačiakakčiai labai gerai sugeria padažus ir marinatus.

MIDIJOS

Jei iki šiol midijos jums asocijavosi su prabangiais restoranais ir patyrusiais virtuvės šefais, turime jums gerą žinią – iš tiesų tai lengviausiai paruošiami moliuskai! Apdorojant midijas svarbu patikrinti, ar visos geldelės užsidariusios. Jei aptinkate atsidariusių, įtrūkusių ar kitaip pažeistų, meskite jas lauk. Atrinktas geldeles nuplaukite po tekančiu vandeniu, nušveiskite šepetėliu ar švaria kempinėle. Stebėkite, kad verdančios geldelės atsidarytų, o jei pastebėsite neatsidariusias – jas išmeskite. Prabangaus restorano lygį pasieksite pagardinę midijas česnakais, grietinėle, baltu vynu, sviestu, svogūnais bei petražolėmis.

EKSPERTAI ĮSPĖJA!

Ruošiant žuvies patiekalus, rekomenduojama naudoti pirktinę žuvį, nes pagauta ji staigiai užšaldoma itin žemoje temperatūroje. Tokiu būdu užkertamas kelias bakterijų dauginimuisi ir išsaugomos naudingosios žuvies savybės, skonis bei šviežumas.

MALONUMO VIRŠUKALNĖ – TUNO TARTARAS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **500 g šviežio tuno kepsnio**
- **1 prinokusio avokado**
- **1 mango**
- **1 raudonojo svogūno**
- **8 v. š. alyvuogių aliejaus**
- **1 v. š. medaus**
- **3 v. š. žuvies padažo**
- **1 žaliosios citrinos**
- **1 skiltelės česnako**
- **3 g šviežių kalendrų lapelių**
- **žiupsnelio pipirų**

Tuno kepsnį labai gerai nusausinkite – jis turėtų tapti beveik matinis. Tuomet jį, avokadą ir mangą supjaustykite nedideliais vienodo dydžio kubeliais. Itin smulkiai supjaustykite kalendras ir svogūną – jų tarpusavyje nemaišykite. Į atskirą dubenėlį supilkite alyvuogių aliejų, sudėkite medų, įspauskite citrinos sultis ir česnako skiltelę, supilkite žuvies padažą, kalendras ir pipirus. Viską labai gerai išmaišykite. Į paruoštą padažą suberkite susmulkintą tuną, avokadą, mangą bei svogūną ir viską gerai išmaišykite. Dėkite į šaldytuvą ir po 15 minučių jau galėsite skanauti!

TUNO TARTARO INGREDIENTUS MAIŠYKITE RANKOMIS – TAI BUS NEPAMIRŠTAMA PATIRTIS!

GURMANIŠKAI, BET PAPRASTAI – AUSTRĖS

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:
- **16 austrių**
- **1 didelio raudonojo svogūno**
- **150 ml raudonojo vyno acto**
- **žiupsnelio druskos**
- **žiupsnelio pipirų**

Svogūną labai labai smulkiai supjaustykite, sumaišykite su actu, druska bei pipirais ir mažiausiai 30 minučių šaldykite padažą šaldytuve. Praverkite austrių geldeles – tik atsargiai, neišpilkite jose esančio skysčio. Į kiekvieną iš jų dėkite šaukštelį marinuoto svogūno ir ragaukite!

VIETNAMO ĮKVĖPTAS KEPTAS ŠAMAS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- **800 g šamo filė**
- **2 v. š. sojų padažo**
- **4 v. š. žuvies padažo**
- **2 skiltelių česnako**
- **1 v. š. kokosų cukraus**
- **100 ml kokosų vandens**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**
- **žiupsnelio pipirų**

Šamo filė padalinkite į 4 lygias dalis. Dubenyje sumaišykite sojų bei žuvies padažus, supilkite ant šamo filė ir marinuokite šaldytuve apie 15 minučių. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkintas česnako skilteles ir kepkite apie 1 minutę. Dėkite kokosų cukrų ir maišydami kepkite dar apie 30 sekundžių. Į keptuvę sudėkite marinuotą šamą, supilkite kokosų vandenį ir ant silpnos kaitros troškinkite 20 minučių. Po to žuvį apverskite ir kepkite dar 10 minučių. Žuviai iškepus, pagardinkite ją pipirais ir patiekite su virtais ryžiais ir mėgstamomis salotomis.

GERIAUSIA ŽUVĮ TROŠKINTI KEPTUVĖJE SU DANGČIU, KAD LENGVIAU KARAMELIZUOTŲSI PADAŽAS.

KAIP DUKART DU – KEPTA PLEKŠNĖ

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

Jums reikės:

- **1 didesnės plekšnės**
- **6 v. š. džiūvėsėlių**
- **30 g sviesto**
- **2 v. š. prieskoninių žolelių mišinio žuviai**
- **šlakelio alyvuogių aliejaus**

Plekšnę išvalykite, nuplaukite ir nusausinkite. Abi puses įtrinkite žuvies prieskoniais, suvyniokite plekšnę į foliją ir palikite pastovėti 15 minučių. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir ištirpinkite sviestą. Plekšnę apvoliokite džiūvėsėliuose ir kiekvieną pusę kepkite po 6 minutes. Geriausia patiekti su šviežiomis daržovėmis ir orkaitėje keptomis bulvėmis!

Didelės mažųjų šventės po atviru dangumi

Na, ar yra tinkamesnis laikas šventėms nei vasara? Kai džiugina saulė, žydinti gamta, basos kojos, o jei kartais ir pasirodo lietus, jį pakeičia vaivorykštės, skelbiančios, kad vėl laikas į lauką. Tad jei jūsų mažylio gimtadienis, krikštynos ar kita įsimintina proga yra vasarą, nedvejodami kelkite šventę laukan. Jubiliatas ir mažieji svečiai čia galės pūsti burbulus ir žaisti lauko žaidimus, o galiausiai juk ir degustuoti tortą bei mėgautis vaišėmis lauke visada skaniau. Tačiau tam, kad šventė būtų ne tik linksma, bet ir tvarkinga, reikia jai pasiruošti iš anksto.

VIETA

Svarbiausia „užbėgti už akių“ kartais nenuspėjamam orui ir pasirūpinti tiek tinkama apranga, avalyne, tiek stogu, po kuriuo galėsite pasislėpti ir nuo užklupusio lietaus, ir nuo intensyvios saulės. Jei turite kiemą ar sodą, tai patogi vieta, nes viskas bus šalia – tiek maisto atsargos, tiek kiti būtini dalykai, tokie kaip tualetas. Jei visgi rengiate šventę atviroje gamtoje, rinkitės vietą, kur netoliese yra viešieji tualetai arba pasirūpinkite biotualetu.

MAISTAS

Pasirūpinkite skaniais ir, jei tik įmanoma, sveikesniais užkandžiais. Čia tiks įvairiausi spalvoti vaisių ir uogų iešmeliai, sumuštiniai su pilno grūdo duona, mėsa ir kalnu daržovių, kurias, pasitelkus fantaziją, galima paversti tikrais meno kūriniais. Jei turėsite kepsninę, galite pasigaminti vaikų mėgstamų dešrainių ar mėsainių, išsikepti dešrelių, daržovių ar net vaisių – kriaušių, bananų, pagardintų zefyriukais ir šokoladu. Taip pat nepamirškite pasirūpinti pakankamu kiekiu skysčių – vaisių sultimis, vandeniu. Vandens turėkite daugiau, jis bus reikalingas tiek atsigaivinimui, tiek galimiems netikėtumams – rankų ar kai kurių indų plovimui. Juk vaikai švenčia iš visos širdies, tad jiems tvarka ir švara tampa mažiau reikšmingu dalyku.

DEKORACIJOS

Kokia šventė be balionų? Labiausiai vaikus džiugins helio balionai, kurie apie smagią šventę primins ir jai pasibaigus. Balionams į kompaniją tiks mažųjų pamėgti pliušiniai žaislai, atkartojantys mylimus animacinių filmukų herojus – pavyzdžiui, „Kempiniuko Plačiakelnio“ spalvinga ir žaisminga kompanija. Ir, žinoma, torto žvakutės ar vienas mini fejerverkas, kurio uždegimas taps vienu iš įspūdingiausių šventės epizodų.

INDAI

Gamtoje prireiks ir puodelių, ir lėkštučių, ir įrankių. Vietoj vienkartinių indų, kurie, deja, neprisideda prie mus supančios aplinkos puoselėjimo, raginame naudoti daugkartinius, plastmasinius ar metalinius indus bei įrankius. Žinoma, jei šventė, tai ir visa atributika turi būti šventinė, todėl tegul mažieji valgo ir geria iš tokių indų, kurie džiugina ryškiomis spalvomis, piešiniais ir stebuklinga nuotaika, kurią skleidžia iš televizijos ekranų vaikams pažįstami animacinių filmukų herojai. Šiaudeliai? Ne, nepamiršome, juos irgi rinkitės daugkartinius ar ekologiškus – gamta už tai padėkos.

- Iš anksto apsidrauskite, jei netikėtai saulėto oro prognozes aptemdytų staiga užklupęs lietus. Tad jei mažųjų gimtadienio šventė vyks atviroje gamtoje, turėkite lauko skėtį ar pavėsinę, taip pat pasirūpinkite tinkama apranga bei avalyne.
- Mažuosius stebinkite tokiomis dekoracijomis, kurios neteršia gamtos ir yra lengvai surenkamos. Tam, kad liktų mažiau šiukšlių, naudokite daugkartinius indus, daugiau naudokite tų papuošimo priemonių, kuriomis vaikai galės džiaugtis ir praūžus gimtadienio šventei, pavyzdžiui, pliušinius ar kitokius žaislus.
- Pasibaigus šventei, nepamirškite tinkamai sutvarkyti aplinkos. Surinkite šiukšles, jas išmeskite į specialius konteinerius, venkite plastikinių maišelių ir vietoj jų naudokite medžiaginius ar biologiškai irius. Tegul šventė džiugina ne tik mažuosius, bet ir mūsų mylimą žemę!

PRAMOGOS

Sugalvokite šventei programą, kad nekiltų klausimų „O ką veikt?“. Tikriausiai pirmiausia pasivaišinsite iš anksto paruoštu maistu, užpūsite žvakutes, paragausite torto, jei mažylių kantrybė neišlaikys, išvyniosite gautas dovanas, o tada lauks aktyvios pramogos. Jei švęsite šalia gamtos telkinio, galbūt lauks maudynės? Arba jei šventė vyks namų kieme ar sode, gal verta apsvarstyti perkelti mažųjų pramogas į pripučiamą baseiną? Ir, žinoma, žaidimai! Balionsvydis su vandeniu pripildytais balionais, kaladėlių bokšto statymas, gigantiškų muilo burbulų gaminimas, gaudynės, lenktynės ir daug kitų. Žaidimų milijonas, užteks keliems gimtadieniams į priekį.

PAPILDOMI ATRIBUTAI

Jei turėsite šaltų produktų, pavyzdžiui, vaikų mėgstamų ledų ar tiesiog greitai gendančio maisto, pasirūpinkite šaltkrepšiu. Taip pat nepamirškite ekologiškų šiukšlių maišų, servetėlių, kad gimtadienio šventė būtų kiek įmanoma švaresnė ir galiausiai nekenktų gamtai. Vietoj plastikinių maišų naudokite daugkartinius, šiukšles ir atliekas meskite į joms skirtas vietas. Taip pat apgalvokite, kiek maisto prireiks jūsų vaikų šventei, kad vėliau netektų išmesti. Kadangi šventė vyks lauke, tikėtina, kad vaikai po gaudynių ir lakstymų bus labiau išalkę ir suvalgys daugiau.

iki
Laikas linksmintis su KEMPINIUKU!
iki −75% surinkus 10 lipdukų
nickelodeon Kempiniukas PLAČIAKELNIS
Akcija vyksta 2021 05 10 – 2021 08 01
Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys www.iki.lt ir prekybos vietoje.
© 2021 Viacom International Inc. Visos teisės saugomos.
Nickelodeon, SpongeBob SquarePants ir visi susiję pavadinimai, logotipai ir simboliai yra Viacom International Inc. prikl. prekių ženklai.

Gintarinė vaistinė

LOJALUMO PROGRAMA

KAS KAUPIA - TAS TURI

- sugrąžina Jums iki **5 %** lojalumo eurais,*
- leidžia apmokėti jais iki **75 %** pirkinio vertės,*
- Senjorams suteikia ypatingų privilegijų KASDIEN iki **12 val.**,**

*Lojalumo eurų nesuteikiama ir jais negalima atsiskaityti perkant prekes su kompensuojamuoju receptu, vardinius, kartinius vaistus, pradinio maitinimo pieno mišinius, dovanų kuponus. Lojalumo eurų neskiriama perkant kitų akcijų prekes.
Perkant receptinius vaistus ir prekes, kurioms taikomas 5 % lengvatinis PVM tarifas, už skiepus lojalumo eurai nekaupiami, bet galima apmokėti sukauptais lojalumo eurais. Sukauptais lojalumo eurais negalima atsiskaityti atsiimant internetinį užsakymą iš www.gintarine.lt, neatsižvelgiant į tai, kad atsiskaitoma prekes atsiimant vaistinėse.
** Kasdien iki 12 val. su IKI PREMIJA SENJORAMS kortele taikoma iki 25 % (20 % momentinė ir iki 5 % kaupiamoji) nuolaida, įsigyjant 2 ir daugiau prekių, kurių kaina nuo 1,50 € arba priemoka nuo 1,50 € pilnomis pakuotėmis. Perkant receptinius vaistus bei prekes, kurioms taikomas 5 % lengvatinis PVM, taikoma tik momentinė nuolaida. Nuolaidos netaikomos perkant su kompensuojamuoju receptu, vardinius, kartinius vaistus, pradinio maitinimo pieno mišinius, įsigyjant dovanų kuponus, administracijos patvirtintam prekių sąrašui.
Nuolaidos nesumuojamos. Daugiau informacijos – www.gintarine.lt ir kiekvienoje vaistinėje.

Jorė įkvepia

Skrebutis su rikota pagal tinklaraštininkę KitchenJulie

Mažoms šventėms. Tamsi duona JORĖ, rikota, karamelė arba šokolado padažas, kepinti lazdyno riešutai, jūros druska.

Sumuštiniui:
- 2 riekės tamsios JORĖ duonos
- 3 šaukštai rikotos sūrio
- Saujelė lazdyno riešutų
- Žiupsnis jūros druskos
- Karamelės ir/arba šokolado padažo

Šokolado padažui:
- 20 g juodojo šokolado (ne mažiau kaip 50% kakavos)
- Šaukštelio kokosų aliejaus

Riešutus pakepinkite sausoje keptuvėje ant mažos ugnies. Susmulkinkite. Šokoladą ant mažos ugnies ištirpdykite su kokosų aiejumi. Duonos riekes paskrudinkite. Ant vienos riekės paskleiskite pusę rikotos masės, apšlakstykite šokolado padažu ir, jei naudosite, karamele. Apibarstykite trupučiu riešutų bei žiupsniu druskos. Ant viršaus dėkite antrą duonos riekę ir dar kartą sluoksniuokite likusius ingredientus.

IEŠKOK RECEPTŲ:
Gardesis. Duonosvalgytojai
gardesis.duonosvalgytojai
#JOREikvepia #duonaJORE

IKI „ĖJIMO VARŽYBOS“ – čia eina visi

„Ar norėtumėte apsipirkti parduotuvėje, kurioje atsiskaitymo valiuta būtų… jūsų nueiti žingsniai? Skamba neįtikėtinai, tiesa? Bet tai yra realybė, smagi pramoga, kuri organizuojama per kiekvienas IKI „Ėjimo varžybas“. Jeigu mėgstate aktyvų laisvalaikį, prijaučiate sveikam gyvenimo būdui ar tiesiog mėgstate pasivaikščioti smagioje artimųjų ir bendraminčių kompanijoje besigrožėdami gamtos vaizdais, kviečiame jus pasivaikščioti! Tik neišsigąskite skambaus pavadinimo „varžybos“ – čia varžomasi nebent su savimi, nes kiekvienas dalyvis gali pasirinkti sau tinkamą trasos ilgį. O ir pralaimėjusiųjų čia nėra – kiekvienas užsiregistravęs ir atėjęs į renginį dalyvis gauna medalį! Kalbant apie dalyvius, IKI „Ėjimo varžybose“ eina visi! Nuo garbaus amžiaus senjorų, mažylių nešyklėse iki... pliušinės lapės!“ – pasakoja renginio sumanytoja ir #walk15 programėlės kūrėja Vlada Musvydaitė bei kviečia susipažinti su tikromis dalyvių istorijomis.

NETIKĖTI NOMINANTAI: MERGAITĖ SU LAPE

Praėjusiais metais Vilniuje IKI „Ėjimo varžybose“ dalyvavo netikėtas dalyvis – pliušinis žaislas Lapė. Ją užregistravo Lapės savininkė ir davė jai savo pavardę. Renginio istorijoje buvę atvejų, kai medalius gavo dalyvių augintiniai, tačiau dar niekada nebuvo apdovanotas pliušinis žaislas. Tad čia vietos atsiras visiems – ir suaugusiesiems, ir mažiesiems, ir jų mylimiems augintiniams, nebūtinai tikriems – šie gali būti ir pliušiniai!

ĖJIMO VARŽYBOS
VILNIUS 2021
iki

Susitikime!

Jau tradicija tapusi nemokama ėjimo šventė – IKI Ėjimo varžybos – sugrįžta! Kvieskite šeimos narius, draugus ir artimuosius, o kartu pasiimkite ir augintinius.

Susitikime: 2021 m. birželio 19 d. **ŠIAULIUOSE**

Vien už žingsnius bus parduota 50 000 vaisių ir daržovių!

– NEMOKAMA REGISTRACIJA –

www.ikiejimovarzybos.lt

*Dalyvių saugumas – organizatorių prioritetas, tad renginys bus organizuojamas atsižvelgiant į šalyje galiojančius saugumo reikalavimus bei rekomendacijas.

VYRIAUSIA ĖJIKĖ: ALDONA

„Esu Aldona ir šiuo metu turiu daug nemažai laisvo laiko, todėl daug vaikštau. Darau tai tiek dėl sveikatos, tiek norėdama užkrėsti kitus šiuo puikiu užsiėmimu. Juk vaikštant ne tik dirba raumenys, bet ir galva prasivalo – todėl pasivaikščiojus gryname ore jaučiuosi puikiai tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Mano vienos dienos rekordas – maždaug 105 tūkst. žingsnių (69 kilometrai). Vaikščiodama naudojuosi #walk15 programėle ir šiuo metu esu sukaupusi daugiau nei 17 mln. žingsnių. Praeitais metais dalyvaudama IKI „Ėjimo varžybose“ įveikiau 10 km per 1 val. 30 min. ir dar aplenkiau už save gerokai jaunesnį dalyvį. Po to paaiškėjo, kad buvau vyriausia renginio ėjikė! Iš tiesų aš kasdien išsikeliu sau iššūkį nueiti tam tikrą atstumą, tad nuolatinė fizinė veikla ja mėgaujantis duoda puikių rezultatų. Labai noriu paskatinti visus daugiau vaikščioti naudojantis patogia #walk15 programėle, padedančia skaičiuoti žingsnius, pažinti įdomias vietas bei dalyvauti IKI „Ėjimo varžybose“. O jei pasiseks – ir laimėti puikius prizus.“

MEDALIŲ KOLEKCIONIERIAI: DOMINYKAS IR EVILTAS

Dalyviai auga kartu su IKI „Ėjimo varžybomis“. Puikus to įrodymas – medalių kolekcionierius Dominykas. Devynmetis berniukas kasmet dalyvauja visuose mūsų ėjimo renginiuose ir šiuo metu savo medalių kolekcijoje turi net trylika trofėjų. Kartu su tėvais ir artimaisiais varžybose jis dalyvauja nuo 4-erių ir nepraleidžia nei vienų metų. Na, bet kaip ir visose srityse, greitai atsiranda varžovų. Tad pernai renginyje Šilutėje jis sutiko jaunąjį ėjimo entuziastą Eviltą, savo medalių kolekcija nenusileidžiantį Dominykui. Tiesa, berniukai savęs varžovais nevadina. Veikiau bendraminčiais, nes tokia ir yra šių ėjimo varžybų pagrindinė mintis.

JAUNIAUSIA DALYVĖ: MILĖJA

Kaip jau įsitikinome, renginyje dalyvauja įvairiausio amžiaus dalyviai, o metai iš metų galime stebėti, kaip auga ne tik renginys, dalyvių skaičius, bet ir patys dalyviai. Štai jauniausia dalyvė Milėja, kuriai 2019-aisiais buvo mažiau nė mėnuo, praėjusiais metais įveikusi trasą, jau pati atėjo atsiimti pelnyto medalio. Mažyliai varžybų metu kelia bene šilčiausias emocijas, tad ir šiemet laukiame visų, net pačių mažiausiųjų. Ir, žinoma, mūsų šauniosios dalyvės Milėjos su šeima.

Pastarasis laikas ne vieną iš mūsų privertė pasiilgti fizinės veiklos, buvimo lauke, gyvo bendravimo ir turiningų pramogų. Nenuostabu, kad žmonės ne tik stengiasi daugiau vaikščioti, bėgioti, bet ir atsirado daugiau dviratininkų. Kai sakome „dviratininkų“, nekalbame tik apie sportininkus, užsiimančius profesionaliu dviračių sportu. Juk jei vairuojate dviratį – visiškai nesvarbu, koks jo modelis ar kaina – jau esate dviratininkas. Čia svarbu entuziazmas ir, žinoma, saugumas – tiek jūsų, tiek kitų eismo dalyvių.

Turiningas laikas ANT DVIEJŲ RATŲ

APSAUGOS PRIEMONĖS

Atsisėdę ant dviračio ir paėmę vairą į rankas, jūs tampate kelių eismo dalyviu. Ir nors kelių eismo taisyklėse nurodyta, kad asmenys iki 18 metų privalo dėvėti šalmą, rekomenduojama saugoti galvą ir sulaukus pilnametystės. Tokiu būdu atsitikus nelaimingam atsitikimui apsidrausite nuo didesnių traumų.

BŪKITE MATOMI

Jei jau turite dviratį, tikėtina, kad bent kartais juo važinėti tenka ir naktį. Tamsiu paros metu dėvėkite šviesą atspindinčią liemenę, pasirūpinkite kitais šviesą atspindinčiais rekvizitais: raudonu žibintu dviračio gale, baltu žibintu priekyje ir šviesą atspindinčiais elementais abiejų ratų stipinuose.

SAUGUMAS PERĖJOSE

Ar žinojote, kad kirsdami perėjas dviratininkai tampa pėsčiaisiais? Pasiekus perėją būtina nulipti nuo dviračio ir jį vedantis šalia pereiti per kelią. Taip ne tik apsaugosite save, bet ir automobilių vairuotojus, kurie laikų jus pastebės ir nesukels pavojaus nei jums, nei aplinkiniams.

NUMATYKITE SAVO VEIKSMUS

Jei vairuojate dviratį, tampate lygiaverčiu eismo dalyviu. Norėdami daryti bet kokį manevrą, perspėkite kitus specialiais kelių eismo taisyklėse numatytais ženklais – rankos pasukimu, sulenkimu ir pan. Be to, nedarykite staigių judesių – stabdymo, sukimo, apsisukimo, nes nenuspėjami manevrai kelia stresą kitiems eismo dalyviams ir gali lemti nelaimingus atsitikimus.

NAUDA

Vis labiau populiarėja sveikas gyvenimo būdas, ieškoma alternatyvų, kaip pagerinti savijautą ir sveikatą. Dėl šios priežasties naudinga užsiimti dviračių sportu ir dviratį kaip transporto priemonę naudoti ne tik kaip laisvalaikio priemonę, bet ir keliavimui į darbą. Be to, dviračio mynimas teigiamai atsilieps ne tik fizinei, bet ir psichologinei sveikatai. Ar teko girdėti posakį, kad laimingi žmonės važinėja dviračiais? Panašu, kad tai ne iš piršto laužta.

ĮVEIKITE SAVE VELOMARATONE

Atsižvelgiant į didėjantį dviratininkų skaičių Vilniuje ir visoje Lietuvoje, šiemet jau 12-ąjį kartą organizuojamas „IKI Velomaratonas“, kuris remiasi tokiomis vertybėmis kaip šeima, sveikas gyvenimo būdas, ekologija, eismo saugumas. Šio renginio trasa unikali – ji driekiasi pačioje sostinės širdyje ir yra pritaikyta trejopo pobūdžio dalyvių grupėms: vaikams, mėgėjams ir profesionaliems sportininkams. Taigi „IKI Velomaratone“ gali dalyvauti visi, mėgstantys dviračių sportą ir pramogas. Be to, renginio pabaigoje vyksta iškilmingi apdovanojimai!

VELO MARATHON VILNIUS 2021
iki
ĮVEIKTI SAVĘ
STARTAS: RUGPJŪČIO 22 D.
REGISTRACIJA: WWW.IKIVELOMARATONAS.LT

Skonių alchemija NEALKOHOLINIO KOKTEILIO TAURĖJE

Įsivaizduokite, kad sėdite patogiame krėsle, ramu, nejaučiate jokio vėjo šuoro. Nuo vasaros kaitros padūmavusi diena slenka į pabaigą. Staiga išgirstate, kaip ant šalia stovinčio stalelio kažkas pastato taurę. Pasukate žvilgsnį stalelio link, o ten – kokteilio taurė, skirta jums. Šalto, gaivaus, per gomurį nuvilnijančio lengva saldžia rūgštele, o kur dar burbuliukai, nekantriai šokantys stikle ir suteikiantys dar daugiau gaivos. Šįkart apie gaivių, gardžių ir tobulai tinkančių vasarai nealkoholinių kokteilių meną pasakoja daugiau nei 8 metų patirtį šioje srityje sukaupęs Šarūnas Čėsna, Vilniaus baro „Alchemikas“ vadovas ir „Paryžiaus kavinė“ savininkas.

INGREDIENTAI

Geram kokteiliui paruošti itin svarbu kokybiški ingredientai. Deja, paplitęs mąstymas, kad viskas susimaišys, vis tiek nesijaus. Jausis. Reikia naudoti kokybiškas sultis, nepasterizuotas tyres, sezoninius vaisius. Jei tyrių ar vaisių nėra, galite „paryškinti“ sulčių skonį į jas įdėdami šiek tiek trintų šaldytų uogų ar vaisių. Saldinti galima įdomesniais saldikliais: agava, klevų sirupu, „Demerara“ cukrumi. Citrusai turi skirtingą rūgštumo pojūtį, siūlau patyrinėti.

LEDUKAI

Ledukų paskirtis yra atšaldyti ir praskiesti kokteilį. Taurė turėtų būti pilna ledo. Ledas šaldo ledą, o keli kubeliai – tiesiog ištirpsta. Kuo didesni, tvirtesni ledukai, tuo ilgiau mėgausitės šaltu kokteiliu. Grūstas ar trapus ledas puikiai tiks šerbetiniams kokteiliams. Rekomenduojama gėrimus ruošti iš atšaldytų ingredientų ir net taures prieš tai palaikyti šaldymo kameroje. Gaminant savo ledukus, į formeles įdėjus braškės griežinėlių, mėtos lapelių, jie atliks ir estetinę funkciją. Na, o jei pasigaminsite ledukus iš sulos ar į vandenį įmaišysite sirupo, kokteiliai, ledui tirpstant, įgaus papildomų skonių.

PROPORCIJOS

Stebėkite ingredientų proporcijas, išlaikykite balansą tarp rūgštumo ir saldumo. Net saldžiame gėrime tinka žiupsnelis druskos. Gėrimams galite suteikti daugiau charakterio įdėdami aitriųjų pipirų, prieskoninių žolelių, tokių kaip čiobreliai, bazilikai, rozmarinai, kalendros, citrinžolės. Maistiniai padažai puikiai tinka „Bloody Mary“ tipo kokteiliuose, žiūrėkite į juos kaip į pomidorų Gaspačio sriubą.

MAIŠYMO TECHNIKOS

Gazuotus gėrimus pilkite šaltus ir drąsiai, kad juose esantys burbuliukai gerai susimaišytų su kitais skysčiais. Trintuvą naudokite tada, kai dedate šaldytų šviežių uogų ar vaisių. Negrūskite prieskoninių žolelių – jausis kartumas. Plaktuvu ruoškite kokteilius tik iš negazuotų skysčių, kad nebūtų vadinamojo putų fontano.

Siūlome išbandyti nealkoholinių kokteilių receptus, kurie tiks gurkšnoti tiek artimųjų kompanijoje, tiek norint atsigaivinti, kad ir būnant vieniems.

RYŠKIAI GELTONAS IR NEALKOHOLINIS – MOJITO

Paruošimo laikas: 20 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 200 ml „Granini“ geltonųjų sulčių
- 1 mango
- 1 l gazuoto vandens
- 4 skiltelių žaliosios citrinos
- 3 g šviežių mėtų lapelių
- 500 g grūsto ledo

Į plakiklį sudėkite nuluptą ir iki vientisos masės sutrintą mangą, mėtų lapelius, žaliąsias citrinas, supilkite sultis ir viską išplakite. Kokteilines stiklines pripildykite grūsto ledo, išpilstykite sulčių kokteilį, ant viršaus iki stiklinės viršaus pripilkite gazuoto vandens ir viską išmaišykite lėtais judesiais. Skanaus!

ŠIS VASARIŠKAS KOKTEILIS TURĖTŲ BŪTI GAMINAMAS SU ROMU, TAČIAU JĮ PAKEITUS „GRANINI“ SULTIMIS, GAUSITE LABAI MALONAUS SKONIO NEALKOHOLINĮ MOJITO KOKTEILĮ!

BEVEIK KAIP ŠERBETAS – NEALKOHOLINIS DAIQUIRI

Paruošimo laikas: 10 min. / 4 porcijos

Jums reikės:

- 150 g šaldytų braškių
- 200 ml „Granini“ raudonųjų sulčių
- 1 žaliosios citrinos sulčių
- 50 ml ananasų sulčių

Į elektrinį smulkintuvą sudėkite šaldytas braškes, supilkite „Granini”, ananasų ir žaliosios citrinos sultis ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Supilkite gėrimą į kūgio formos taures ir maloniai atsigaivinkite!

DAIQUIRI KOKTEILIS GAMINAMAS SU ROMU IR CUKRAUS SIRUPU, TAČIAU ČIA, NAUDOJANT RAUDONĄSIAS „GRANINI“ SULTIS, JOKIO SIRUPO DĖTI NEBEREIKIA.

Braškių ir bananų kokteilis GRANINI

Mangų, obuolių, apelsinų ir bananų kokteilis GRANINI

ORIGINALUS RECEPTAS SAKO, KAD REIKĖTŲ NAUDOTI DEGTINĘ, TAČIAU JŪS PABANDYKITE MOSCOW MULE PAVERSTI BRAŠKINIU NEALKOHOLINIU GĖRIMU!

BRAŠKINIS KOKTEILIS, PRIMENANTIS MOSCOW MULE

Paruošimo laikas: 20 min. / 8 porcijos

Jums reikės:

- 150 ml „Granini“ raudonųjų sulčių
- 500 ml imbierinio alaus
- 1 citrinos sulčių
- 400 g grūsto ledo
- 3 g šviežių bazilikų lapelių

Į plakiklį sudėkite nuluptą ir iki vientisos masės sutrintą mangą, mėtų lapelius, žaliąsias citrinas, supilkite sultis ir viską išplakite. Kokteilines stiklines pripildykite grūsto ledo, išpilstykite sulčių kokteilį, ant viršaus iki stiklinės viršaus pripilkite gazuoto vandens ir viską išmaišykite lėtais judesiais.Skanaus!

LAI DOMINUOJA TURKIO SPALVA

Kruopščiai atrinktos detalės, primenančios jūros pakrantę, tokios kaip kriauklės ir jūros žvaigždės, yra originalus ir autentiškas būdas sukurti pajūrio atmosferą bei sužadinti artėjančių atostogų jausmą. Suteikite daugiau grožio savo kasdienybei ir Vidužemio jūros skonių savo gaminamiems patiekalams, kuriais mėgausitės kartu su artimaisiais.

Vandenyno pakrantė jūsų namuose

BAMBUKAS

Niekas kitas nesuteiks jūsų stalui tokio subtilaus dailumo, kaip tik natūralus bambukas ar dizainerių mėgstamos palmių šakelės. Šios rūšies mediena atrodo nepaprastai estetiškai ir suteikia namams natūralumo bei jaukumo. Dekoruokite stalą bambukiniais padėkliukais, naudokite bambukinius pintus krepšelius duonai, merkite šakeles į vazas ar tiesiog dailiai pamėtykite jų ant stalo.

MADINGAS DIZAINAS

Klasika visada turi savo žavesio, todėl serviruodami stalą baltomis lėkštėmis tikrai neapsiriksite. Vis tik, jei klasikai norisi suteikti išskirtinių akcentų, tuomet siūlome rinktis ovalo formos lėkštes – baltas ar spalvotas, kaip tik jums norisi. Papuošus stalą jūros mėlį menančiomis lėkštėmis, nejučia pasijusite bent trupučiu arčiau vandenyno bangų. O jei jose patieksite jūros gėrybes, išties pasijusite lyg jūros pakrantėje!

KŪRYBIŠKUMO IŠLAISVINIMAS

Išlaisvinkite savo kūrybiškumą ir padenkite stalą lengvai plasdančiu melsvu, jūros mėliu alsuojančiu šalikėliu! Dar geriau, tieskite jį tik per stalo vidurį skersai ar išilgai ir toli gražu, nebūtinai tolygiai – taip sukursite vilnijančių bangų įspūdį. Papuoškite bangas smulkiomis dekoratyvinėmis detalėmis ir, žinoma, nepamirškite romantiškų žvakių. Būtent jos sukurs ypatingą nuotaiką. Na, o jei stalas ne itin dailus, prieš dekoruodami šaliu, užklokite jį linine balta staltiese – tai tobula medžiaga vasaros dienoms ir naktims.

TICHĖ
UNIKALUS NEPAKEISTAS NATŪRALUS

VASARA SU TICHĖ !

PIRK

IEŠKOK KODO PO LIPDUKU

TAISYKLĖS: tiche.lt/akcija

TIKRINK IR LAIMĖK

6 kalnų dviračius

300 rankšluosčių

150 kamuolių

6 irklentės

Automobilis kas mėnesį, nes mylime Jus!

Draugiškas gamtai

Pirkdami su bent už 15 Eur

Arba pirkdami šiuo ženklu pažymėtą prekę

Gausite pirkimo kvitą su žaidimo numeriu

Registruokite žaidimo numerį www.iki.lt

Laimėkite TOYOTA RAV4 HYBRID

Pirkdami parduotuvėse IKI ir IKI EXPRESS su lojalumo kortele IKI PREMIJA ar IKI PREMIJA SENJORAMS pirkinių ne mažiau nei už 15 EUR arba pirkdami specialiu žaidimo „Automobilis kas mėnesį, nes mylime Jus" karuliu pažymėtą prekę, registruokite pirkimo kvite nurodytą žaidimo numerį interneto svetainėje www.iki.lt ir kas mėnesį galėsite laimėti automobilį Toyota RAV4 Hybrid (iš viso 4 vnt.). Žaidimas vyksta nuo 2021 m. gegužės 3 d. iki 2021 m. rugpjūčio 29 d. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys **www.iki.lt** ir prekybos vietose. Čia vaizduojamas automobilis yra tik vaizdinė informacija ir gali skirtis nuo Žaidime dalyvaujančio.