



# Pilnas stalas idėjų!

**IKI SKANAUS!  
VAIKAMS  
GAMINAME  
KARTU**

**IDĖJOS  
KETURKOJŲ  
KALĖDOMS**

**ADVENTAS  
ŽUVIES  
PATIEKALAI**

**45**

**PATIKRINTI  
RECEPTAI**

*Tobulas  
švelnumas  
ŠVENČIŲ ĮKARŠČIUI*





**LEIDIMO DATA:**  
2022 M. LAPKRIČIO 21 D.  
**LEIDINIO NUMERIS:**  
16/2022

**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:**

Ieva Staniienė, Skaistė Malevskienė,  
UAB „Ad drama LT“, Maja Danica  
Pečanić,  
Shutterstock

**MAISTO STILISTAI:**

Tamara Ganoci Frisch, Ieva Staniienė

ISSN 2669-0063

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



34



46



26

# TURINYS

## 92 **NEATSIEJAMAS ŠVENČIŲ PAGARDAS – AGUONOS**

Dažniausiai aguonų skonį siejame su gardžiais kepiniais, ir nesusimąstome, jog jos gali paskaninti gerokai daugiau, nei pyragus ar bandeles.

Apie tai, kuo ypatingos šios sėklos, kalbame su Iki ambasadore, maisto tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ ir kulinarinių knygų autore Kristina Pišniukaite-Šimkiene.



6 **IKI SKANAUS!  
VAIKAMS**  
GAMINAME KARTU

18 **SALDŽIAM GYVENIMUI**  
TIRAMISU

24 **KULINARIJOS  
MOKYKLA**  
ŽINGSNIS PO  
ŽINGSNIO

46 **TARPTAUTINĖ VIRTUVĖ**  
KELETAS KAŠNELIŲ  
IŠ AFRIKOS

58 **MITYBOS TENDENCIJOS**  
JVAIRUS SALDUMAS

86 **ADVENTAS**  
ŽUVIES  
PATIEKALAI

96 **KETURKOJŲ KALĖDOS**  
IDĖJOS



# MAIŠELIS, KURIO NORI PATS KALĖDŲ SENELIS



**Pakuokite dovanas tvariai. Neišmeskite IKI  
maišelių, panaudokite juos dovanoms pakuoti.**

Daugiau informacijos [iki.lt](http://iki.lt)

# Dažaliau ateina Kalėdos!



## TOBULAS ŠVELNUMAS ŠVENČIŲ ĮKARŠČIUI

Klasikinis italų desertas – tiramisu – žavi ne tik savo skoniu, bet ir tuo, kaip greitai galite jį paruošti. Detalės jį pagyvins ir neleis pabosti.



## GAMINKITE IR ŠVĖSKITE

Išskirtiniams švenčių patiekalams pagaminti užtenka įprastų produktų ir tinkamai parinktų prieskonių, o jų išvaizda ir skonis jus maloniai nustebins. Kiekvieno šventinio stalo pažiba – sultingas kepsnys, todėl laiku pasirūpinkite tam tinkančia šviežia mėsa.



## ŠVENTINIAI MAŽŪJŲ VIRTUVĖS ŠEŲ ŠEDEVRAI

Švenčių laukimas gali būti kupinas smagių akimirky. Vienos tokių – laikas, kai virtuvėje karaliauja mažieji šefai.



## SEZONINĖ VIRTUVĖ

Darbo dienų vakarai subalansuoti skaniam, bet tuo pat metu daug laiko ir pastangų nereikalaujančiam maistui. Produktus šiems patiekalams rasite mūsų parduotuvėse, o pagaminti juos užtruksite ne daugiau kaip pusvalandį.



## KALĖDINĖS SPRAGĖSIŲ DIRBTUVĖLĖS

Šis nesudėtingai paruošiamas gardumynas kvepia Kalėdomis ir atrodo išties šventišškai. Vaikai dievina spragėsius. Pasiruoškite jų daugiau, nes užkandis patiks ir suaugusiesiems.

# GAJA

vaisių galia!

- ✓ Pagaminta iš natūralaus mineralinio vandens
- ✓ Saldinti natūraliu fruktozės sirupu;
- ✓ Saugūs vartoti ne tik suaugusiems, bet ir vaikams.



# Šventiniai mažųjų virtuvės ŠEFŲ ŠEDEVRAI

**ŠVENČIŲ LAUKIMAS GALI BŪTI KUPINAS SMAGIŲ AKIMIRKŲ. VIENOS TOKIŲ – LAIKAS, KAI VIRTUVĖJE KARALIAUJA MAŽIEJI ŠEFAI. KUO JIE MAŽESNI, TUO DAUGIAU KANTRYBĖS IR TVARKYMO SI PRIREIKS, BET VAIKAMS TOKIA PATIRTIS YRA NEĮKAINOJAMA. TAM, KAD VISKAS VYKTŲ KUO SKLANDŽIAU, PARUOŠĖME KELIS ŽAISMINGŲ IR SPALVINGŲ PATIEKALŲ RECEPTUS.**

## PATOGUMAS

Vaikų noras mokytis ir išbandyti yra begalinis, tad mums iš esmės tereikia užtikrinti, kad jiems būtų patogiu ir saugu. Pasirūpinkime, kad jie patogiai pasiektų stalviršį ir galėtų matyti, kas ant jo vyksta. Tam puikiai tinka vadinamieji bokšteliai ar, jei tokio neturite, taburetės, pakylės ar kėdės, užtikrinančios vaikui galimybę matyti stalviršį ir gaminimo procesą.

## BŪKITE KŪRYBIŠKI

Laukti, kol kepa sausainiai ar verda sriuba, gali būti išties nuobodu. Tuo tarpu galima, pavyzdžiui, padengti stalą, įpilti vandens į įsotį, paruošti salotų padažą ar nuplauti šviežias daržoves.

## PASIDALINKITE ATSAKOMYBES

Jei gaminsite su vaikais pirmą kartą arba jei virtuvės šefai dar labai maži – iš anksto sutarkite, kokius darbus atliksite. Kalbėkite ir pasakokite, kokie įrankiai kam naudojami ir su kuriais reikėtų elgtis ypač atsargiai. Jei nenorite, kad vaikas naudotųsi aštriais įrankiais, pasirūpinkite saugiais jų atitikmenimis arba produktus paruoškite taip, kad jų nereikėtų, pavyzdžiui, pjaustyti. Stebėkite ir būkite šalia, bet stenkitės neriboti vaiko savarankiškumo.

## PUSRYČIAMS – ŽALI GRINČO BLYNAI

Paruošimo laikas: 30 min. / 2 porcijos

1 „IKI ŪKIS“ kiaušinio  
200 g miltų  
160 ml „Billa Bio“ pieno  
100 g šviežių špinatų  
4 v. š. alyvuogių aliejaus  
1 a. š. vanilinio cukraus  
žiupsnelio druskos  
žiupsnelio cukraus

Nuplautus ir nusausintus špinatus sutrinkite elektriniu trintuvu iki vientisos masės. Į dubenį įmuškite kiaušinį ir labai gerai jį išplakite. Į tą patį dubenį mažais pirščiukais suberkite druską, cukrų ir skaniausią ingredientą – vanilinį cukrų. Visą gerai išmaišykite. Tada sudėkite tą žalią špinatų masę (gal ji ir atrodys nelabai skaniai, bet vaikams reikia priminti, kad galutinis rezultatas bus puikus), berkite miltus ir viską vėl išmaišykite. Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų ir šaukštu formuokite blynus. Apkepkite iš vienos pusės, tada – iš kitos. Gausis žalsvi blyniukai, kurie puikiai derės su uogiene ar pjaustytais bananais ir šokoladu.



Ekologiškas pienas  
1,5%, UAT BILLA BIO, 1 l



Kaimiški kiaušiniai L  
dydis IKI ŪKIS, 10 vnt

## PIETUMS – MAŽOS PICOS EGLUTĖS!

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

500 g bemielės tešlos lakštais  
 30 g „Billa Bio“ pomidorų padažo  
 40 g tarkuoto čederio  
 30 g vytinto kumpio  
 žiupsnelio Provanso žolelių

Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C. Tėveliams teks tik vienas darbas – bemielės tešlos lakštus gražiai iškloti ant kepimo popieriaus ir pabandyti peiliu išpjauti nedideles eglutes. Iš vieno tešlos lakšto turėtų gautis 2 eglutės. O toliau tegul gamina vaikai! Ant kiekvienos eglutės dėkite šaukštelį pomidorų padažo ir jį išsklaidykite. Tada ant viršaus kraukite vytintą kumpį (susmulkintą peiliu arba suplėšytą rankutėmis) ir berkite tarkuotą čederio sūrį. Visą pagardinkite Provanso žolelėmis ir eglutes šaukite orkaitėn. Kepkite labai trumpai – tik 10 minučių. Štai ir viskas!



## VAKARIENEI – PILNA LĖKŠTĖ BESMEGENIŲ NOSIŲ!

Paruošimo laikas: 40 min. / 2 porcijos

500 g mažų traškių morkų  
 5 v. š. „Billa Bio“ sviesto  
 4 česnakų skiltelių  
 2 v. š. „IKI GOURMET“  
 grikių žiedų medaus  
 žiupsnelio džiovinto rozmarino  
 žiupsnelio druskos  
 žiupsnelio pipirų

Orkaitę įkaitinkite iki 220 °C. Tėveliai atlieka šiuos žingsnius: supjausto česnakų skilteles ir nedidelį puodą deda ant vidutinės kaitros. Vaikai atlieka likusius žingsnius: nuplauna morkytes ir gerai nusašina. Į puodą deda česnakų skilteles. Dideliu mediniu šaukštu maišo 2 minutes. Ten pat krauna sviestą ir medų. Vėl viską labai gerai maišo, kol medus ir sviestas visiškai ištirpsta. Tada morkytes reikia sudėti į kepimo popieriumi ištiestą skardą, ant morkyčių pilti ištirpusį medų ir sviestą. Dabar morkas reikia pakutenti prieskoniais – sudėti pipirus, rozmariną ir druską. Bėlieka viską išmaišyti – įsivaizduokite, kad atliekate morkoms masažą. Atlikę visus darbus, dėkite kepimo skardą į orkaitę ir kepkite 25 minutes. Štai ir viskas – besmegenių nosys jau pasiruošusios būti sukrimstos!







Grikių žiedų medus  
IKI GOURMET



BILLA BIO Ekologiškas  
sviestas

PAGAMINTA  
KAIP SAU



TIK SU ŠVIEŽIA GRIETINĖLE;  
BE DIRBTINIŲ SALDIKLIŲ.

1 Pistacijų kremo tortas  
Fėjų sapnas, kg

16<sup>99</sup>

2 Šokoladinių putėsių  
tortas Triumfas, kg

14<sup>99</sup>

3 Kokosinis tortas  
Pompadur, kg

13<sup>99</sup>

4 Šokoladinis pyragaitis  
Antuanetė, 110 g  
18,09 eur/kg

1<sup>99</sup>

5 Raudonųjų apelsinų tyrės  
tortas be pridėtinų cukrų,  
280 g  
21,39 eur/kg

5<sup>99</sup>

# SALDŽIAM ŠVENČIŲ STALUI



Gražiausios gyvenimo akimirkos turi būti ir skanios. Geras tortas – jau pusė šventės, todėl jaučiame ypatingą atsakomybę ruošdami desertus, nes gaminame juos nuoširdžiai, lyg sau. Kurdami rafinuotus tortus, kvapnius pyragus, burnoje tirpstančius pyragaičius, žaismingas tartaletes, ragelius ir paprasčiausias bandeles, įkvėpimo mūsų meistrai semiasi iš subtiliosios prancūzų konditerijos.



6 Pyragas Rafaelo, kg

12<sup>99</sup>

7 Pieninio šokolado kremo tortas Reveransas, kg

15<sup>99</sup>

8 Gimtadienio tortas, kg

16<sup>99</sup>

9 Kreminis pistacijų skonio pyragaitis su avietėmis Paryžius, 110 g  
18,09 eur/kg

1<sup>99</sup>

10 Šokolado ir latte macchiato skonio tortas, kg

14<sup>99</sup>



Kietasis sūris  
PARMIGGIANO  
REGGIANO



Čiobreliai IKI DERLIUS



IKI EXTRA VIRGIN  
Alyvuogių aliejus

TAM, KAD MĖSA TOLYGIAI IŠKEPTŲ,  
IŠSTRAUKITE JĄ IŠ ŠALDYTUVO LIKUS  
BENT PUSVALANDŽIUI IKI KEPIMO  
ORKAITĖJE.



# GAMINKITE IR ŠVĘSKITE

Išskirtiniams švenčių patiekalams pagaminti užtenka įprastų produktų ir tinkamai parinktų prieskonių, o jų išvaizda ir skonis jus maloniai nustebins. Kiekvieno šventinio stalo pažiba – sultingas kepsnys, todėl laiku pasirūpinkite tam tinkančia šviežia mėsa.



Prie kiaulienos kepsnio puikiai tinka Raudonas vinas. Išmėginkite **TERRANCE CABERNET SAUVIGNON** raudonąjį nealkoholinį vyną, kurį rasite IKI parduotuvėse.

PATIEKITE  
SU DUONOS  
SKREBUČIU.



Ekologiškas fetos sūris  
BILLA BIO



Konservuotų itališkų  
alyvuogių mišinys be  
kauliukų  
IKI GOURMET



## KEPTA KIAULIENOS NUGARINĖ SU BRIUSELINIAIS KOPŪSTAIS IR PARMEZANU

Paruošimo laikas: 3 val. / 6–8 porcijos

- 2,5 kg kiaušienos nugarinės su oda ir kaulais
- 2 a. š. druskos
- 40 ml saulėgrąžų aliejaus
- 1 kg briuselinų kopūstų
- 1 a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų juodųjų pipirų
- 2 a. š. alyvuogių aliejaus
- 100 g tarkuoto parmezano
- 3 šviežių čobrelių šakelių
- 3 šviežių krapų šakelių

Gerai pasūdykite mėsą iš visų pusių ir įpjaukite odą aštriu peiliu.

Įkaitinkite orkaitę iki 220 °C temperatūros. Dėkite mėsą į kepimo popieriumi išklotą skardą, apšlakstykite aliejumi ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 20–30 minučių, kol oda gražiai apskrus. Sumažinkite temperatūrą iki 170 °C ir kepkite dar 90 minučių. Tuomet vėl padidinkite temperatūrą iki 220 °C ir kepkite 20 minučių, kad oda gražiai paruduotų ir taptų traški.

Išimkite mėsą iš orkaitės ir palikite ją bent 15 minučių pastovėti prieš pjaustydami ir patiekdami.

Kol kepa mėsa, nuplaukite briuselinus kopūstus ir sudėkite juos į puodą su verdančiu pasūdytu vandeniu. Virkite 5 minutes, nusausinkite ir sudėkite į kepimo indą. Apšlakstykite kopūstus alyvuogių aliejumi, pagardinkite pipirais, įberkite čobrelių, krapų ir viską pabarstykite tarkuotu parmezanu. Dėkite indą į iki 200 °C įkaitintą orkaitę ir kepkite 20 minučių, kol sūris paruduos ir taps traškus.



## KROKEMBUŠAS

Paruošimo laikas: 3 val. / 10 porcijų

- |         |                               |
|---------|-------------------------------|
|         | <b>Tešlai:</b>                |
| 250 ml  | vandens                       |
|         | žiupsnelio druskos            |
| 100 g   | sviesto                       |
| 150 g   | miltų                         |
| 4       | kiaušinių                     |
|         | <b>Kremui:</b>                |
| 500 ml  | pieno                         |
| 4       | kiaušinių trynių              |
| 100 g   | cukraus                       |
| 1 a. š. | vanilės ekstrakto             |
| 100 g   | kukurūzų krakmolo             |
| 50 g    | kambario temperatūros sviesto |
|         | <b>Karamelėi:</b>             |
| 200 g   | cukraus                       |
| 100 ml  | vandens                       |

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros. Puode pakaitinkite vandenį su druska.

Kai užvirs, suberkite miltus ir greitai maišykite mediniu šaukštu. Maišydami dar 1–2 minutes pakaitinkite ant nedidelės kaitros. Palikite 10 minučių atvėsti, tada gerai išmaišydami po vieną įmuškite kiaušinius. Paruoštą tešlą supilkite į konditerinį maišelį. Ant sviestiniu popieriumi išklotos skardos tolygiai išspauskite nedidelius bokšteličius. Skardą dėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 15 minučių 200 °C, tada sumažinkite temperatūrą iki 180 °C ir kepkite dar 15 minučių, kol tešla gražiai paruduos. Iškepę sausainiai turi būti traškūs, lengvi ir tuščiaviduriai.

Puode storu dugnu kaitinkite pieną, kol užvirs. Kitame puode gerai išmaišykite kiaušinių trynius su cukrumi, supilkite vanilės ekstraktą, lėčiau maišydami suberkite kukurūzų krakmolą.

Kai mišinio ingredientai susijungs, įpilkite į ją šiek tiek pašildyto pieno, išmaišykite ir viską supilkite į puodą su karštu pienu. Nuolat

maišydami virkite 3–4 minutes, kol kremas sutirštės. Nuimkite nuo kaitros, dėkite sviestą, gerai išmaišykite ir palikite atvėsti. Supilkite kremą į konditerinį maišelį su plonu metaliniu antgaliu. Pradurkite sausainiukus iš šono ir pripildykite juos kremu.

Paruoškite karamelę. Cukrų ir vandenį supilkite į puodą storu dugnu. Virkite ant vidutinės kaitros, kol mišinys įgaus aukso spalvą. Kiekvieną plikytą sausainį atsargiai pamerkite į karštą karamelę ir dėliokite servavimo lėkštėje ratu vieną šalia kito taip juos sulipdydami. Formuokite eiles statydami aukštą piramidę.

Iš likusios karamelės šakute ištraukite plonus siūlelius, jais papuoškite krokembušą.



## KEPTA FETA SU ALYVUOGĖMIS IR CITRINOMIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

- 250 g fetos
- 350 g alyvuogių
- 2 citrinų
- 1 česnako galvos
- 1–2 rozmarinų šakelių
- 2–3 čobrelių šakelių
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros. Supjaustykite citriną griežinėliais, o česnako galvą perpjaukite pusiau.

Į skardą įpilkite pusę alyvuogių aliejaus, dėkite fetą per vidurį. Aplink sūrį paskirstykite alyvuoges ir citrinų griežinėlius. Dėkite česnaką, pabarstykite čobreliais, rozmariniais ir viską apšlakstykite likusiu alyvuogių aliejumi.

Dėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 20 minučių 200 °C temperatūroje.

BŪKITE YPAČ ATSARGŪS SU  
KARAMELE – JI LABAI ĮKAISTA,  
TODĖL STENKITĖS, KAD JOS  
NEPATEKTŲ ANT ODOS.  
NEATIDARINĖKITE ORKAITĖS, KOL  
JOJE KEPA SAUSAINIAI. DĖL TO  
TEŠLA GALI SUBLIŪKŠTI.



Kvietiniai miltai  
IKI 550 D



Sviestas IKI



# Kaip paruošti gerą mėsos įdarą?

## MĖSA

Dešrelės, čorisas, rūkyta arba vytinta šoninė – puikus pagrindas įdarui. Dalį mėsos galite pakeisti grybais arba naudoti kepenėles, kurios suteiks įdarui pašteto sodrumo.

## DARŽOVĖS IR VAISIAI

Džiovinti vaisiai įdarą švelniai pasaldina ir taip paskanina visą patiekalą, o šviežios daržovės ar vaisiai suteiks šiek tiek drėgmės. Norėdami išgauti malonią tekstūrą įmaišykite lengvai paskrudintų mėgstamų riešutų.

## PRIESKONIAI

Druska ir šviežiai malti juodieji pipirai yra pagrindiniai įdaro prieskoniai. Aitriųjų paprikų dribsniai, malti kmynai arba rūkytos paprikos – tai puikūs papildomi pagardai. Svarbiausia – nepersistenkite. Pavyzdžiui, dešrelės ir vytinta šoninė savaime yra sūrios, tad atsižvelgdami į tai, druskos dėkite mažiau.

## KRAKMOLAS

Duona – dažniausias mėsos įdaro ingredientas siekiant masės vientisumo, bet ją galite pakeisti beglitimiais ryžiais arba bolivinėmis bandomis. Dvejojate, kuri duona labiausiai tinka? Iš tiesų – tiks visokia. Prancūziškas batonas suteiks įdarui traškumą, norėdami panašesnio į duonos pudingą įdaro rinkitės brijos baneles, o naudodami rūgpienį ar ruginę duoną turėkite omenyje ryškesnį jų skonį ir derinkite jį su kitais ingredientais.

## RIEBALAI

Suteikia įdarui skonio. Priklausomai nuo mėsos, kurią naudojate, jų gali reikėti daugiau ar mažiau. Pavyzdžiui, rūkyta arba vytinta šoninė, dešrelės yra ir taip gausios riebalų. Kai jų reikia daugiau, puikiai tiks alyvuogių aliejus, lydytas ar įprastas sviestas, taukai.

## AROMATAS

Svogūnai, česnakai ir valgomieji svogūnėliai įdarui suteikia gardumo ir kvapnumo. Smulkiai juos supjaustykite. Naudokite plonai pjaustytą porą. Šiek tiek šviežiai tarkuoto imbiero arba vienas ar du saliero stiebai patiekalą pagyvins gardžiu aromatu.

## ŽOLELĖS

Švieži žalumynai – petražolės, rozmarinai, čiobreliai, erškėtuogės ar raudonėliai – puikiai dera su paukštiena ir subtiliai paskanins patiekalą.

## SKYSČIAI

Nepadauginkite skysčių – įdaras turi būti drėgnas, ne šlapias. Matydami, kad indo su įdaru dugne per daug skysčio – įdėkite daugiau duonos ar kito krakmolingo priedo. Pienas yra dažniausiai naudojamas skystis, bet ne vienintelis. Pavyzdžiui, daržovių ar paukštienos sultinys suteiks įdarui pikantiškumą.

IMBIERINIUS SAUSAINIUS GALITE IŠKEPTI DIENA ANKSČIAU. PRIEŠ JAIS DEKORUODAMI TORTĄ, GALITE JĮ VALANDAI PALIKTI ŠALDIKLYJE. JEIGU NORITE, TORTĄ PABARSTYKITE KAKAVOS MILTELIAIS.



Ekologiškasis sviestas  
BILLA



Rūšinė malta kava IKI  
GOURMET INDIJA



Grikių žiedų medus  
IKI GOURMET

# TOBULAS ŠVELNUMAS

## ŠVENČIŲ ĮKARŠČIUI

Klasikinis italų desertas – tiramisu – žavi ne tik savo skoniu, bet ir tuo, kaip greitai galite jį paruošti. Detalės jį pagyvins ir neleis pabosti. Ypatingo aromato suteiks į kremą įmaišytos apelsinų sultys ar kava su likeriu, kurioje galite mirkyti sausainius.

### TIRAMISU SU IMBIERINIAIS NAMELIAIS

Paruošimo laikas: 3 val. + laikas atšaldyti/ 8–10 porcijų

Tiramisu:	1 a. š. imbiero miltelių
250 g „damų pirštelių“ sausainių	2 a. š. malto cinamono
200 ml šaltos kavos	100 g cukraus pudros
500 g maskarponės	1 v. š. vanilės ekstrakto
2 a. š. vanilės ekstrakto	100 g sviesto
150 g cukraus pudros	1 kiaušinio
250 ml plakamosios grietinėlės	
Gingerbread houses:	Karališkam glajui:
2 v. š. medaus	1 kiaušinio baltymo
1 a. š. valgomosios sodos	250 g cukraus pudros
300 g miltų	
žiupsnelio druskos	

Sumaišykite maskarponę su cukraus pudra ir vanilės ekstraktu. Iki standumo išplakite grietinėlę ir ją švelniai sumaišykite su maskarponė. Torto indo dugną išklorkite kavoje mirkytais „damų pirštelių“ sausainiais, ant jų paskirkykite kremu sluoksnį. Kartokite, kol sunaudosite visus ingredientus. Palikite šaldytuve bent 3 valandoms. Nedideliame puode pakaitinkite medų, nuėmę nuo kaitros berkite sodą ir viską išmaišykite. Dubenyje gerai išmaišykite miltus, druską, cinamono, imbiero miltelius ir cukraus pudrą. Sudėkite sviestą, įmuškite kiaušinį, supilkite vanilės ekstrakto ir paruoštą medaus ir kepimo miltelių mišinį. Išminkykite tešlą, uždenkite ir palikite šaldytuve bent 1

valandai.

Atvėsusią tešlą plonai iškočiokite ir išpjaukite namelio formos gabalėlius, kuriais papuošite tortą. Namelius dėkite į sviestiniu popieriumi išklotą kepimo skardą. Pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 8 minutes 180 °C temperatūroje. Iškepusius sausainius palikite atvėsti. Kiaušinio baltymą plakite tol, kol jis šiek tiek suputos, tada įmaišykite cukraus pudrą ir plakite, kol mišinys taps tirštas ir elastingas. Supilkite glajų į konditerinį maišelį. Nukirpkite kamputį, kad gautųsi labai maža skylutė, ir papuoškite iškeptus namelius. Išdžiūvus glajui ištraukite tortą iš formos ir papuoškite jį imbiriniais nameliais.

KLEVŲ SIRUPĄ  
GALITE KEISTI TOKIU  
PAT KIEKIU AGAVŲ  
SIRUPO.



Ekologišką sojų  
gėrimą BILLA BIO



Biskvitiniai piršteliai  
BILLA

## VEGANIŠKAS TIRAMISU

Paruošimo laikas: 30 min. + laikas atšaldyti / 4 porcijos

- 80 g „damų pirštelių“  
sausainių
- 150 ml šaltos espreso kavos
- 200 g anakardžių
- 100 ml sojų gėrimo
- 3 v. š. klevų sirupo
- 1 a. š. vanilės ekstrakto
- 200 ml plakamo kokosų  
kremo
- 1 v. š. kakavos miltelių

Sudėkite anakardžius į puodą, užpilkite vandeniu ir virkite 10 minučių, kol riešutai suminkštės. Nukoškite juos ir nuplaukite šaltu vandeniu.

Anakardžių, sojų gėrimo, klevų sirupo ir vanilės ekstrakto mišinį sutrinkite maisto trintuvu iki vientisos masės.

Iki purumo išplakite šaltą kokosų kremą, tada jį lengvai įmaišykite į anakardžių mišinį. Sudėkite kremą į konditerinį maišelį.

Indeliuose paskirstykite kremą, ant jo dėkite espreso kavoje mirkytus „damų pirštelių“ sausainius ir kartokite sluoksniavimą iki sunaudosite visus ingredientus.

Desertą pabarstykite kakavos milteliais ir palikite šaldytuve bent 3 valandoms.



Kepinių ir desertų  
kakava BEATOS VIRTUVĖ



Maskarponės  
sūris

NORĖDAMI, KAD KREMAS BŪTŲ  
KVAPNESNIS, ĮMAIŠYKITE  
TARKUOTOS CITRINŲ ŽIEVELĖS.

## KALĖDINIS TIRAMISU

Paruošimo laikas: 45 min. + laikas atšaldyti / 4 porcijos

- 150 g „damų pirštelių“ sausainių
- 150 ml šaltos espresso kavos
- 350 g maskarponės
- 2 a. š. vanilės ekstrakto
- 1 citrinos sulčių
- 100 g cukraus
- 2 kiaušinių trynių
- 200 ml plakamosios grietinės
- 2 v. š. kakavos miltelių

Kiaušinių trynius ir cukrų maišykite tol, kol masė pašviesės, tuomet maišydami kaitinkite garų vonelėje 10 minučių. Nuimkite nuo kaitros ir leiskite atvėsti. Iki standumo išplakite grietinėle. Kitame dubenyje elektriniu plaktuvu sumaišykite maskarponę, vanilės ekstraktą ir citrinų sultis. Į sūrio masę supilkite kiaušinių trynių mišinį. Atsargiai išmaišykite, kad ingredientai susijungtų. Lėtai įmaišykite plaktą grietinėle, nenaudokite elektrinio plaktuvo. Kremą supilkite į konditerinį maišelį.

Išklokite pailgą kepimo formą maistine plėvele, sudėkite kavoje mirkytų „damų pirštelių“ sausainių sluoksnį, ant jo paskirstykite kremu sluoksnį. Tokį sluoksniavimą kartokite dar 2 kartus. Palikite šiek tiek kremo papuošimui. Įdėkite formą į šaldytuvą bent 4 valandoms, dar geriau – per naktį. Perkelkite tiramisū į serviravimo lėkštę, nuimkite plėvelę, paskirstykite likusį kremą ir pabarstykite kakava.



1



2



3



4



5



1 Daržovių ir varškės blynėliai, 170 g  
14,65 eur/kg

2<sup>49</sup>

2 Virtas liežuvis dengtas drebučiu, kg

13<sup>99</sup>

3 Kepti Kyjivo kotletai su balandų  
jėdaru, 270 g  
14,74 eur/kg

3<sup>98</sup>

4 Burokėlių ir raugintų kopūstų  
mišrainė, kg

3<sup>99</sup>

5 Salotos su virta kalakutienu  
ir putpelių kiaušiniiais, 220 g  
16,77 eur/kg

3<sup>69</sup>

# TIESIAI ANT JŪSŲ STALO

Argi ne smagu būtų suruošti kviestinę vakarienę nesugaišus virtuvėje nė minutės? Arba švęsti svarbius gyvenimo įvykius išvengiant streso dėl nepavykusio torto bei derybų kieno eilė ruošti mišrainę. Pripažinkime, daugelis laisvą laiką mieliau skirtume brangiausiems žmonėms, pomėgiams ar tiesiog poilsiui.



NUO TRADICINIŲ IKI  
EGZOTINIŲ, ARTIMUOSIUS  
PRADŽIUGINSIANČIŲ  
SKONIŲ – PAGAMINTA  
IKI PRODUKTŲ LINIJA  
„ŠVENTĖMS IR  
KASDIENAI“

**6** Įdaryti žuvies kepsneliai su daržovėmis, 250 g  
18,76 eur/kg

**4<sup>69</sup>**

**8** Sluoksniuotos lašišos salotos, 290 g  
12.03 eur/kg

**3<sup>49</sup>**

**7** Drebučiai su liežuviu, 30g  
19,67 eur/kg

**0<sup>59</sup>**

# Keptas ĮDARYTAS VIŠČIUKAS

VAISIŲ DERINYS SUTEIKS MĖSAI KVAPNUMO IR YPATINGO MINKŠTUMO.

**Paruošimo laikas: 2 val. 15 min. / 4–6 porcijos**

- 1 viščiuko (~1,3 kg)
- 1 a. š. druskos
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus

Įdarai:

- 2 v. š. alyvuogių aliejaus
- 100 g šoninės
- 100 g svogūnų
- 300 g sudžiūvusios duonos
- 150 ml pieno
- 50 g džiovintų abrikosų
- 50 g džiovintų spanguolių
- 2 v. š. smulkintų petražolių
- 1 kiaušinio
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelis maltos paprikos
- ¼ a. š. maltų pipirų

Plutelei:

- 150 ml apelsinų sulčių
- 2 v. š. medaus
- 3 v. š. džiovintų spanguolių
- 1 a. š. tarkuotų imbierių
- 2 v. š. sojų padažo
- 2–3 čiobrelių šakelių

Papildomai:

- 1 apelsino
- 100 g džiovintų spanguolių
- 100 g džiovintų abrikosų

**1.** Svogūną ir šoninę supjaustykite mažais kubeliais.

**2.** Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite svogūną, šoninę ir kepkite 5–6 minutes, kol gražiai paruduos. Atidėkite.

**3.** Duoną supjaustykite kubeliais, sudėkite į dubenį ir užpilkite pienu. Palikite pastovėti, kad sugertų pieną.

**4.** Nupilkite pieno perteklių, sudėkite smulkintus abrikosus ir petražolių lapelius.

**5.** Į dubenėlį sudėkite spanguoles, kiaušinį, pipirus, druską, maltą papriką ir viską išmaišykite.

**6.** Viščiuką įtrinkite druska, apšlakstykite aliejumi ir įdarykite paruoštu įdaru. Įdėkite viščiuką į kepimo indą ir kepkite valandą 180 °C temperatūroje.

**7.** Tuo tarpu paruoškite mišinį viščiukui aptepti. Apelsinų sultis supilkite į dubenį, sudėkite medų, spanguoles, pilkite sojų padažą, tarkuotą imbierių ir čiobrelius. Virkite, kol šiek tiek nugaruos ir sutirštės.

**8.** Išimkite viščiuką iš orkaitės, aptepkite paruoštu mišiniu, įdėkite atgal į orkaitę ir kepkite dar 20 minučių 180 °C temperatūroje. Likusį mišinį pilkite į puodą, sudėkite supjaustytą apelsiną, spanguoles ir abrikosus, pavirkite ir patiekite su kepta įdaryta vištiena.







Džiovinți  
abrikosai, IKI



Šviežias viščiukas  
broileris, IKI



PER DAUG NEPRIKIMŠKITE  
VIŠČIUKO. IŠ JDARO PERTEKLIUS  
SUFORMUOKITE KUKULIUS  
IR KEPKITE JUOS KARTU SU  
VIŠČIUKU.

Prie šio patiekalo puikiai derės  
**TERRANCE SAUVIGNON BLANC**  
baltasis nealkoholinis vynas.



## ŠTOLENAS

Paruošimo laikas: 2 val. / 6 porcijos

300 g	rupių miltų	1	kiaušinio
žiupsnelio	drusko	250 g	džiovintų vaisių (abrikosų, auksinių razinų, spanguolių)
1/2 a.š.	cinamono	50 g	migdolų
10 g	sausių mielių	1	apelsino sulčių ir tarkuotos žievelės
50 g	cukraus	2 v.š.	cukraus pudros
80 ml	šilto pieno		
70 ml	minkšto sviesto		
1 a.š.	vanilės ekstrakto		

## MĖGSTAMIAUSIAS ŠVENTINIS DESERTAS

Šis tradicinis vokiškas Kalėdų desertas kepamas su džiovintais vaisiais, riešutais, cukatomis ir prieskoniais. Juo galite mėgautis visą gruodį, ne vien per Kalėdas. Štolenas bus dar kvapnesnis, jei džiovintus vaisius pamirkysite rome ar romo ir pieno mišinyje.



Ekologiškas pienas  
3,5%, UAT BILLA BIO

Džiovintus abrikosus supjaustykite nedideliais gabalėliais ir sumaišykite su džiovintomis spanguolėmis ir razinomis. Suberkite tarkuotą apelsino žievelę, supilkite sultis ir leiskite įsigerti. Susmulkinkite migdolos. Į šiltą pieną berkite šaukštą cukraus ir sausas mieles, viską išmaišykite ir 10 minučių palikite kambario temperatūroje. Į dubenį su miltais suberkite druską ir cinamoną, išmaišykite ir viduryje padarykite duobutę. Berkite likusį cukrų, pilkite paruoštas mieles, dėkite kambario temperatūros sviestą, vanilę, kiaušinį ir išminkykite tešlą. Suformuokite apskritimą ir palikite jį uždengtą 15 minučių. Vaisius nukoškite, suberkite smulkintus migdolos, viską kartu sudėkite į paruoštą tešlą ir gerai išminkykite. Uždenkite tešlą ir palikite šiltai 1 valandą, kad tešla iškiltų. Iškilusią tešlą dėkite ant miltais pabarstyto paviršiaus, iškočiokite ją ir suformuokite kepaliuką. Perkelkite jį į kepimo popieriumi ištiestą skardą, uždenkite ir palikite dar 30 minučių pakilti. Dėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 35–40 minučių 180 °C temperatūroje. Jei kepdami pastebėsite, kad kepinyis ima rauduoti, uždenkite jį folija. Leiskite štolenui visiškai atvėsti ir gausiai pabarstykite cukraus pudra.

# DAUGIAU DŽIAUGSMO SU **Kinder**



**1** KINDER Kalėdų senelis su siurprizu PINK, 75 g

**4<sup>29</sup>**

**2** KINDER saldiniai HAPPY MOMENTS, 161 g

**7<sup>99</sup>**

**3** KINDER šokoladinė figūrėlė meduolis, 35 g

**1<sup>89</sup>**

**4** KINDER SURPRISE MAXI šokoladinis kiaušinis, 100 g

**5<sup>69</sup>**

**5** KINDER SURPRISE MAXI šokoladinis kiaušinis, 100 g

**5<sup>69</sup>**

**6** KINDER širdelė su siurprizu, 35 g  
**NAUJIENA!**

**3<sup>59</sup>**

**7** KINDER šokoladas LOVE, 37 g

**4<sup>69</sup>**

**8** KINDER Kalėdų senelis, 55 g

**1<sup>99</sup>**

# KEPKITE KAIP PROFESIONALAS

Kepinių pasaulyje slypi daug nesudėtingų gudrybių, kurios paskanins kepinius ir palengvins jų paruošimą. Čia rasite keletą atrinktų patarimų, kurie leis gerokai patobulėti ir pasijusti tikru konditerijos profesionalu.

## KAMBARIO TEMPERATŪROS KIAUŠINIAI

Tai labai svarbu bet kokiems kepiniams. Kambario temperatūros kiaušiniai tolygiau susimaišo su tešla ir padeda jai iškilti. Jei pamiršote laiku ištraukti kiaušinius iš šaldytuvo, tiesiog 10 minučių palaikykite juos dubenyje su šiltu vandeniu.

## ALIEJAUS PAKAITALAI

Jei nenorite tešlai naudoti aliejaus, galite jį pakeisti tokiu pat kiekiu obuolių tyrės. Aliejų pakeisti sviestu yra šiek tiek sudėtingiau. 100 ml aliejaus atitinka 125 g sviesto. Jei vietoj rapsų ar kito augalinio aliejaus planuojate naudoti sviestą, pirmiausia jį ištirpinkite ir leiskite atvėsti iki kambario temperatūros.

## KAMBARIO TEMPERATŪROS SVIESTAS

Jei pamiršote išimti sviestą iš šaldytuvo, o jums reikia, kad jis būtų kambario temperatūros, jus išgelbės mikrobangų krosnelės atitirpinimo funkcija, kuri jo neišlydo. Patikrinkite jį kas 30 sekundžių.

## NETURITE PASUKŲ? NESIJAUDINKITE!

Jas pakeisite natūralaus arba neriebaus jogurto ir pieno mišiniu. Tiesiog patikrinkite, kiek pasukų jums reikia, ir paruoškite mišinį, kurį sudarys 2/3 jogurto ir 1/3 pieno.

### KIEK TELPA Į 250 ML PUODELĮ?

PRODUKTAS	GRAMAI
cukrus	200 g
cukraus pudra	130 g
miltai	150 g
sviestas	250 g

### JEI MATUOJATE ŠAUKŠTAIS

100 g miltų	4 kupini v. š.
100 ml vandens arba pieno	10 v. š.
100 ml aliejaus	8 sklidini v. š.
100 g jogurto	10 v. š.
150 g maltų graikinių ar žemės riešutų	10 v. š.

## TARKUOTAS ŠOKOLADAS

Dažniausiai tarkuojamas šokoladas ima tirpti. Norėdami to išvengti, tiek šokoladą, tiek tarką įdėkite į šaldiklį. Pajutę, kad tarkuojant jie sušilo, vėl kuriam laikui dėkite į šaldiklį.

## VALGOMOSIOS SODOS IR KEPIMO MILTELIŲ SKIRTUMAI

Tiek soda, tiek ir kepimo milteliai naudojami tešlai kildinti, bet nėra tapatūs. Soda nugesinama rūgšties turinčiais ingredientais, todėl ji naudojama receptuose su jogurtu, citrinų sultimis arba kakavos milteliais. Kepimo milteliams, kad suaktyvėtų, reikia skysčio, todėl juos geriau naudoti receptuose be rūgšties turinčių ingredientų.

## TOBULI SAUSAINIAI

Kepdami sausainius išimkite juos iš orkaitės vos tik kraštai sukietėja, o sausainiai įgauna auksinę spalvą. Palikite juos atvėsti ant grotelių arba kepimo skardos. Kai cukrus vėl sukietės, sausainiai taps traškūs.

## TEŠLOS PJAUSTYMAS TOBULAIS GRIEŽINĖLIAIS

Pjaustykite kas 2 cm apversdami tešlos ritinuką, taip neleisdami tešlai susispausti ir prarasti formas.

## VAISIUS IR ŠOKOLADĄ APIBARSTYKITE MILTAIS

Miltai neleis vaisių ar šokolado gabalėliams nusileisti į pyrago dugną ir užtikrins tolygų jų pasiskirstymą.

## SUTARKUOKITE SVIESTĄ

Gaminami tešlą su atšaldytu sviestu, valandą prieš gaminant jį sutarkuokite ir įdėkite į šaldiklį. Tokį sviestą bus lengviau įmaišyti į tešlą.

## JEI NETURITE TORTO FORMOS SU SKYLE PER VIDURĮ

Galite naudoti skardinę, pripildytą ryžių. Apvyniokite skardinę kepimo popieriumi ir įdėkite ją į torto kepimo formos vidurį.

## VYNIOTINIS SU AGUONOMIS IR LAZDYNŲ RIEŠUTAIS

Paruošimo laikas: 3,5 val. / 8–10 porcijų

<b>Tešlai:</b>	<b>Įdarui:</b>
500 g miltų	200 g maltų aguonų
½ a. š. druskos	150 g cukraus
10 g sausų mielių	150 ml verdančio pieno
1 kiaušinio	100 g maltų arba smulkiai pjaustytų lazdynų riešutų
1 kiaušinio trynio	1 a. š. vanilės ekstrakto
150 ml šilto pieno	1 citrinos žievelės (tarkuotos)
1 apelsino sulčių ir tarkuotos žievelės	1 kiaušinio baltymo (išplakto iki standumo)
80 g cukraus	<b>Aptepti:</b>
50 g minkšto sviesto	1 kiaušinio
1 v. š. aliejaus (dubeniui ir tešlai aptepti)	1 v. š. vandens

Dubenyje sumaišykite miltus ir druską, suberkite sausas mieles ir dar kartą išmaišykite. Išplakite kiaušinio trynį, visą kiaušinį ir pieną, viską įmaišykite į miltus. Maišydami supilkite apelsinų sultis ir žievelę, cukrų ir sudėkite sviestą. Elektriniu plaktuvu išsukite minkštą ir elastingą tešlą.

Perkelkite tešlą ant kieto paviršiaus ir minkykite ją dar 5 minutes. Vėliau išminkytą tešlą dėkite į aliejumi išteptą dubenį. Apteptite tešlą aliejumi, uždenkite ir palikite šiltai, kad masė padvigubėtų. Dėl tešlos skalsumo ir riebumo tai gali užtrukti iki 2 valandų.

Paruoškite įdarą. Aguonas sumaišykite su cukrumi ir užpilkite verdančiu pienu. Kai mišinys šiek tiek atvės, suberkite riešutus, supilkite vanilės ekstraktą ir įmaišykite išplaktą kiaušinio baltymą.

Kai tešla padvigubės, padalykite ją į dvi dalis ir kiekvieną iš jų iškočiokite ant milttais pabarstyto paviršiaus. Ant kiekvienos iškočiotos tešlos dalies tepkite įdarą ir suvyniokite. Vyniotinius dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir palikite 20 minučių pakilti. Prieš kepant šakute skirtingose kiekvieno vyniotinio vietose padarykite po keletą skylučių.

Pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 40 minučių 180 °C temperatūroje. Prieš baigiant kepti vyniotinius aptepkite kiaušinio ir vandens plakiniu.

PASTEBĖJĘ, KAD KEPDAMI  
VYNIOTINIAI RUDUOJA,  
JUOS UŽDENKITE KEPIMO  
POPIERIUMI ARBA FOLIJA.



Ekologiškas pienas  
1,5% BILLA BIO



Lazdynų  
riešutai IKI

# KEKSAS SU ŠOKOLADINIŲ SŪRIO ĮDARU

Paruošimo laikas: 3 val. / 10 porcijų

<b>Įdarai:</b>		<b>Formai paruošti:</b>
200 g kreminio sūrio (kambario temperatūros)	1 a. š. sviesto	Įkaitinkite orkaitę iki 170 °C. Elektriniu plaktuvu suplakite kreminį sūrį ir cukrų. Įmuškite kiaušinį, sudėkite grietinę, miltus ir viską išmaišykite iki vientisos masės. Galiausiai įmaišykite lydytą šokoladą. Kekso formą ištepkite sviestu ir apibarstykite miltais. Miltų perteklių iškratykite apvertę formą. Viename dubenyje sumaišykite miltus, kepimo miltelius ir druską. Kitame – elektriniu plaktuvu 2 minutes plakite sviestą ir cukrų, įmaišykite vanilės ekstraktą ir po vieną įmuškite kiaušinius. Sudėkite anksčiau dubenyje paruoštus miltus, supilkite pieną ir maišykite, kol gausite vientisą masę. Į paruoštą formą sukrėskite pusę tešlos ir švelniai išlyginkite mentele. Šaukštu padarykite maždaug 2 cm gylio įdubimą per visą
70 g cukraus	2 v. š. miltų	
1 kiaušinio		<b>Ganašui:</b>
50 ml grietinės		100 g juodojo šokolado
100 g lydyto šokolado	60 ml plakamosios grietinės	
1 v. š. miltų	1 a. š. vanilės ekstrakto	
<b>Tešlai:</b>		
220 g miltų		
10 g kepimo miltelių		
¼ a. š. druskos		
200 g sviesto (kambario temperatūros)		
100 g cukraus		
4 kiaušinių		
2 a. š. vanilės ekstrakto		
40 ml pieno		

tešlos plotą ir užpildykite jį paruoštu sūrio ir šokolado įdaru. Likusią tešlą sukrėskite ant viršaus, išlyginkite paviršius mentele ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite apie 50–60 minučių 170 °C temperatūroje. Išimkite keksą iš orkaitės, dar 15 minučių palikite jį kepimo formoje, tada apverskite, išimkite iš formos ir padėkite ant grotelių atvėsti. Tuo tarpu paruoškite ganašą. Supjaustytą šokoladą sudėkite į dubenį. Nedideliame puode pašildykite grietinėlę, neleiskite užvirti ir nuimkite nuo kaitros. Pilkite ją ant šokolado. Palikite 5 minutes pastovėti, supilkite vanilės ekstraktą ir maišykite, kol glajus taps vientisas, blizgus ir tirštas. Glajų pilkite ant visiškai atvėsusio kepinio.

tešlos plotą ir užpildykite jį paruoštu sūrio ir šokolado įdaru. Likusią tešlą sukrėskite ant viršaus, išlyginkite paviršius mentele ir pašaukite į įkaitintą orkaitę.

Kepkite apie 50–60 minučių 170 °C temperatūroje. Išimkite keksą iš orkaitės, dar 15 minučių palikite jį kepimo formoje, tada apverskite, išimkite iš formos ir padėkite ant grotelių atvėsti. Tuo tarpu paruoškite ganašą. Supjaustytą šokoladą sudėkite į dubenį. Nedideliame puode pašildykite grietinėlę, neleiskite užvirti ir nuimkite nuo kaitros. Pilkite ją ant šokolado. Palikite 5 minutes pastovėti, supilkite vanilės ekstraktą ir maišykite, kol glajus taps vientisas, blizgus ir tirštas. Glajų pilkite ant visiškai atvėsusio kepinio.



LENGVIAU  
SUPJAUSTYSITE  
KEKSĄ, JEI PRIEŠ  
PATIEKdami JĮ  
PUSVALANDŽIUI  
ĮDĖSITE Į  
ŠALDYTUVĄ.



Rudasis cukranendrių  
cukrus IKI



BILLA BIO ekologiškas  
sviestas, 82% riebumo



Ekologiškas šveicariškas,  
juodas šokoladas 85 %  
BILLA BIO

# KIEKVIENO GURMANO STALUI

Šiam švenčių sezonui IKI parduotuvių lentynas pildo dar daugiau ypatingų pasiūlymų.

Nuo užkandžių, IKI GOURMET produktų, iki naujametinio stalo gėrimų – kruopščiai atrinktais gaminiais pasimėgauti kviečiame jus, tikrus skonio gurmanai!



**1** DESPERADOS VIRGIN nealkoholinis alaus kokteilis, 0,33 l  
4,52 eur/l\*

**1,49**

**2** BILLA GOLD bulvių traškučiai su rozmarinu, 100 g  
A LYGIO PARDUOTUVĖSE  
19,90 eur/kg

**1,99**

**3** LANDGRAF nealkoholinis alus, 0,5 l  
0,98 eur/l\*

**0,49**

**4** IKI GOURMET saulėje džiovinti pomidorai su kaparėliais, 300 g  
14,97 eur/kg

**4,49**

**5** IKI GOURMET CASTELVETRANO alyvuogės su kauliukais, 300 g  
11,30 eur/kg

**3,39**





**6** IKI GOURMET itališkų alyvuogių mišinys be kauliuku, 290 g  
11,69 eur/kg

**3<sup>39</sup>**

**8** Nealkoholinis rožinis putojantis vynas Nozeco, 0,75l  
IR IKI EXPRESS  
6.65 eur/l

**4<sup>99</sup>**

**7** Nealkoholinis baltas putojantis vynas Nozeco, 0,75l  
IR IKI EXPRESS  
5.99 eur/l

**4<sup>49</sup>**

**9** IKI GOURMET alyvuogių ir baklažanų užtepėlė, 190 g  
18,37 eur/kg

**3<sup>49</sup>**

**10** IKI GOURMET alyvuogių ir saulėje džiovintų pomidorų užtepėlė, 190 g  
18,37 eur/kg

**3<sup>49</sup>**

\* (taros užstato vertė į gėrimo kainą neįskaičiuota)

# *dvelkiantys* **PRABANGA**

**IŠSKIRTINĖS KOKYBĖS PRODUKTAI UŽTIKRINA NEPAKARTOJAMĄ  
VAKARĖLIŲ AR KITŲ PROGINIŲ PATIEKALŲ SKONĮ.**



## TRIUFLIAI

Paruošimo laikas: 30 min. + laikas atšaldyti/ 8 porcijos

250 g	juodojo šokolado BILLA BIO	Supjaustykite šokoladą mažais gabalėliais.
120 ml	plakamosios grietinės	Grietinėlą kaitinkite, kol užvirs, tuomet nuimkite nuo kaitros ir pilkite ant šokolado gabalėlių.
1 a. š.	medaus	Ten pat pilkite vanilės ekstraktą, dėkite sviestą, medų ir tarkuotą žievelę.
1 a. š.	vanilės ekstrakto	Viską gerai išmaišykite ir palikite šaldytuve bent 3 valandoms.
20 g	sviesto	Iš atvėsusio mišinio formuokite graikinio riešuto dydžio rutuliukus ir iš karto apvoliokite juos kakavoje. Dėkite triufelius atgal į šaldytuvą dar vienai valandai.
1	tarkuotos klementino žievelės	Skanaus!
50 g	kakavos miltelių	

TRUPUTIS CINAMONO, AITRIOSIOS  
PAPRIKOS AR ŠLAKELIS LIKERIO SUTEIKS  
TRIUFLIAMS IŠSKIRTINIO AROMATO. Į  
JUOS TAIP PAT GALITE ĮMAIŠYTI SMULKIAI  
KAPOTŲ RIEŠUTŲ.



Besigardžiuojant sodraus skonio triufeliais, svečius vaišinkite ir išskirtinio skonio gėrimu. Puikus pasirinkimas – GINGER DUKE nealkoholinis imbierinis gėrimas, kurį rasite IKI parduotuvėse. Skanaus!



Nemėgstate gėrimų su imbieru, bet norisi ypatingu skoniu pagyvinti savo šventinį stalą? Ne bėda – IKI parduotuvėse įsigysite švelnesnio skonio, tinkamo šildymui CARL JUNG nealkoholinio raudonojo vyno.

## PARMEZANO KREPŠELIAI SU AVOKADŲ KREMU

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

PARMEZANO  
KREPŠELIUS TAIP PAT  
GALITE FORMUOTI ANT  
APVERSTOS KEKSIUKŲ  
FORMOS.

- 200 g parmezano
- 600 g BILLA BIO avokadų
- 250 g kreminio sūrio
- 1 citrinos žievelės (tarkuotos)
- 1 a. š. garstyčių
- ¼ a. š. druskos
- žiupsnelio maltų pipirų
- žiupsnelio maltų aitriųjų paprikų
- 1 v. š. smulkintų laiškinių česnakų
- 1 v. š. smulkintų pistacijų

Smulkiai sutarkuokite parmezaną. Dėkite jį nedidelėmis krūvelėmis ant sviestiniu popieriumi išklotos skardos. Ją pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 180 °C temperatūroje apie 15 minučių, kol sūris išsilydys. Išimkite iš orkaitės ir, kol sūris dar karštas, jį mentele sudėkite ant apverstų stiklinių, taip suformuodami krepšelius. Sūriui atvėsus krepšeliai sukietės. Paruoškite kremą: avokadų minkštimą sudėkite į trintuvą, ten pat dėkite kreminį sūrį, tarkuotą citrinos žievelę, garstyčias, druską, berkite pipirų ir aitriųjų paprikų. Visą gerai išmaišykite iki glotnios, vientisos konsistencijos ir šiuo kremu pripildykite parmezano krepšelius. Pabarstykite laiškinais česnakais ir pistacijomis.



Kietasis sūris  
PARMIGGIANO REGGIANO  
(24 mėn.)



Dižono garstyčios  
IKI GOURMET

## MORKŲ IR MANGŲ SRIUBA SU VYTINTU KUMPIU

Paruošimo laikas: 25 min. / 4 porcijos

- 250 g morkų
- 600 g mangų
- 100 g smulkintų svogūnų
- 500 ml daržovių sultinio
- 250 ml kokosų pieno
- 1 a. š. kokosų aliejaus
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų jvairiaspalvių pipirų
- ¼ a. š. maltų aitriųjų paprikų
- 2 v. š. petražolių lapų
- 100 g IKI GOURMET prosciutto kumpio
- 4 šviežių rozmarinų šakelių

Nulupkite svogūną ir smulkiai jį supjaustykite. Morkas nuskuskite morkas ir supjaustykite griežinėliais. Atskirkite mangų minkštimą nuo odelės ir kauliuko, pasmulkininkite.

Puode įkaitinkite kokosų aliejų, sudėkite svogūną ir kepkite 2 minutes. Berkite morkas, užpilkite sultiniu ir virkite 20 minučių, kol suminkštės. Supilkite kokosų pieną, pagardinkite druska ir pipirais, aitriosiomis paprikomis, dėkite mangų gabalėlius ir viską sutrinkite trintuvu iki vientisos masės.

Pabarstykite petražolių lapeliais ir, jei mėgstate aštriau, pagardinkite maltomis aitriosiomis paprikomis. Patiekite su vytinto kumpio suktinuku ant rozmarino šakelės.

ŠIĄ SRIUBĄ GALITE PATIEKTI IR ŠALTĄ.



Kokosų pienas SANTA MARIA, 17% riebumo



Vytintas kumpis IKI GOURMET PROSCIUTTO DI PARMA



# 3 GARDŽIŲ BATATŲ ĮDARŲ RECEPTAI

Šie subtiliai saldūs šakniavaisiai užburia skoniu, tekstūra, spalva ir savo maistine verte. Batatai gali būti puikus pagrindinis vegetariškų patiekalų ingredientas. Jų salsvas riešutinis skonis puikiai dera su daugybe maisto produktų. Batatai greitai paruošiami, o dar daugiau švelnumo jų išskirtiniam skoniu suteiks kmynai, kalendros ar pankoliai.

## BATATAI SU DATULĖMIS IR GORGONCOLA

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

1 kg batatų  
200 g džiovintų datulių  
300 g gorgoncolos  
4 v. š. smulkintų petražolių lapelių  
1 a. š. druskos  
30 ml alyvuogių aliejaus

Pašalinkite datulių kauliukus, supjaustykite jas ir sudėkite į dubenį. Berkite petražolių, kubeliais supjaustytą gorgoncolą ir viską išmaišykite.

Batatus nuplaukite, nusauskite ir perpjaukite per pusę. Pagardinkite juos druska ir ant jų pilkite alyvuogių aliejaus. Vėliau paruoštus šakniavaisius dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir pašaukite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 25 minutes 180 °C temperatūroje. Iškepusius batatus traukite iš orkaitės, ant jų uždėkite paruošto datulių ir gorgoncolos įdaro. Grąžinkite skardą į orkaitę ir kepkite dar 15 minučių.

JEI TŪRIMI BATATAI  
YRA LABAI DIDELI,  
JUOS KEPKITE 10  
MINUČIŲ ILGIAU, KOL  
SUMINKSTĖS.

**MAISTINĖ VERTĖ (390 G):**

Energinė vertė: 2918,6 kJ / 697,1 kcal

Baltymai: 22,6 g

Riebalai: 29,1 g

Sotieji riebalai: 15,2 g

Angliavandeniai: 79,5 g

Cukrūs: 48,7 g

Skaidulos: 12,5 g

Druska: 3,9 g

Kalcis: 520,1 mg / 52% RPN

Geležis: 2,8 mg / 23 % RPN



Pelėsinis sūris  
GORGONZOLA DOLCE  
IGOR



Džiovintos datulės be  
kauliukų ALVO

## ORKAITĖJE KEPTI BATATAI MEKSIKIETIŠKAI

Preparation time: 35 minutes/serves 4

- 800 g batatų
- 1,5 a. š. druskos
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 100 g raudonųjų svogūnų
- 150 g virtų kukurūzų
- 150 g raudonųjų paprikų
- 200 g virtų juodųjų pupelių
- ½ a. š. druskos
- ¼ a. š. maltų pipirų
- 1 aštriosios paprikos
- 2 v. š. smulkintų petražolių lapų
- 1 žaliosios citrinos

Nuplaukite batatus, juos nusausinkite ir supjaustykite išilgai. Pagardinkite druska, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir sudėkite ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi, tuomet uždenkite aliuminio folija ir įdėkite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 20 minučių 200 °C temperatūroje. Tuo tarpu sumaišykite smulkiai pjaustytus svogūnus, kukurūzus, paprikas, pupeles, druską, pipirus ir aitriąsias paprikas. Išimkite batatus iš orkaitės, nuimkite foliją, ant batatų dėkite įdaro ir pašaukite į orkaitę dar 5–8 minutėms. Pabarstykite petražolių lapeliais ir patiekite su žaliaja citrina.



Saldūs kukurūzai  
IKI



IKI EXTRA VIRGIN  
Alyvuogių aliejus

### MAISTINĖ VERTĖ (390 G):

Energinė vertė: 1640,1 kJ / 391,7 kcal

Baltymai: 10 g

Riebalai: 11,3 g

Sotieji riebalai: 1,7 g

Angliavandeniai: 52,5 g

Cukrus: 18,2 g

Skaidulos: 14,4 g

Druska: 3,8 g

Kalcis: 130,1 mg / 13 % RPN

Geležis: 3,3 mg / 27 % RPN

VIETOJ PETRAŽOLIŲ  
GALITE NAUDOTI TIEK  
PAT ŠVIEŽIŲ KALENDRŲ  
LAPELIŲ.



## BATATAI SU TOFU IR ŠPINATAIS

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

1 kg batatų  
 1,5 a. š. druskos  
 3 v. š. alyvuogių aliejaus  
 250 g špinatų  
 žiupsnelio druskos  
 200 g rūkyto tofu  
 ¼ a. š. maltų baltųjų pipirų  
 ¼ a. š. maltų aitriųjų paprikų  
 50 ml vandens  
 3 v. š. susmulkintų laiškinų česnakų

Nuplaukite batatus, juos nusausinkite ir perpjaukite per pusę. Pagardinkite druska ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Skardą išklaukite kepimo popieriumi, sudėkite paruoštus batatus ir dėkite į įkaitintą orkaitę. Kepkite 25–30 minučių 180 °C temperatūroje.

Špinatus sudėkite į gilesnę keptuvę, įpilkite vandens ir žiupsnelį druskos. Uždenkite dangčiu ir troškinkite 1–2 minutes. Nuimkite dangtį, sudėkite kubeliais supjaustytą tofu, baltuosius pipirus ir maltas aitriąsias paprikas, viską gerai sumaišykite.

Išimkite saldžiąsias bulves iš orkaitės, dėkite ant jų paruošto įdaro ir pašaukite į orkaitę dar 10 minučių.

Prieš patiekdami pabarstykite laiškiniais česnakais.



Ekologiški malti juodieji pipirai BIO VILLAGE



Mažieji špinatai IKI



ŠPINATUS GALITE  
 PAKEISTI TOKIU  
 PAT KIEKIU LAPINIŲ  
 BUOKĖLIŲ.

### MAISTINĖ VERTĖ (390 G):

Energinė vertė: 1598,9 kJ / 381,9 kcal

Baltymai: 12,9 g

Riebalai: 13,5 g

Sotieji riebalai: 2,1 g

Angliavandeniai: 45,8 g

Cukrūs: 16,9 g

Skaidulos: 10,3 g

Druska: 2,7 g

Kalcis: 294,4 mg / 29 % RPN

Geležis: 4,6 mg / 38 % RPN

# KALĖDINĖS SPRAGĖSIŲ DIRBTUVĖLĖS

PIRKTINIUS KARTONO  
KREPŠELIUS GALITE  
PAKEISTI PAČIŲ  
PASIGAMINTAIS SPALVOTO  
POPIERIAUS RAGELIAIS.

BŪKITE YPAČ ATSARGŪS  
SU KARŠTA KARAMELE  
IR STENKITĖS, KAD JOS  
NEPATEKTŲ ANT ODOS.  
SPRAGĖSIUS GALITE SUVERTI  
ANT MEDINIO IEŠMELIO IR  
PANARDINTI Į KARAMELĘ.



Kukurūzų spragėsiai  
ESTRELLA

Šis nesudėtingai paruošiamas gardumynas kvėpia Kalėdomis ir atrodo išties šventiška. Vaikai dievina spragėsius. Pasiruoškite jų daugiau, nes užkandis patiks ir suaugusiesiems. Patiekite bet kuriuo paros metu, geriausia – prie mėgstamo kalėdinio filmo. Be to, supakuoti į gražų stiklainį su keliais šiltais žodžiais ant kortelės, jie yra puiki dovana.

**BŪKITE ATSARGŪS Į KARAMELĘ  
PILDAMI GRIETINĖLĖS  
IR DĖDAMI SVIESTO –  
BESIFORMUOJANTYS  
BURBULIUKAI YRA LABAI  
KARŠTI.**



## SPRAGĖSIAI SU IMBIERINE KARAMELE

Paruošimo laikas: 15 min. / 6–10 porcijų

- 100 g sūdytų kukurūzų spragėsių
- 100 g cukraus
- 20 g sviesto
- 150 ml plakamosios grietinėlės
- ¼ a.š. malto cinamono
- ¼ a.š. malto imbiero

Mažesniame puode storesniu dugnu ant silpnos ugnies tirpinkite cukrų, kol jis taps gintaro spalvos. Sudėkite sviestą, jam ištirpus nukelkite nuo kaitros ir atsargiai supilkite šiltą grietinėlę. Nuolat maišydami ant silpnos ugnies viską virkite 3 minutes. Nuėmę nuo kaitros berkite cinamoną ir imbierą. Išmaišykite ir palikite atvėsti.

Kai mišinys atvės, bet vis dar bus skystas, supilkite jį į didelį dubenį, suberkite spragėsius ir gerai išmaišykite.

### MAISTINĖ VERTĖ (60 G)

Energinė vertė: 230,8 kcal / 966,3 kJ

Baltymai: 2,8 g

Riebalai: 12,1 g

Sotieji riebalai: 7,3 g

Angliavandeniai: 27,1 g

Cukrūs: 17 g

Skaidulos: 2,4 g

Druska: 0,1 g

Kalcis: 19,2 mg / 2 % RPN

Geležis: 0,6 mg / 5 % RPN



Sviestas IKI



## TRAŠKŪS SPRAGĖSIŲ, SŪRIŲ RIESTAINIUKŲ IR ZEFYRŲ KREPŠELIAI

Paruošimo laikas: 20 min. / 6–10 krepšelių

100 g spragėsių  
1 a.š. aviečių kvapiosios  
medžiagos,  
šiek tiek rausvų  
maistinių dažų  
30 g sūrių riestainiukų  
20 g zefyrų

Virtuviniu šepetėliu kur ne kur lengvai apšlakstykite arba virtuviniu šepetėliu aptepkite spragėsius aviečių aromatu. Jei norite, apšlakstykite keliais lašais skystų maistinių dažų arba berkite šiek tiek dažų miltelių pavidalu. Palikite džiuoti apie 10 minučių. Sumaišykite spragėsius, zefyrus ir riestainiukus, mišinį dėkite į spalvingus kartoninius krepšelius.

### MAISTINĖ VERTĖ (25 G)

Energinė vertė: **94.3 kcal / 394.8 kJ**

Baltymai: **2,7 g**

Riebalai: **0,9 g**

Sotieji riebalai: **0,1 g**

Angliavandeniai: **17,1 g**

Cukrus: **2,2 g**

Skaidulos: **2,6 g**

Druska: **0,2 g**

Geležis: **0,8 mg/7 % RDA**

## SPRAGĖSIŲ KAMUOLIUKAI

Paruošimo laikas: 35 min. / 6 porcijos

80 g spragėsių  
6 lazdelės formos  
ledinukų  
1 a.š. aviečių kvapiosios  
medžiagos  
1 a.š. mėtų kvapiosios  
medžiagos  
šiek tiek rausvų ir  
žalsvų maistinių  
dažų  
100 g cukraus  
30 g vandens

Nedideliame puode virkite cukrų ir vandenį, kol mišinys įgaus gintaro spalvą. Nuimkite nuo kaitros ir leiskite mišiniui 1 minutę atvėsti. Atsargiai vieną po kito merkite po vieną spragėšį ir iš jų formuokite kamuoliukus su ledinuku per vidurį. Palikite viską atvėsti ir išdžiūti. Virtuviniu šepetėliu vienur kitur patepkite spragėsius mėtų bei aviečių kvapiąja medžiaga ir, priklausomai nuo to, skystus ar burius naudojate, apšlakstykite arba pabarstykite maistiniais dažais, taip juos nudažydami žaliai ir raudonai.

### MAISTINĖ VERTĖ (50 G)

Energy: **175.2 kcal / 733.5 kJ**

Proteins: **1,7 g**

Fats: **0,6 g**

Saturated fats: **0,1 g**

Carbohydrates: **39,8 g**

Sugar: **26,2 g**

Fibres: **1,9 g**

Salt: **0 g**

Potassium: **45 mg/1 % RDA**

Iron: **0,5 mg/4 % RDA**

# KELETAS KAŠNELIŲ IŠ AFRIKOS

Afrikos žemynui būdingų patiekalų galite pasigaminti ir skanauti savo namuose! Atrinkome kelis nesudėtingus receptus iš skirtingų Afrikos regionų, o jiems reikalingų produktų rasite mūsų parduotuvių lentynose. Skonių ir tradicinių patiekalų įvairovė yra milžiniška ir ją tikrai verta patyrinėti.

## TANZANIETIŠKAS OMLETAS SU TRAŠKUČIAIS

Paruošimo laikas: 25 min. / 2 porcijos

300 g	bulvių	Bulves nulupkite ir supjaustykite šiaudeliais.
200 ml	kepimo aliejaus	Gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite bulvių šiaudelius ir kepkite 5–7 minutes,
1/4 a. š.	druskos	kol taps traškūs. Išimkite bulves iš keptuvės, sudėkite į lėkštę, pagardinkite druska ir palikite.
	<b>Omletui:</b>	Dubenyje suplakite kiaušinius, įberkite druskos, pipirų, pusę smulkintų kalendrų,
4	kiaušinių	suberkite aitriųjų paprikų ir česnakų miltelius.
2 v. š.	smulkintų šviežių kalendrų lapelių	Keptuvėje palikite apie šaukštą aliejaus, perteklių išpilkite. Sudėkite keptus bulvių šiaudelius, pilkite kiaušinių mišinį. Ant vidutinės kaitros kepkite apie 3 minutes, tuomet atsargiai apverskite, pabarstykite likusiomis kalendromis ir kepkite dar 2 minutes.
1/4 a. š.	druskos	Padažui sumaišykite druską, pipirus ir jogurtą.
1/4 a. š.	malto pipirų	Patiekite traškučius su kečupu ir jogurtu.
1/4 a. š.	česnakų miltelių	
žiupsnelio	malto aitriųjų paprikų	
4 v. š.	kečupo	
4 v. š.	jogurto	
žiupsnelio	druskos	
žiupsnelio	malto	
	įvairiaspalvių pipirų grūdelių	



LENGVAU APVERSITE PATIEKALĄ PASINAUDOJĘ DIDELE LĖKŠTE. PIRMAUSIA JA UŽDENKITE KEPTUVĖ, TUOMET APVERSKITE, KAD KEPTUVĖS TURINYS ATSIDURTŲ LĖKŠTĖJE. VĒLIAU OMLETĄ LENGVAI PERKELKITE Į KEPTUVĖ, KAD JIS APSKRUSTŲ IŠ ABIEJŲ PUSIŲ.



**IKI EXTRA VIRGIN**  
Alyvuogių aliejus



**Ekologiškas kečupas**  
**BILLA BIO**



**Graikiškas jogurtas**  
**BILLA BIO**

**MAISTINĖ VERTĖ (330 G):**

Energinė vertė: 2082 kcal/497,3 kJ

Baltymai: 16,9 g

Riebalai: 31,5 g

Sotieji riebalai: 6,8 g

Angliavandeniai: 34,8 g

Cukrus: 11 g

Skaidulos: 3,8 g

Druska: 2 g

Kalcis: 142,9 mg/ 14 % RPN

Geležis: 3,8 mg/ 32 % RPN



KALENDRAS  
GALITE KEISTI  
TOKIU PAT KIEKIU  
PETRAŽOLIŲ  
LAPELIŲ.

## MAROKIETIŠKAS BULGURAS SU AVINŽIRNIAIS IR DŽIOVINTAIS VAISIAIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

200 g bulguro	50 g mažųjų špinatų
3 v. š. alyvuogių aliejaus	50 g džiovintų abrikosų
60 g svogūnų	50 g migdolų
1 a. š. druskos	6 datulių
¼ a. š. pipirų	1 aitriosios paprikos
2 česnakų skiltelių	2 v. š. šviežių kalendrų lapelių
150 g virtų avinžirnių	1 v. š. citrinų sulčių
400 ml daržovių sultinio	

Didelėje keptuvėje ant vidutinės kaitros įkaitinkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus. Sudėkite smulkiai pjaustytą svogūną ir berkite pusę druskos, kepkite 4–5 minutes. Įmaišykite smulkiai supjaustytus česnakus ir po 30 sekundžių suberkite bulgurą, nusausintus ir nuplautus avinžirnius ir daržovių sultinį. Palikite troškintis maždaug 15 minučių, kol bulguras suminkštės.

Nuimkite nuo kaitros ir suberkite migdolus, džiovintus abrikosus, datules ir smulkintą aštriąją papriką. Uždenkite ir palikite pastovėti dar 10 minučių. Pabaigoje sudėkite smulkintus špinatus, pilkite citrinų sultis, druską, pipirus, kalendras ir likusį šaukštą alyvuogių aliejaus. Lengvai išmaišykite šakute, kad visi ingredientai susijungtų.



Džiovinti  
abrikosai IKI



Mažieji špinatai  
IKI

### MAISTINĖ VERTĖ (280 G):

Energinė vertė: 479.3 kcal / 2006.6 kJ

Baltymai: 14 g

Riebalai: 18,4 g

Sotieji riebalai: 2,2 g

Angliavandeniai: 58,5 g

Cukrūs: 18 g

Skaidulos: 13,3 g

Druska: 2,3 g

Kalcis: 105,9 mg/11 % RPN

Geležis: 3,9 mg/33 % RPN



ŠVIEŽIAS  
PAPRIKAS  
GALITE PAKEISTI  
TOKIU PAT  
KIEKIU ŽALIŲJŲ  
ŽIRNELIŲ.

### MAISTINĖ VERTĖ (640 G)

Energinė vertė: 668,6 kcal / 2799,3 kJ

Baltymai: 48,5 g

Riebalai: 36,2 g

Sotieji riebalai: 9,2 g

Angliavandeniai: 33,4 g

Cukrūs: 11 g

Skaidulos: 4,9 g

Druska: 2,8 g

Kalcis: 241,3 mg / 24 % RPN

Geležis: 5,5 mg / 46 % RPN

## AFRIKIETIŠKA VIŠTIENA SU RYZIAIS

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos

800 g vištienos ketvirčių	1 aitriosios paprikos be sėklių
1 a. š. druskos	200 g šviežių įvairiaspalvių paprikų
½ a. š. maltų pipirų	50 g morkų
1 a. š. maltų aitriųjų paprikų	2 v. š. smulkintų petražolių lapelių
3 v. š. saulėgrąžų aliejaus	2 kiaušinių
100 g svogūnų griežinėlių	
500 ml vištienos sultinio	
250 g basmati ryžių	
2 česnakų skiltelių	200 ml pomidorų tyrės
300 g nuluptų pomidorų	druskos
1 a. š. tarkuotų šviežių imbierų	cukraus
	½ a. š. džiovintų čobrelių

Vištieną pagardinkite druska, pipirais ir maltomis aitriosiomis paprikomis. Didelėje gilioje keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite vištienos ketvirčius ir kepkite 5 minutes. Apverskite mėsą ir kepkite dar 5 minutes. Vėliau vištieną sudėkite į lėkštę. Į keptuvėje likusį aliejų suberkite svogūnus ir maišydami kepkite apie 5 minutes, kol suminkštės. Elektriniu trintuvu iki vientisos masės susmulkinkite nuluptus pomidorus, česnakus, imbierus ir šviežią aitriąją papriką. Supilkite mišinį ant svogūnų. Įdėkite vištieną atgal į keptuvę, suberkite ryžius, užpilkite vištienos sultiniu ir virkite 15 minučių. Sudėkite supjaustytas paprikas ir morkas, viską kartu virkite dar 10 minučių. Nuimkite nuo kaitros ir pabarstykite smulkintais petražolių lapeliais. Į nedidelį puodą supilkite pomidorų tyrę, suberkite druską, cukrų ir čobrelius, juos virkite ant vidutinės kaitros 7–10 minučių, kol vanduo šiek tiek nugaruos. Tuomet į verdantį vandenį sudėkite kiaušinius ir virkite juos 10 minučių. Išvirusius atvėsinkite ir nulupkite. Paruoštą patiekalą patiekite su virtais kiaušiais ir pomidorų padažu.



Paukštienos skonio sultinys BIO VILLAGE



Ilgagrūdžiai ryžiai Basmati GALINTA IKI



# Skaniai ir taupiai!

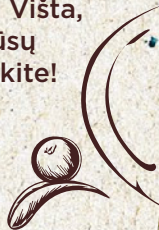
Artėjant Kalėdoms imame nerimauti, kaip suplanuoti šventinės išlaidas, kad užtektų ir gardžiam maistui, ir dovanoms, ir kasdienėms išlaidoms. Kaip atrodys vaišių stalas šiemet? Ar nustebinsime gausa, ar išradingumu, tradiciniais ar dar neragautais patiekalais? Būkite tikri – norint paruošti šventinį stalą su ypatingais skanėstais, visai nebūtina išlaikauti. Pasitelkus fantaziją ir išradingumą, pagaminsite ypatingus patiekalus taupiai ir skaniai.

*Siūlome Jums išbandyti  
puikius receptus, kurie yra lengvai  
paruošiami, skanūs ir  
leidžia sutaupyti.*

## Kepta višta su medumi, bruknėmis ir garstyčiomis

Koks gi švenčių stalas be gerai išmarinuotos, prieskoniais įtrintos, gardžiu įdaru įkimštos paukštienos. Višta, paruošta su mūsų siūlomu marinatu, taps Jūsų mėgstamiausiu šventiniu patiekalu. Išbandykite!

- 1,5 kg vištos,
- 50 g lydyto sviesto,
- 2 arbatiniai šaukšteliai garstyčių,
- 2 arbatiniai šaukšteliai medaus,
- 2 arbatiniai šaukšteliai bruknių tyrės arba uogienės,
- smulkinti švieži arba džiovinti čiobreliai,
- 1–2 šaukštai miltų,
- 300 ml **MAGGI vištienos arba daržovių sultinio**,
- 200 ml grietinės,
- druskos ir pipirų,
- keptų daržovių garnyri.



1. Dubenyje sumaišome lydytą sviestą, garstyčias, medų, bruknių uogienę ir šviežius arba džiovintus čiobrelius. Gautu mišiniu ištepame vištieną, taip pat pagardiname druska ir pipirais. Virvute surišame vištienos blauzdeles ir perkeliame vištą į kepimo indą.
2. Kepame iki 180°C įkaitintoje orkaitėje apie pusantros valandos, kol vištiena iškeps. Kepant vis palaistome marinato mišiniu.
3. Paruošiame padažą. Į keptuvę supilame skardoje esantį skystį, kaitiname and vidutinės kaitros. Miltus sumaišome su nedideliu kiekiu **MAGGI sultinio** ir supilame į keptuvę, taip pat įpilame grietinėlę. Viską išmaišome iki vientisos masės, užverdame ir troškiname ant lengvos kaitros apie 7 minutes, kol padažas sutirštės. Paragaujame, ir, jei reikia, įberiamo druskos ir pipirų. Supilame į padažinę ir patiekiamo su vištiena ir daržovėmis.



## Žiedinių kopūstų apkepėlė su sūriais

Tai puikus patiekalas, kai norisi alternatyvos mėsai arba kokio nors ypatingo šventinio garnyro.

- 1,5 kg žiedinių kopūstų,
- 40 g sviesto,
- 3 šaukštų miltų,
- 400 ml pieno,
- 2 šaukštelių skysto **MAGGI daržovių sultinio**,
- 100 ml grietinės,
- 1 šaukštelio druskos,
- juodųjų pipirų,
- pusės šaukštelio tarkuoto muskato riešuto,
- 70 g tarkuoto griužero,
- 70 g tarkuoto parmezano.

### Trupiniams:

- 100 g „panko“ arba paprastų džiūvėsėlių,
- šalavijų lapelių,
- 30 g tarkuoto griužero sūrio,
- 30 g tarkuoto parmezano,
- druskos ir pipirų,
- alyvuogių aliejaus.



1. Pirmiausia gaminame bešamelio padažą. Į didelį puodą dedame gabalėlį sviesto. Šiam ištirpus, beriame miltus ir juos gerai išmaišome, leidžiame trumpai pakepti. Vis maišydami šluotele, į puodą palengva supilame visą pieną, grietinėlę ir du šaukštus **MAGGI skysto daržovių sultinio**. Užviręs padažas ims tirštėti, todėl nenustojame jo maišyti ir leidžiame pavirti apie 2–3 minutes. Tada į padažą suberiame abiejų rūšių tarkuotus sūrius, įtarkuojame muskato riešuto, beriame juodųjų pipirų ir druskos.
2. Smulkintą žiedinį kopūstą sumaišome su padažu. Kepimo indą patepame aliejumi ir jį sukrečiame. Visą puodo turinį, paviršių šiek tiek palyginame.
3. Sumaišome džiūvėsėlius, abiejų rūšių tarkuotus sūrius, pipirus ir žiupsnelį druskos. Šiuo mišiniu gausiai pabarstome kepinio paviršių. Šalavijų lapelius suvilgome aliejumi ir dėliojame ant džiūvėsėlių.
4. Kepame iki 180°C įkaitintoje orkaitėje apie 40 minučių kol padažas ims burbuliuoti, o paviršius gražiai apskrus. Peiliu galima patikrinti, ar žiedinis kopūstas suminkštėjęs.



Ruošdami Kalėdinius patiekalus, išbandykite skystus **MAGGI sultinius**. Šie skysto medaus konsistencijos koncentratai pagaminti iš lėtai virtų vištienos ir daržovių sultinių, jų sudėtis natūrali, o ir naudoti labai patogiu. Lengva pagardinti padažus ar košes, paprasta išvirti skaniausią sriubą ar troškinį.



# kvapnu ir ŠVIEŽIA



**IKI PARDUOTUVĖSE  
DUONOS  
PRODUKTAI  
GAMINAMI  
RANKOMIS, IŠ  
LIETUVIŠKŲ MILTŲ  
IR KIAUŠINIŲ,  
PASITELKIANT  
PRANCŪZIŠKĄ  
TECHNOLOGIJĄ.  
MŪSŲ ŠALIS VISADA  
GARSĖJO SKALSIĄ,  
KVAPNIA DUONA  
IR GARDŽIAIS  
KEPINIAIS, TODĖL  
PUOSELĖTI ŠI GERĄ  
VARDĄ SVARBI  
IR MALONI MŪSŲ  
PAREIGA.**

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>1</b> Keksas su pasiflorų ir aguonų įdarais, 500 g       | <b>5<sup>49</sup></b> |
| 10,98eur/kg   |                       |
| <b>2</b> Cinamoninė pynė, 350 g                             | <b>1<sup>79</sup></b> |
| 5,11eur/kg  |                       |
| <b>3</b> Brioche bandelė su varškės ir bananų įdarais, 80 g | <b>0<sup>55</sup></b> |
| 6,88eur/kg  |                       |
| <b>4</b> Kruasaninė spurga su mandarinų įdaru, 70 g         | <b>0<sup>69</sup></b> |
| 9,86eur/kg  |                       |
| <b>5</b> Aguoninė spurga su varškės sūrio įdaru, 75 g       | <b>0<sup>69</sup></b> |
| 9,20eur/kg  |                       |
| <b>6</b> Panetonė keksas, 180 g                             | <b>1<sup>49</sup></b> |
| 8,28eur/kg  |                       |
| <b>7</b> Plikyta daržovių duona, 450 g                      | <b>1<sup>69</sup></b> |
| 3,76eur/kg  |                       |
| <b>8</b> Šviesi duona su grūdais ir sėklomis, 400 g         | <b>1<sup>39</sup></b> |
| 3,48eur/kg  |                       |
| <b>9</b> Tamsi ilgoji duona su sėklomis, 450 g              | <b>1<sup>69</sup></b> |
| 3,76eur/kg  |                       |
| <b>10</b> Keksas su karamelinu įdaru, 500 g                 | <b>5<sup>49</sup></b> |
| 10,98eur/kg   |                       |

*0% alkoholio.  
100% itališko stiliaus.*

  
**MIONETTO**  
FONDATA NEL 1887  
NEALKOHOLINIS



# Pasiruoškite iš anksto **EMPANADOS**



**EMPANADOS PUKIAI TINKA LENGVIEMS PIETUMS AR UŽKANDŽIUI, YPAČ JEI TURITE JŲ IŠ ANKSTO PARUOŠTŲ IR UŽŠALDYTŲ. ŠIOS LOTYNŲ AMERIKOS VIRTUVĖS GĖRYBĖS ŠALDOMOS NEPRARANDA SAVO IŠSKIRTINIO SKONIO, O GALIMYBĖ IŠBANDYTI ĮVAIRIUS ĮDARUS NELEIDŽIA ŠIEMS PYRAGĖLIAMS PABOSTI. GALITE ATŠILDYTI PO KELIS PYRAGĖLIUS SU ĮVAIRIAIS ĮDARAIŠ TAIP IŠLAIKYDAMI SKONIŲ ĮVAIROVĘ.**

- 1 Empanadas galite šaldyti žalias, skrudintas ar keptas orkaitėje. Pasirinkę paruošimo būdą laikykitės kelių nesudėtingų taisyklių prieš užšaldydami pyragėlius.
- 2 Skrudintas empanadas iki jos visiškai atvės reikėtų palikti ant popierinio rankšluosčio, taip pasišalins riebalų perteklius.
- 3 Orkaitėje keptas empanadas palikite skardoje ant kepimo popieriaus kol jos visiškai atvės. Užšaldžius ne iki galo atvėsusias empanadas, jų tešla dėl kondensato sudrėks ir praras traškumą.
- 4 Prieš dėdami į šaldymo indelius, empanadas sudėkite ant kepimo skardos ir dėkite į šaldiklį 2–3 valandoms. Vėliau jas galite dėti į šaldymui skirtus indelius ir užšaldyti. Pasistenkite, kad indeliuose liktų kuo
- mažiau oro. Taip šaldymui turėtų būti paruošiamos tiek žalios, tiek skrudintos ar orkaitėje keptos empanados.
- 5 Jei turite laiko, dėdami į šaldymo indelį kiekvieną empanadą suvyniokite į kepimo popierių. Tai padės joms nesulipti, išlaikyti formą ir puikią išvaizdą.
- 6 Skrudintų ir keptų užšaldytų empanadų nereikia papildomai atšildyti – tiesiog pašaukite jas į orkaitę.
- 7 Likus kelioms valandoms iki keptant orkaitėje, ištraukite žalias empanadas iš šaldiklio ir uždengę plastikine plėvele, kuri neleis joms perdžiūti, dėkite į šaldytuvą.



**PATARIMAS**

JEI NORITE ŠALDYTI PARUOŠTAS EMPANADAS, PASIRŪPINKITE, KAD VISI INGREDIENTAI BŪTŲ GERAI IŠKEPĘ. ATŠILDANT NETINKAMAI APDOROTAS EMPANADAS JŲ TEŠLA GALI SUKJETĖTI.

**EMPANADŲ TEŠLA**

(4 porcijos)



500 g miltų



200 g šalto sviesto



½ a. š. druskos



180 ml šalto vandens



1 kiaušinio + 1 kiaušinio aptepti



Kvietiniai miltai  
IKI 550 D



Į dubenį su miltaiš suberkite druską ir kubeliais supjaustytą sviestą. Pirštais įtrinkite sviestą į miltus, kol tešloje susidarys trupinių. Įmuškite kiaušiniį ir pilkite vandens, išminkykite ir suformuokite rutulį. Suvyniokite tešlą į maistinę plėvelę ir 30 minučių palikite šaldytuve. Atvėsusią tešlą plonai iškočiokite ir naudodami apvalią pjaustyklę išpjaukite lygius apskritimus. Į kiekvieno apskritimo vidurį dėkite po 2 šaukštus norimo įdaro. Parengėme jums 3 įdarų receptus. Išplakite kiaušiniį ir prieš perlenkdami pyragėlius, teptuku aptepkite juo tešlos kraštus, tada tešlą perlenkite ir pirštais ar šakute paspauskite krašteliuš, kad jie suliptų. Įdarytus pyragėlius dėkite atvėsti į šaldiklį. Norėdami kepti, ištraukite empanadas iš šaldiklio ir palikite bent valandai kambario temperatūroje. Išdėliokite atšilusius empanadas ant kepimo popieriumi išklotos skardos, aptepkite jas plaktu kiaušiniu ir kepkite įkaitintoje orkaitėje 20–25 minutes 190 °C temperatūroje.

**MAISTINĖ VERTĖ (250 G):**

Energinė vertė: **859 kcal / 3596,4 kJ**  
 Baltymai: **16,6 g**  
 Riebalai: **44,8 g**  
 Sotieji riebalai: **26,5 g**  
 Angliavandeniai: **92,6 g**  
 Cukrus: **0,7 g**  
 Skaidulos: **3,8 g**  
 Druska: **3,1 g**  
 Kalcis: **45,7 mg/5 % RPN**  
 Geležis: **1,8 mg/15 % RPN**

## JAUTIENOS ĮDARAS

Paruošimo laikas: 60 min. / 4 porcijos



400 g maltos jautienos



2 v. š. alyvuogių aliejaus



100 g svogūnų



100 g raudonųjų paprikų kubelių



2 smulkintų česnakų skiltelių



1 a. š. druskos



1 a. š. smulkintų kuminų



1/2 a. š. maltų pipirų



1/4 a. š. maltų aitriųjų paprikų



100 ml pomidorų tyrės



50 ml vandens



2 v. š. smulkintų petražolių

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite svogūnus, raudonąsias paprikas ir kepkite 2 minutes. Sudėkite česnakus, kuminus, pipirus, aitriąsias paprikas ir maltą mėsą. Maišydami kepkite 8 minutes. Supilkite pomidorų tyrę ir vandenį, pagardinkite druska ir kepkite dar 10 minučių. Nuimkite nuo kaitros, sudėkite petražolių lapelius ir leiskite įdarui atvėsti.

## VIŠTIENOS ĮDARAS

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos



350 g vištienos krūtinėlė be antibiotikų IKI



100 g smulkintų svogūnų



100 g tarkuotų morkų



100 g šaldytų žaliųjų žirnelių BONDUELLE VAPEUR



1 a. š. druskos



1 a. š. maltų rūkytų paprikų



1/2 a. š. česnakų miltelių



1 a. š. džiovintų mairūnų



1/2 a. š. maltų pipirų



50 ml vandens



3 v. š. alyvuogių aliejaus

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, berkite smulkintus svogūnus ir kepkite 2 minutes. Sudėkite nedideliais kubeliais pjaustytą vištieną, pagardinkite druska ir pipirais, berkite rūkytą papriką, česnakų miltelius, mairūnus ir kepkite 5 minutes. Kai vištiena apkeps, sudėkite morkas, žirnelius, supilkite vandenį ir kepkite dar 5 minutes. Nuimkite nuo kaitros ir leiskite atvėsti.

### MAISTINĖ VERTĖ (200 G):

Energinė vertė: 308,2 kcal / 1290,2 kJ

Baltymai: 21,1 g

Riebalai: 24,1 g

Sotieji riebalai: 7,8 g

Angliavandeniai: 6 g

Cukrūs: 3,9 g

Skaidulos: 1,6 g

Druska: 1,8 g

Kalcis: 24 mg/2,4% RPN

Geležis: 1,1 mg/9,2% RPN

IKI EXTRA VIRGIN  
Alyvuogių aliejus

### MAISTINĖ VERTĖ (190 G):

Energinė vertė: 286,9 kcal / 1201,1 kJ

Baltymai: 29,3 g

Riebalai: 14,4 g

Sotieji riebalai: 2,6 g

Angliavandeniai: 6,6 g

Cukrūs: 3,4 g

Skaidulos: 2,4 g

Druska: 1,8 g

Kalcis: 38,9 mg/4% RPN

Geležis: 1,7 mg/14% RPN



## GRYBŲ ĮDARAS

Paruošimo laikas: 50 min. / 4 porcijos



300 g pievagrybių  
(dalį jų galite pakeisti  
šitakiais)



100 g smulkintų  
svogūnų



2 smulkintų  
česnakų skiltelių



100 g kubeliais  
pjaustytų morkų



100 g virtų  
kukurūzų



50 ml vandens



1 a. š. druskos



1 a. š.  
džiovintų  
čiobrelių



1/2 a. š. maltų  
pipirų



2 a. š. smulkintų  
petražolių lapelių



3 v. š. alyvuogių  
aliejaus



Saldūs kukurūzai  
IKI

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite svogūnus ir kepkite 2 minutes. Įdėkite česnakus ir morkas, pagardinkite druska, įpilkite vandens ir troškinkite 5 minutes. Kai vanduo išgaruos, sudėkite grybus, pagardinkite pipirais, pabarstykite čiobreliais ir troškinkite dar 7 minutes. Nuimkite nuo ugnies, suberkite petražolių lapelius, kukurūzus ir leiskite įdarui atvėsti.

### MAISTINĖ VERTĖ (180 G):

Energinė vertė: 153,4 kcal / 642,4 kJ  
Baltymai: 2,9 g  
Riebalai: 11 g  
Sotieji riebalai: 1,6 g  
Angliavandeniai: 9,9 g  
Cukrus: 5,2 g  
Skaidulos: 3,5 g  
Druska: 1,7 g  
Kalcis: 31,3 mg/3 % RPN  
Geležis: 2 mg/17 % RPN

### PATARIMAS

ŠALDIKLYJE  
EMPANADAS  
GALITE LAIKYTI IKI  
3 MĖNESIŲ.



### KOKOSŲ CUKRUS

Kokosų cukrus yra cinko, kalio ir kalcio šaltinis. Jame taip pat yra inulino – skaidulų, kurios mažina cukraus kiekio kraujyje šuolius. Kokosų cukrus yra puikus natūralus, augalinės kilmės saldiklis, kurį gali rinktis hipoglikemijos problemų turintys žmonės. Hipoglikemija gali sukelti alkį, drebulį, prakaitavimą, galvos svaigimą ar pykinimą. Kokosų cukrus padės palaikyti aukštesnį gliukozės kiekį kraujyje ir tinkamą energijos lygį.

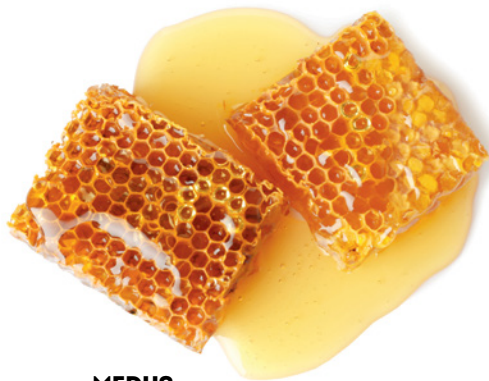


### STEVIJA

Priklausomai nuo perdirbimo būdo, stevija prieinama įvairiais pavidalais – tabletėmis, milteliais, skysta. Jos sudėtyje nėra nei riebalų, nei angliavandenių, taip pat ir kalorijų. Stevija yra gerokai saldesnė už cukrų, todėl jos naudoti reikėtų gerokai mažiau.

# SKIRTINGI BŪDAI PASISALDINTI DIENĄ

Užuot tradiciškai rinkęsi baltąjį cukrų, išbandykite kitas saldinimo alternatyvas. Jos suteiks maistui ir gėrimams naujų atspalvių.



### MEDUS

Žinomas ir vertinamas dėl sudėtyje esančių maistingųjų medžiagų, peršalę juo gardiname arbatą. Meduje taip pat aptinkami labai nedideli B ir C grupės vitaminų, kalcio, cinko ir kalio kiekiai.

### AGAVŲ SIRUPAS

Agavos daugiausia sudarytos iš fruktozės. Jose yra nedaug C, K ir B grupės vitaminų, seleno, kalio ir kalcio. Agavos gali padėti medžiagų apykaitai. Jose esantis vitaminas B veikia maisto, ypač angliavandenių ir baltymų, skaidymą mūsų organizme.

### KLEVŲ SIRUPAS

Klevų sirupe yra kalio, cinko, mangano ir kitų mineralų, taip pat kai kurių vitaminų ir antioksidantų. Iš dviejų klevų sirupo rūšių, tamsesnio ir šviesesnio, tamsesnis yra geresnės kokybės.



### DOZAVIMAS

#### Medus ir cukrus:

187,5 g medaus : 250 g cukraus

#### Agavų sirupas ir cukrus:

187,5 g agavų sirupo : 250 g cukraus

#### Kokosų cukrus ir cukrus:

250 g kokosų cukraus : 250 g cukraus

#### Stevija ir cukrus:

5 g stevijos : 250 g cukraus

#### Klevų sirupas ir cukrus:

187,5 g klevų sirupo : 250 g cukraus

### 1 A. Š.

Baltasis cukrus 20 kcal

Medus 20 kcal

Klevų sirupas 11 kcal

Agavų sirupas 21 kcal

Kokosų cukrus 18 kcal

Stevija 0 kcal

### RPN

#### MOTERYS

ne daugiau kaip 24 g cukraus

#### VYRAI

ne daugiau kaip 36 g cukraus

#### 2–18 M VAIKAI

< 24 g cukraus



# KAS YRA MALONUMAS?

Malonumas yra šiltuose jaukiuose namuose mėgautis šokoladiniu saldiniu ir stebėti, kaip už lango siautėja rudeninis vėjas. Taip šį malonumą įsivaizduoja piešinio autorius – dirbtinis intelektas.

## ATRASK SAVO MALONUMĄ



# Šiokiadienių vakarienės PASIŪLYMAI

**DARBO DIENŲ VAKARAI SUBALANSUOTI SKANIAM, BET TUO PAT METU DAUG LAIKO IR PASTANGŲ NEREIKALAUJANČIAM MAISTUI. PRODUKTUS ŠIEMS PATIEKALAMS RASITE MŪSŲ PARDUOTUVĖSE, O PAGAMINTI JUOS UŽTRUKSITE NE DAUGIAU KAIP PUSVALANDĮ.**



**Bulvių virtinukai  
GNOCCHI**

## **MAISTINĖ VERTĖ (380 G)**

Energinė vertė: 1537,1 kJ/367,1 kcal

Baltymai: 9,1 g

Riebalai: 21,7 g

Sotieji riebalai: 8,3 g

Angliavandeniai: 33 g

Cukrūs: 7,1 g

Skaidulos: 4,8 g

Druska: 3,3 g

Kalcis: 61,7 mg/8 % RDA

Geležis: 2,3 mg/16 % RDA



Smulkinta jautiena,  
IKI



**MAISTINĖ VERTĖ (390 G)**

Energinė vertė: 1262,5 kJ / 301,5 kcal  
 Baltymai: 13 g  
 Riebalai: 19,3 g  
 Sotieji riebalai: 5 g  
 Angliavandeniai: 20,7 g

Cukrūs: 3,9 g  
 Skaidulos: 1,5 g  
 Druska: 0,9 g  
 Kalcis: 35,9 mg/4% RDA  
 Geležis: 1,4 mg/10% RDA

LAZDYNŲ RIEŠUTUS  
GALITE 2-3 MINUTES  
PASKRUDINTI SAUSOJE  
KEPTUVĖJE, VĒLIAU  
JUOS PASMULKINKITE IR  
SKANINKITE SALOTAS.



Ekologiški raudonieji  
lęšiai BILLA BIO



Garstyčios  
BILLA BIO

### MAISTINĖ VERTĖ (285 G)

Energinė vertė: 1525,3 kJ / 364,3 kcal  
Baltymai: 14,1 g  
Riebalai: 20,4 g  
Sotieji riebalai: 2,5 g  
Angliavandeniai: 25,8 g

Cukrūs: 8,1 g  
Skaidulos: 9,7 g  
Druska: 0,6 g  
Kalcis: 117,2 mg/15 % RDA  
Geležis: 5,7 mg/40 % RDA



## BULVINUKAI SU GRYBAIS

Paruošimo laikas: 25 minutės /  
4 porcijos

- 600 g itališkų virtinukų
- 200 g svogūnų
- 2 česnakų skiltelių
- 500 g pievagrybių
- 150 g šitakių
- 1,5 a.š. druskos
- ¼ a.š. maltų pipirų
- 1 a.š. maltų rūkytų paprikų
- 3–4 šviežių čiobrelių šakelių
- 1 v.š. maskarponės
- 3 v.š. alyvuogių aliejaus

Keptuvėje įkaitinkite alyvuogių aliejų, berkite smulkiai supjaustytus svogūnus ir pakepkite 3–4 minutes. Sudėkite česnakus, pusę druskos, berkite pipirų, maltų paprikų ir sudėkite smulkintus grybus. Kepkite 10 minučių. Likusią druską berkite į puodą su vandeniu, jame, vadovaudamiesi ant pakelio pateiktais nurodymais, išvirkite bulvinukus. Kai išvirs, virtinukus nukoškite (šiek tiek vandens įpilkite į dubenėlį ir atidėkite) ir dėkite į keptuvę, viską sumaišykite. Sudėkite maskarponę, čiobrelių, ir, jei reikia, šiek tiek vandens, kuriame virė bulvinukai. Patroškinkite viską dar 1–2 minutes ir patiekite.



## MĖSOS KUKULIŲ IR RYŽIŲ SRIUBA

25–30 minučių / 4 porcijos

- 200 g maltos jautienos
- ¼ tsp druskos
- žiupsnelio maltų pipirų
- 2 v.š. maltų džiovėsėlių
- 100 g smulkintų svogūnų
- 1 smulkintos česnakų skiltelės
- 60 g ryžių
- 100 g žirnių ankščių
- 1 a.š. tarkuotų imbierų
- 1 l daržovių sultinio
- 2 v.š. žaliųjų citrinų sulčių
- 3 v.š. alyvuogių aliejaus

Maltą mėsą sumaišykite su druska, pipirais, maltais džiovėsėliais ir palikite nuošalyje. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų ir sudėkite svogūnus, imbierus, česnakus ir ryžius. Visą trumpai apkepkite, kad gražiai apskrustų, pilkite daržovių sultinio ir uždenkite dangčiu. Kai sriuba užvirs, suformuokite mėsos kukulius ir sudėkite juos į puodą su sriuba. Sudėkite žirnių ankštis ir virkite dar 15 minučių. Nukelkite nuo kaitros, įpilkite žaliosios citrinos sulčių ir patiekite.



## LĘŠIŲ SALOTOS SU BUROKĖLIAIS IR SALIERAIS

5–7 minutės / 4 porcijos

- 400 g virtų lęšių
  - 250 g virtų burokėlių
  - 150 g smulkintos saliero šaknies
  - 100 g raudonųjų svogūnų
  - 60 g smulkintų lazdynų riešutų
  - 1 rozmarinų šakelės
- Padažui:**
- 100 ml geriamojo jogurto
  - 2 v.š. citrinų sulčių
  - 3 v.š. alyvuogių aliejaus
  - 1–2 a.š. garstyčių
  - žiupsnelio druskos

Į stiklainį supilkite visus padažo ingredientus, jį uždenkite ir gerai suplakite. Supjaustytus burokėlius, plonais griežinėliais pjaustytus raudonuosius svogūnus, smulkintus salierus, lazdynų riešutus ir rozmarinus sudėkite į dubenį su lęšiais. Apšlakstykite paruoštu padažu, išmaišykite ir patiekite.



## MIEŽINĖS KRUOPOS SU ŠONINE

25 minutės / 4 porcijos

- 200 g miežinių kruopų
- 500 g šoninės
- 100 g svogūnų
- 2 česnakų skiltelės
- 150 g raudonųjų paprikų
- 1 v.š. pomidorų padažo
- 100 ml vandens
- 1 a.š. druskos
- ¼ a.š. maltų pipirų
- ¼ a.š. maltų aitriųjų paprikų
- 2 v.š. saulėgrąžų aliejaus
- 100 g grietinės
- 2 v.š. smulkintų petražolių lapų

Miežius 15 minučių virkite pasūdytame vandenyje, nukelkite nuo kaitros, puodą uždenkite ir palikite pastovėti. Gilioje keptuvėje įkaitintame aliejuje po 2–3 minutes iš kiekvienos pusės pakepinkite stambiai supjaustytus šoninės griežinėlius, perkeltus juos į lėkštę. Keptuvėje 5 minutes pakepinkite svogūnus bei paprikas. Suberkite miežius, trintus česnakus, prieskonius, įpilkite pomidorų pastą bei vandenį ir virkite 5 minutes. Įmaišykite grietinės, smulkintą šoninę, papuoškite petražolėmis ir patiekite.

PATIEKITE SU DARŽVIŲ  
SALOTOMIS.



Grietinė 30% rieb.  
IKI

### MAISTINĖ VERTĖ (300 G)

Energinė vertė: 3632,9 kJ / 867,7 kcal

Baltymai: 49 g

Riebalai: 52,9 g

Sotieji riebalai: 18 g

Angliavandeniai: 39 g

Cukrus: 5,9 g

Skaidulos: 9,2 g

Druska: 6,8 g

Kalcis: 69 mg/9 % RDA

Geležis: 2,8 mg/20 % RDA



Ekologiška pomidorų  
tyrė BILLA BIO ORGANIC  
PASSATAV





# TICHE

UNIKALUS NEPAKEISTAS NATŪRALUS

Natūraliai  
**ŠARMINIS**  
pH 7,6-8



220 mg/l **Kalcis**  
Džiaugsmingi dantys



73 mg/l **Magnis**  
Laiminga širdis



834 mg/l **Sulfatai**  
Linksmas pilvas



# savojinis kopūstas — dėmesio verta daržovė

Puikiai tinka tiek salotoms,  
tiek ruošiant sočius ir  
maistingus troškinius.  
Susipažinkite su šia daržove  
ir mėgaukitės jos skoniu  
valgydami žemiškus  
patiekalus.



# 1 STIPRINA IMUNITETĄ

Savojinių kopūstų sudėtyje daug mikroelementų. Juose daugiausia vitamino K, C ir B6, todėl šie kopūstai puikiai tinka imunitetui stiprinti šaltomis žiemos dienomis. Be to, tai geras skaidulų šaltinis, o jos laikomos vienomis vertingiausių maistingųjų medžiagų geram virškinimui palaikyti. Savojiniuose kopūstuose gausu vandens ir mažai kalorijų. Dėl to jie laikomi figūrai palankiu maisto produktu ir puikiai tinka subalansuoti mitybai. Ypač jei juos patieksite kaip garnyrą prie pagrindinio mėsos patiekalo arba kaip mėsos patiekalo sudedamąją dalį.

# 2 SKINKITE IR LAIKYKITE ĮSMINTINGAI

Nepaisant savo tvirtos, gal kiek šiurkščios išvaizdos, savojiniai kopūstai – lapinė daržovė, kuri reikalauja ypatingos priežiūros. Neplaukite šių kopūstų prieš dėdami į šaldytuvą ir laikykite juos sausesnėje šaldytuvo dalyje, geriausiai – viename stalčiuje. Parduotuvėje ieškokite sodriai žalios spalvos kopūsto ir atkreipkite dėmesį, ar ant jo nesimato tamsesnių rudų dėmių, kurios rodytų, kad kopūstai sugedo. Šaldytuve juos galite laikyti ne ilgiau kaip savaitę.

# 3 PARUOŠIMAS

Dėl išskirtinės tekstūros, savojiniams kopūstams reikėtų skirti daugiau dėmesio prieš juos gaminant. Pirmiausia išmeskite išorinius lapus ir pamirkykite visą kopūsto galvą šaltame vandenyje, kad pašalintumėte visus nešvarumus ir vabzdžių likučius. Tada atskirkite kiekvieną lapą ir kruopščiai nuplaukite po šaltu vandeniu. Taip apdorotą kopūstą galima pjaustyti ir gaminti.

# 4 SKONIS

Savojiniai kopūstai yra švelnaus, neutralaus skonio, todėl puikiai dera su daugeliu maisto produktų. Juos galite patiekti tiek su mėsa, tiek su jūros gėrybėmis, ypač gerai jie derės su švelnaus skonio žuvimis, pavyzdžiui, lašiša. Juos taip pat galite patiekti prie sočių ir kvapnių žiemos patiekalų su kiauliena.

# 5 ŽALI IR ĮVAIRIAI PAGAMINTI

Puiku tai, kad šią daržovę galite gaminti įvairiai. Galite kopūstus tiesiog pasmulkinti arba supjaustyti juostelėmis ir dėti į sultingas žiemos salotas. Arba nuplūkyti, pagal skonį pagardinti druska, pipirais ir pasirinktu aliejumi bei patiekti kaip lengvą garnyrą. Savojinių kopūstų lapai yra dideli ir tvirti, todėl puikiai tinka į juos įvynioti maltos mėsos įdarą, juos taip pat galite supjaustyti plonesnėmis juostelėmis ir patiekti su Bolonijos padažu. Šaltais žiemos mėnesiais savojiniai kopūstai pagardins sotų pasirinktos mėsos, morkų, bulvių troškinį su pomidorų padažu.



Į DUBENĮ SU ŠALTU VANDENIU ĮMESTI KELI LĖDO KUBELIAI PADĖS GREIČIAU ATVĖSINTI NUPLIKYTUS SAVOJINIUS KOPŪSTUS IR IŠSAUGOTI JŲ GAIVIĄ ŽALIĄ SPALVĄ.

## SAVOJINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS SU AVINŽIRNIAIS IR AVOKADAIS

Paruošimo laikas: 15 min. / 2 porcijos

400 g savojinių kopūstų  
 ½ a.š. druskos  
 200 g virtų avinžirnių  
 150 g avokadų  
 2 a.š. alyvuogių aliejaus  
 2 a.š. citrinų sulčių  
 2 v.š. petražolių

Nuplaukite kopūstų lapus ir juos supjaustykite juostelėmis, prieš tai pašalinę kietąją vidurinę dalį. Juos sudėkite į puodą su verdančiu vandeniu, sumažinkite kaitrą ir virkite 1 minutę. Nukoškite kopūstus ir suberkite į dubenį su šaltu vandeniu. Kopūstams atvėsus vėl juos nukoškite. Nulupkite avokadą, minkštimą supjaustykite kubeliais. Nukoštus kopūstus sudėkite į dubenį, berkite virtų avinžirnių, dėkite avokadų kubelius, apšlakstykite citrinų sultimis ir alyvuogių aliejumi, pagardinkite žiupsneliu druskos ir berkite petražolių lapelių. Viską gerai išmaišykite ir patiekite.



Konservuoti avinžirniai BILLA



Trumpagrūdžiai ryžiai arborio IKI GOURMET

### MAISTINĖ VERTĖ (390 G)

Energinė vertė: 366,3 kcal / 1533,4 kJ  
 Baltynai: 16,5 g  
 Riebalai: 17,7 g  
 Sotieji riebalai: 2,7 g  
 Angliavandeniai: 22,6 g  
 Cukrus: 8,8 g  
 Skaidulos: 20,1 g  
 Druska: 2 g  
 Kalcis: 570,5 mg/57 % RDA  
 Geležis: 6.5 mg/54 % RDA



## TRINTA SAVOJINIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA

Paruošimo laikas: 30 min. / 4 porcijos

- |          |                          |   |
|----------|--------------------------|---|
| 600 g    | savojinių kopūstų        | Nuplaukite kopūstų lapus ir juos supjaustykite juostelėmis, prieš tai pašalinę kietąją vidurinę dalį.   |
| 100 g    | bulvių                   | Bulves nuskusite ir supjaustykite kubeliais.  |
| 80 g     | svogūnų                  | Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, sudėkite smulkintus svogūnus ir kepkite 2 minutes.  |
| 1        | česnakų skiltelės        | Sudėkite česnakus ir bulves, išmaišykite, užpilkite daržovių sultiniu ir virkite 10 minučių.  |
| 1/2 a.š. | druskos                  | Atidėkite saujelę supjaustytų kopūstų lapų, o likusius suberkite į puodą. Virkite ant vidutinės kaitros dar 10 minučių. Nukaiskite, supilkite grietinėlę ir sutrinkite elektriniu trintuvu iki vientisos masės. Puodą grąžinkite ant viryklės, berkite druskos, pipirų, muskatų riešutų ir atidėtų kopūstų lapų. Virkite ant vidutinės kaitros dar 1 minutę ir patiekite. |
| 1/4 a.š. | malto pipirų             |   |
| 1/4 a.š. | tarkuotų muskatų riešutų |   |
| 700 ml   | daržovių sultinio        |   |
| 100 ml   | plakamosios grietinėlės  |   |
| 3 v.š.   | alyvuogių aliejaus       |   |

## PATARIMAS

TAM, KAD SRIUBOS SPALVA BŪTŲ DAR SODRESNĖ, PRIEŠ SUTRINDAMI SRIUBĄ ELEKTRINIŲ TRINTUVŲ Į JĄ ĮBERKITE SAUJELĘ PETRAŽOLIŲ.

### MAISTINĖ VERTĖ (400 G)

Energinė vertė: 253,7 kcal/1062 kJ  
 Baltymai: 6,1 g  
 Riebalai: 20,5 g  
 Sotieji riebalai: 6,9 g  
 Angliavandeniai: 8,4 g

Cukrūs: 4,2 g  
 Skaidulos: 7 g  
 Druska: 2,2 g  
 Kalcis: 409 mg/41 % RDA  
 Geležis: 3 mg/25 % RDA



## SAVOJINIŲ KOPŪSTŲ SUKTINUKAI SU MĖSOS IR RYŽIŲ ĮDARU

Paruošimo laikas: 45 min. / 4 porcijos

- |                           |                            |  |
|---------------------------|----------------------------|--|
| 500 g                     | savojinių kopūstų          | Atskirkite savojinių kopūstų lapus, juos nuplaukite ir sudėkite į puodą su verdančiu pasūdytu vandeniu. Virkite 1 min. ant vidutinės kaitros, tada nuukoškite ir perliekite šaltu vandeniu. Leiskite nuvarvėti ir lapams visiškai atvėsti.   |
| 300 g                     | malto jautienos            | Paruoškite įdarą. Keptuvėje įkaitinkite pusę alyvuogių aliejaus, sudėkite svogūnus ir kepkite 2 minutes. Suberkite ryžius ir česnakus, maišydami pakepinkite dar minutę. Dabar suberkite maltą mėsą ir maišydami kepkite ant vidutinės kaitros 5 minutes. Pilkite pomidorų tyrės, pagardinkite druska bei pipirais, sudėkite čobrelius ir petražoles, ir viską troškinkite 10 minučių. Nuimkite nuo kaitros ir leiskite atvėsti. Į kiekvieno lapelio vidurį dėkite šiek tiek įdaro. Užlenkite du lapo kraštus vidurio link ir susukite. Suktinukus dėkite į gilesnę keptuvę vieną šalia kito, užpilkite vandeniu, uždenkite ir troškinkite 20 minučių ant vidutinės kaitros. Kol laukiate, sumaišykite visus padažui skirtus ingredientus – patieksite su suktinukais. |
| 100 g                     | ryžių                      |  |
| 100 g                     | smulkintų svogūnų          |  |
| 2                         | sutrintų česnakų skiltelių |  |
| 150 ml                    | pomidorų tyrės             |  |
| 1 a.š.                    | druskos                    |  |
| ¼ a.š.                    | malto pipirų               |  |
| ½ a.š.                    | džiointų čobrelių          |  |
| 2 v.š.                    | smulkintų petražolių       |  |
| 50 ml                     | alyvuogių aliejaus         |  |
| 200 ml                    | vandens                    |  |
| <b>Grietinės padažui:</b> |                            |  |
| 250 ml                    | grietinės                  |  |
| 1                         | česnakų skiltelės          |  |
| 1 a.š.                    | citrinų sulčių             |  |
| 1                         | žiupsnelis druskos         |  |
| 1 v.š.                    | smulkintų migdolų          |  |

### MAISTINĖ VERTĖ (420 G)

Energinė vertė: 462,8 kcal/1937,8 kJ  
 Baltymai: 23,4 g  
 Riebalai: 33,9 g  
 Sotieji riebalai: 11,1 g  
 Angliavandeniai: 16,3 g

Cukrūs: 6,8 g  
 Skaidulos: 6,7 g  
 Druska: 2,1 g  
 Kalcis: 412,1 mg/41 % RDA  
 Geležis: 3,5 mg/29 % RDA



# Jaukus maistas

Kai esame fiziškai ar emociškai išsekę, gardžios sriubos dubenėlis gali akimirksniu padėti pasijusti geriau. Bet kodėl taip mėgstame sriubą?

**T**ai, kad sriuba padeda pasijusti geriau – ne vienintelis jos privalumas. Ji taip pat yra ir organizmui reikalingų skysčių šaltinis. Dėl savo maistingumo tai puikus pietų ar vakarienės patiekalas, ypač kai vargina perštinti gerklė ar virškinimo sutrikimai.

## 1 MAISTINGIEJI PRIEDAI

Daugumos sriubų pagrindą sudaro mėsa, kaulai ir daug įvairių daržovių. Šie produktai užpilti šaltu vandeniu verdami ant silpnos ugnies, tai gali trukti ir valandą. Dalį maistingųjų medžiagų organizmas pasisavina lengviau, kai produktai yra virti, pavyzdžiui, pomidoruose esantį likopeną ar morkose esantį beta karotinę. Tai, kokių vitaminų ir mikroelementų bus gausu sriuboje, priklauso nuo pasirinktų ingredientų. Jei, pavyzdžiui, sriuboje ar sultinyje yra daug gerai išvirtų kaulų, joje gausu kolageno.

## 2 LENGVA VIRŠKINAMA

Skaidrios sriubos iš esmės yra gausus vertingų mikroelementų gėrimas. Dėl skysto pavidalo jas lengva virškinti. Be to, sriubos padeda palaikyti reikalingą skysčių kiekį organizme, todėl jos puikiai tinka, kai negalaujate. Pavalgę maistingos sriubos papildysite organizmo maistinių medžiagų atsargas, kurios padės įveikti negalavimus, ir suvartosite pakankamai skysčių, kas labai svarbu karščiuojant.

## 3 NEKALORINGA

Kadangi tam tikra prasme sriuba yra skiestas maistas, ji yra nekaloringa. Be to, valgant sriubos prieš pagrindinį patiekalą, skrandis greičiau prisipildo ir suvalgoma mažiau. Jei bandote numesti šiek tiek svorio, pabandykite valgyti dubenėlį sriubos prieš kiekvieną valgį, tai padės nesuvalgoti per daug kalorijų. Sriubose taip pat gausu skaidulų, kurios pagreitins virškinimą. Nepamirškite, kad tai galioja tik skaidrioms sriuboms ir sultiniams, bet ne trintoms, kurioms tirštumo dažnai suteikia grietinė arba miltai.

## 4 NAUDINGA IMUNITETUI

Dėl sriuboje esančių vitaminų ir mineralinių medžiagų gausu tai puiki priemonė imunitetui stiprinti. Vištienos sriuboje gausu mineralinių medžiagų iš mėsos ir vitaminų iš daržovių, pavyzdžiui, morkų, saliero šaknies, svogūnų, petražolių ir kt. Todėl tai puikus žiemos patiekalas, kuris suteiks sotumo jausmą ir padės palaikyti imunitetą. Kai kurie mokslininkai teigia, kad vištienos sriuba gali padėti sumažinti peršalimo ligų simptomus. Galbūt todėl mūsų mamos visada ją virdavo, kai sirgdavome.

# protarpinio badavimo vadovas

Nepriklausomai nuo to, ar siekiate sumažinti savo kūno svorį, ar šiek tiek pailsėti nuo nesaikingo valgymo, 16:8 badavimo planas yra puikus pasirinkimas. Paprasti principai padės pasiekti gerų rezultatų.

**P**rotarpinis badavimas populiarėja kaip puikus būdas atsikratyti nepageidaujamų kilogramų, bet tai taip pat ir proga apsivalyti jūsų žarnynui. Yra sukurta daug mitybos planų, bet bene paprasčiausias yra vadinamasis 16:8. Be galimybės numesti šiek tiek svorio jis taip pat naudingas ir bendrai savijautai. Žinoma, nereikia pamiršti būtinų atsargumo priemonių.

## KAS TAI?

Protarpinis badavimas reiškia, kad para padalijama į dvi dalis – 16 badavimo valandų ir 8 valgymo valandas. Pradėdami laikytis protarpinio badavimo galite pasirinkti trumpesnę badavimo laikotarpį, pavyzdžiui, 12 valandų, o vėliau jį pratęsti. Ciklus galite kartoti tiek, kiek norite, galite apsiriboti viena diena per savaitę, taikyti protarpinį badavimą kelias dienas ar visiškai pakeisti savo mitybos įpročius. Įprastai valgymo laikas yra nuo 9 ryto iki 17 valandos vakaro, bet galite jį keisti pagal savo pageidavimus.



## PATARIMAI

- 1 Stenkitės valgyti sąmoningai. Nustokite valge, kai pajaučiate sotumą. Rinkitės maistingus produktus ir atkreipkite dėmesį apie maisto kilmę. Valgydami sutelkite dėmesį į procesą.
- 2 Venkite žiūrėti į maistą ekranuose, žurnaluose, nes tai gali sukelti alkį.
- 3 Gerkite pakankamai vandens.
- 4 Cinamono arbata gali sumažinti apetitą.
- 5 Meditacija gali padėti įveikti alkio priepuolius.



## PRINCIPAI

Per 8 valgyimo valandas galite valgyti tai, ką norite. Žinoma, geriausia rinktis sveikesnį maistą. Baltymai, angliavandeniai ir gerosios riebalų rūgštys suteiks visų reikalingų maistinių medžiagų ir ilgiau išliksite sotūs. Vaisiai ir daržovės taip pat yra naudingi. 16 badavimo valandų laikotarpiu neturėtumėte valgyti nieko išskyrus maistą, neturintį kalorijų, ir gerti vandenį, kad organizmas gautų pakankamai skysčių.

Protarpinis badavimas taip pat yra būdas atidžiau rinktis maistą, nes turite sutelkti dėmesį į didesnę vaisių, daržovių, neskaldytų grūdų ir baltymų suvartojimą. Taip pat turėtumėte vengti perdirbto maisto, pavyzdžiui, traškučių, saldžių gėrimų ir saldumynų, taip kartu pagerės ir jūsų mitybos įpročiai.

## NAUDA IR GALIMI TRŪKUMAI

Viena iš pagrindinių priežasčių, dėl ko žmonės renkasi protarpinį badavimą, yra noras numesti svorio. Sumažinus suvartojamų kalorijų kiekį galiausiai sumažėja ir kūno masė. Protarpinis badavimas taip pat gali padėti sumažinti cukraus kiekį kraujyje ir kraujospūdį.

Tačiau persivalgymas per 8 valgyimo valandas gali sukelti priešingą efektą ir svoris augs. Protarpinis badavimas taip pat gali sukelti nuovargį, alkį ir silpnumą. Jei jūsų kraujospūdis ir cukraus kiekis kraujyje yra žemesni nei numatyta norma, turėtumėte būti atsargūs laikydamiesi šio badavimo būdo.



Grietinė Iki 30%rieb.

KADANGI SULTINYJE  
JAU YRA DRUSKOS,  
PASISTENKITE  
NEPERSŪDYTI SRIUBOS.  
IŠ PRADŽIŲ ĮDĖKITE  
MAŽIAUS DRUSKOS,  
O VĒLIAU, JEI REIKIA,  
BERKITE DAR ŠIEK TIEK.

## AVINŽIRNIŲ SRIUBA SU BROKOLIAIS IR MORKOMIS

Paruošimo laikas: 35 min. / 4 porcijos

400 g virtų avinžirnių	¼ a. š. maltų aitriųjų paprikų
300 g brokolių	½ a. š. maltų kmynų
200 g morkų	½ a. š. maltos kalendros
100 g lapinių burokėlių	3 v. š. alyvuogių aliejaus
100 g svogūnų	2 v. š. šviežių petražolių lapelių
2 česnakų skiltelių	
800 ml daržovių sultinio	
1 v. š. grietinės	
½ a. š. druskos	
1 a. š. maltos ciberžolės	
¼ a. š. maltų pipirų	

Nulupkite svogūnus ir smulkiai supjaustykite. Nuskuskite morkas ir supjaustykite griežinėliais. Puode įkaitinkite alyvuogių aliejų, suberkite smulkintus svogūnus ir kepkite 2 minutes. Įdėkite smulkintus česnakus, kmynus, kalendrą, pipirus, aitriąsias paprikas ir trumpai pakepinkite. Sudėkite avinžirnius ir morkas, viską kepkite 5 minutes. Užpilkite sultiniu ir virkite 15 minučių. Sudėkite mažesniais gabalėliais pasmulkintus lapinius burokėlius ir brokolius. Pasūdykite, berkite ciberžolės ir virkite dar 3–4 minutes. Pabaigoje įmaišykite grietinės ir parbarstykite petražolių lapeliais.

### MAISTINĖ VERTĖ (495 G):

Energinė vertė: 1419,7 kcal / 339,1 kJ  
Baltymai: 13,1 g  
Riebalai: 14,1 g  
Sotieji riebalai: 2,2 g  
Angliavandeniai: 31,8 g  
Cukrus: 11,1 g  
Skaidulos: 12,2 g  
Druska: 2,5 g  
Kalcis: 141,7 mg / 14 % RPN  
Geležis: 5,2 mg / 43 % RPN



MEDŲ GALITE PAKEISTI  
TOKIU PAT KIEKIU KLEVŲ AR  
AGAVŲ SIRUPO.



Griekių žiedų medus IKI  
GOURMET



Graikiškas jogurtas  
BILLA BIO

## SVEIKI JOGURTO, ŠALAVIJŲ SĖKLŲ, RIEŠUTŲ IR VAISIŲ PUSRYČIAI

Paruošimo laikas: 5 min. + laikas atvėsinti / 1 porcija

200 ml jogurto  
2 a. š. šalavijų sėklų  
1 kivio  
1 mango  
30 g graikinių riešutų  
1 a. š. medaus

Nuskuskite mangą, išimkite kauliuką, minkštimą supjaustykite kubeliais, nuskuskite kivių ir supjaustykite griežinėliais.

Į nedidelį dubenėlį sudėkite jogurtą ir šaukštelį šalavijų sėklų. Išmaišykite ir sudėkite mangų kubelius, kivių ir graikinius riešutus. Apšlakstykite medumi ir berkite likusias sėklas, palikite šaldytuve 10–15 minučių ir patiekite.

### MAISTINĖ VERTĖ (650 G):

Energinė vertė: 621 kcal / 2599,9 kJ

Baltymai: 19,8 g

Riebalai: 26,4 g

Sotieji riebalai: 4,4 g

Angliavandeniai: 75,7 g

Cukrus: 73 g

Skaidulos: 11,8 g

Druska: 0,4 g

Kalcis: 499,3 mg / 50 % RPN

Geležis: 2,9 mg / 24 % RPN



1



2



3



6



4

5



7

1 MILKA Kalėdiniai saldumynai su žaislu, įvairių rūšių

7<sup>99</sup>

3 TOFFIFEE CHRISTMAS TRAIN saldinių rinkinys, 2x125 g 26,76 eur/kg

6<sup>69</sup>

5 NESTLÉ SMARTIES ICON šokoladinis pingvinas, 175 g 25,66 eur/kg

4<sup>49</sup>

2 NESTLÉ SMARTIES Kalėdų žaisliukas su saldinių rinkiniu, įvairių rūšių

11<sup>99</sup>

4 NESTLÉ SMARTIES ICON šokoladinis pingvinas, 85 g 26,94 eur/kg

2<sup>29</sup>

6 Kalėdinis KIDDY CUTE saldinių rinkinys, 308 g 30,81 eur/kg

9<sup>49</sup>

7 KIT KAT šokoladinis Baltasis lokys 85g 29,29 eur/kg

2<sup>49</sup>



**8** GRAND ROCHER saldainis, 125 g  
53,52 eur/kg

**9** KINDER šokoladinė figūrėlė, 35 g  
54 eur/kg

**10** Šokoladinių saldainių asorti, 250 g  
31,56 eur/kg

**6<sup>69</sup>**

**1<sup>89</sup>**

**7<sup>89</sup>**

**11** CADBURY HEROES saldainiai,  
600 g  
23,32 eur/kg

**12** Guminukai RED BAND Sweet  
Santas, 100g  
12,90 eur/kg

**13<sup>99</sup>**

**1<sup>29</sup>**

**13** RITTER SPORT įvairių rūšių šokoladiniai  
kubeliai, 195 g  
27,13 eur/kg

**14** MILKA SNOWBALLS šokoladas, dviejų  
rūšių, 112 g  
31,16 eur/kg

**5<sup>29</sup>**

**3<sup>49</sup>**

\*A LYGIO PARDUOTUVĖSE

1



2



3



4



5



6



1 STIEFFENHOFER Kalėdiniai meduoliai, 500 g  
7,98eur/kg

3<sup>99</sup>

3 SORINI šokoladiniai Kalėdų seniai tinkle, 100 g  
17,90 eur/kg

1<sup>79</sup>

5 SPEKULATIUS sausainiai, 600 g  
4.15eur/kg

2<sup>49</sup>

2 RIEGELEIN senių šaltčių rinkinys, 125 g  
19,92 eur/kg

2<sup>49</sup>

4 Šokoladinis Kalėdų senis, 60 g  
16,50eur/kg

0<sup>99</sup>

6 SORINI šokoladiniai saldainiai (sūrios karamelės įdaru) 105 g  
18,95 eur/kg

1<sup>99</sup>



**7** ZENTIS marcipanis batonėlis, 100 g  
16,90 eur/kg

**1<sup>69</sup>**

**9** Šokoladiniai kankorėžiai RIEGELEIN 100 g  
21,19 eur/kg

**2<sup>19</sup>**

**8** BILLA GOLD šok. saldainiai su lazdyno riešutais, 140 g  
47,79 eur/kg

**6<sup>69</sup>**

**10** HAMLET karameliniai saldainiai mini fig., 175 g  
27,94 eur/kg

**4<sup>89</sup>**

**11** ANTICA PASTICCERIA PANETTONE pyragas su šokolado drožlėmis, 750 g  
18,65 eur/kg  
A LYGIO PARDUOTUVĖSE

**13<sup>99</sup>**

**12** SPLERLARI triufeliai asorti, 145 g  
34,41 eur/kg

**4<sup>99</sup>**



1



2



3



4



5



6



1 Kūčiukai Lietuviški, JDC, 200 g  
7,25 eur/kg

145

3 Karamelizuotų riešutų rinkinys,  
200 g, dviejų rūšių

699

5 RŪTA šokoladas ŠVENTINĖ  
EGLUTĖ, dviejų rūšių, 100 g  
39,90 eur/kg

399

2 PERGALĖ SWEET CHRISTMAS saldainių  
rinkinys, 184 g  
14,62 eur/kg

269

4 RŪTA dražė ŽARA, 100 g  
36,90 eur/kg

369

6 NOMEDA saldainiai su imbieru  
ir melionu, 1 kg

999





**7** PERGALĖ HOLIDAY saldainių rinkinys, 180 g  
19,39 eur/kg

**349**

**8** PERGALĖ HOLIDAY COLLECTION mini zefyrai, 158 g  
22,09 eur/kg

**349**

**9** PERGALĖ HOLIDAY COLLECTION šokoladas, įvairių rūšių, 200 g  
16,77 eur/kg

**369**

**10** PERGALĖ HOLIDAY COLLECTION triufeliai, 200 g  
34,95 eur/kg

**6**

**11** BEATOS VIRTUVĖ kūčiukai, 200 g  
8,75 eur/kg  
A LYGIO PARDUOTUVĖSE

**179**

# Neprilygstamai puri ir minkšta MIELINĖ TEŠLA

**MINKŠTUTĖ IR PURI IT DEBESĖLIS – TOKIA TURI BŪTI GERA MIELINĖ TEŠLA. PARUOŠĖME JUMS KELIS NESUDĖTINGUS RECEPTUS, KAIP GREITAI PASIGAMINTI MIELINĖS TEŠLOS IR IŠSIKEPTI SALDŽIŲ AR PIKANTIŠKŲ KEPINIŲ.**



Kaimiški kiaušiniai L dydis IKI ŪKIS

## 20 MINUČIŲ IR PARUOŠTA – UNIVERSALI MIELINĖ TEŠLA

Paruošimo laikas: 20 min. / ±1 kg tešlos

500 ml „Billa Bio“ pieno  
800 g „IKI“ miltų  
11 g sausų mielių  
2 v. š. cukraus  
1 a. š. druskos  
3 v. š. alyvuogių aliejaus

Pieną supilkite į puodą ir pašildykite iki  $\pm 45$  °C. Imkite didelį dubenį, įdėkite apie 650 g miltų, suberkite mieles. Po truputį ant sausų ingredientų pilkite pieną ir maišykite. Dėkite cukrų, druską, pilkite aliejų ir viską gerai išmaišykite. Tuomet įdėkite likusią miltų dalį ir tešlą maišykite tol, kol ji taps vientisa ir be gumulėlių. Suvyniokite tešlą į maistinę plėvelę ir palikite šaldytuve bent 2 valandas. Sveikiname – mielinė tešla pagaminta!

## TINKAMI MILTAI

Visi miltai žymimi tam tikra skaičių ir raidžių kombinacija. Skaičiai rodo miltų baltumą – kuo skaičius mažesnis, tuo baltesni bus miltai. Tai ypač svarbu kepant biskvitus, pyragėlius, bandeles. Ant miltų pakelio nurodytos raidės B, C, D, E, F žymi glitimo kiekį. B raide žymimuose miltuose glitimo daugiausia, o F – mažiausia. Tam, kad geriau kiltų, mielinei tešlai reikia miltų su kuo daugiau glitimo, jie žymimi C ar D raidėmis. Trapios ar biskvitinės tešlos gaminiams tinka miltai, turintys mažiau glitimo.

## MIELINĖS BANDUTĖS SU DEŠRELĖMIS

Paruošimo laikas: 60 min. / 6 porcijos

800 g mielinės tešlos  
1 „IKI ŪKIS“ kiaušinio  
12 pieniškų dešrelių  
2 v. š. sezamų sėklų

Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C. Jau paruoštą mielinę tešlą dėkite ant miltais pabarstyto paviršiaus ir iškočiokite iki 5 mm storio. Supjaustykite tešlos lakštą 2–3 cm pločio juostelėmis. Kiekvieną dešrelę kruopščiai apsukite tešlos juostele ir sudėkite bandeles į kepimo popieriumi išklotą skardą. Dubenėlyje išplakite kiaušinį. Kiekvienos bandelės viršų patepkite kiaušinio plakiniu ir užberkite sezamų sėklų. Kepkite orkaitėje apie 30 minučių. Skanaus!



Ekologiškas pienas 1,5%,  
UAT BILLA BIO



Kvietiniai miltai  
IKI

## MIELĖS

Išsirinkus tinkamus miltus iškyla mielių – sausų ar šviežių – pasirinkimo klausimas. Sausos mielės iš tiesų yra tos pat šviežios mielės, tik susmulkintos ir išdžiovinotos. Jos aktyvios gali išlikti ir kelerius metus, o štai šviežių mielių galiojimo laikas labai trumpas – iki poros savaitžių. Be to, sausos mielės parduodamos labai nedideliais kiekiais, tokiais, kokių dažniausiai pakanka nedideliems kepiniams. Šviežių mielių pakelio užtenka dideliame tešlos kiekiui, tad jei neplanuojama kepti daug, mielių likutį dažniausiai tenka išmesti. Tiesa, jį galite užšaldyti – iš vakaro atitirpintos mielės kitą dieną bus tinkamos naudoti.



**Kokie gi kepiniai be šilto kavos ar kakavos puodelio šalia? Naujiena parduotuvėse IKI - savaime kaistantis gėrimas 42 DEGREES. Išmėginkite šį šaltojo sezono stebuklą!**

## LAIKYTI ŠILTAI AR ŠALTAI?

Dalyje receptų nurodoma, kad mielinę tešlą tam, kad ji iškiltų, reikėtų palikti šiltai, kituose – šaltai, dar kituose patariama kildinamą tešlą laikyti įkaitintoje orkaitėje. Iš tiesų viskas priklauso nuo konkretaus recepto ir kepinio, o optimali tešlos kildinimo temperatūra daugeliui kepininių siekia maždaug 24–27 °C. Jei ten, kur kildinama tešla, yra vėsiau, tešla iškils, tik tai užtruks kiek ilgiau. Šaldytuve kildintą tešlą prieš kepant reikėtų palikti sušilti kambario temperatūroje.

## SALDI MIELINĖ TEŠLA

Paruošimo laikas: 3 val. / ±800 g tešlos

250 ml pieno  
80 g „IKI“ cukraus  
125 g „Billa Bio“ sviesto  
(kambario temperatūros)  
2 kiaušinių  
640 g miltų  
1 v. š. sausų mielių  
žiupsnelio druskos

Pieną supilkite į puodą ir pašildykite iki ±45 °C. Imkite didelį dubenį, supilkite pieną ir dėkite mieles. Maišykite, kol jos išstipros. Ten pat sudėkite sviestą, cukrų ir druską, įmuškite kiaušinius. Išmaišykite iki vientisos masės. Nuolat maišydami po truputį į masę suberkite miltus. Tešla turi būti puri ir lipni. Tuomet išverskite ant miltais pabarstyto paviršiaus ir rankomis minkykite tol, kol tešla pasidarys elastinga. Paruoštą tešlą galite užšaldyti arba norimus kepinius gaminkite iškart!

## KALĖDINIS SUKTNIS SU UOGIENE IR ŠOKOLADU

Paruošimo laikas: 2 val. / 6 porcijos

800 g mielinės tešlos  
6 v. š. mėgstamos uogienės  
60 g „Billa Bio“ juodojo šokolado  
30 ml pieno

Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C. Imkite paruoštą saldžią mielinę tešlą ir iškočiokite didelį ovalą. Gausiai ištepkite uogiene ir susukite. Supjaustykite suktnį į 12 vienodų gabalėlių. Kepimo indą išklorkite kepimo popieriumi ir sudėkite uogiene išteptus tešlos gabalėlius. Laikykite indą šiltoje vietoje apie 1 val. – tešla turi pakilti. Kai pakils, kepkite orkaitėje apie 40 min. Nepamirškite padaryti šokolado glajaus – ant garų vonelės ištirpinkite šokoladą, pilkite pieno ir maišykite tol, kol šokoladas taps tąsus. Iškeptas bandeles aptepkite šokoladu glajumi – skanaus!

**JEI GAMINSITE IŠKART, TEŠLĄ SUDĖKITE Į DUBENĮ, UŽDENKITE IR PALAUKITE, KOL IŠKILS. PROCESAS UŽTRUKS APIE 1-2 VAL.**



Ekologiškas šveicariškas,  
juodas šokoladas 85%  
BILLA BIO



Ekologiškas sviestas  
BILLA BIO

# KŪČIŲ STALO PAŽIBA – ŽUVVIS

Žuvis, be to, kad yra labai skani ir maistinga, taip pat yra ir tikra Advento stalo karalienė. Be žuvis patiekalų neįsivaizduojamas ir tradicinis Kūčių stolas. Paruošėme jums kelis patarimus, kaip išsirinkti ir gaminti šviežią žuvį, ir kelis gardžius jos paruošimo receptus, kai žuvis neapdorojama termiškai.



Šventiniu laikotarpiu savo pirkėjams pasiūlome dar platesnį ir gausesnį žuvis asortimentą. Mūsų parduotuvėse rasite tiek sūdyti, tiek marinuoti, įdaryti, troškinti ar kepti tinkamos šviežios žuvis.

## VIETOJE AUGINAMA ŽUVIS

Jei įmanoma – rinkitės vietoje auginamą žuvį. Atstumai Lietuvoje nedideli, todėl sužvejota žuvis greitai atsiduria prekybos vietose, tai užtikrina ne tik šviežumą, bet ir tai, kad žuvis išsaugo daugiausia vertingų medžiagų.

## ATIDŽIAI APŽIURĖKITE

Rinkdamiesi šviežią, nepjaustytą žuvį atkreipkite dėmesį į jos akis, žiaunas. Šviežios žuvis akys apvalios, iškilios, drėgnos ir skaidrios, jų vyzdžiai juodi. Jei žuvis yra ligota ar jau pradėjo gesti, akys atrodo visiškai kitaip – pradeda džiūti, raukšlėtis, apsiblausia, įdumba. Dar vienas svarbus šviežumo rodiklis – žuvis žiaunos. Vos pagautos žuvis žiaunos – ryškiai raudonos, pradėjusios gesti – išsipūtusios, gleivėtos, patamsėjusios. Atkreipkite dėmesį ir į ledą, ant kurio išdėliojama žuvis – jis turi būti švarus, be tamsių dėmių ar gleivėtų skysčių.

## NEATIDĖLIODAMI RUOŠKITE ATŠILDYTĄ ŽUVĮ

Jei pasirinkote šaldytą žuvį, žinokite, kad ją paruošti ir suvartoti reikėtų per parą nuo atitirpinimo. Jos taip pat negalima pakartotinai užšaldyti. Atšildytos šaldytos žuvis praranda daug ląstelinio skysčio, todėl iš jų pagaminti patiekalai gali būti sausesni, ne tokio intensyvaus skonio ir aromato.

## GAMINDAMI VAIKAMS BŪKITE YPAČ ATIDŪS

Gaminant vaikams patariama žuvį sumalti net jei naudojate žuvis filė. Tai užtikrins, kad patiekalas bus saugus ir jame neliks pavojingų ašakų. Jei nenorite žuvis sumalti, galite rinktis kremzlinių žuvų klasės erškėtinės žuvų rūšis.



Atvėsintos auksaspalvės dorados



Atitirpinti didžiojo skraidkalmario čiuptuvai



Atvėsinta atlantinių lašišų filė



## NAMIE SŪDYTA LAŠIŠA

Paruošimo laikas: 15 min. / 1 kg žuvis

1 kg šviežios lašišos filė  
30 g šviežių krapų  
90 g „IKI“ cukraus  
60 g „Bio Village“ druskos  
1 v. š. „Bio Village“ juodųjų pipirų

Paruoškite lašišą – pjaukite pusiau ir pašalinkite visus kaulus. Krapus nuplaukite, nusauskite ir smulkiai supjaustykite. Į dubenėlį suberkite prieskonius ir gerai išmaišykite. Dabar kiekvieną lašišos gabalą gerai įtrinkite prieskoniais – trinkite tik vidinę filė pusę. Ant viršaus berkite krapus. Pasūdytus lašišos gabalus suglauskite taip, kaip buvo prieš pjovimą, dėkite į sandarų plastikinį maišelį ir palikite šaldytuve mažiausiai 2 paroms. O tuomet beliks iš namuose sūdytos lašišos daryti skanius patiekalus.



Atvėsinta atlantinių lašišų filė IKI



## SILKĖS KAPOTINIS SU AVIEČIŲ UOGIENE

Paruošimo laikas: 20 min. / 2 porcijos

- 150 g silkės
- 1 „Clever“ svogūno
- 1 a. š. aviečių uogienės
- 10 g „IKI GOURMET“ grūdėtųjų garstyčių
- 1 v. š. smulkintų šviežių krapų
- 1 v. š. smulkintų šviežių petražolių lapelių

Iš silkės pašalinkite visus kaulus ir jau švarią žuvies mėsą smulkiai supjaustykite. Dėkite į dubenėlį. Ten pat sudėkite garstyčias, labai smulkiai supjaustytą svogūną, smulkiai sukaptus petražolių lapelius ir krapus. Viską gerai išmaišykite. Į dubenį dėkite aviečių uogienės ir vėl išmaišykite. Jei trūksta skonio – dėkite arba druskos arba dar šaukštelį aviečių uogienės. Kapotinis paruoštas – galite ragauti!



Silpnai sūdyta silkė filė su aliejumi IKI



# SMAGIOS IR ŽAVIOS ŠVENČIŲ TRADICIJOS

Tradicijos neatsiejamos nuo gražiausių žiemos švenčių laukimo. Jų laikydamiesi siekiame jaukiai praleisti laiką su artimaisiais, norime prisikviesti į namus laimę, gausą, išprašyti nekviestas piktašias jėgas ir užsitikrinti, kad sėkmė bus mūsų pusėje. Žmonės visame pasaulyje įvairiais būdais stengiasi, kad Kalėdos ir ateinantys Naujieji būtų laimingi.

## KODĖL LAIKOMĖS TRADICIJŲ

Šeimos ritualai puoselėja ryšį. Ypatingi papročiai skatina mus laukti švenčių ir tikėtis kažko gero. Jie taip pat suteikia saugumo ir apibrėžtumo.

Tradicijos suartina šeimas ir leidžia žmonėms atkurti ryšius su draugais. Jei nuo pat vaikystės Kūčių dieną esame įpratę kartu ruošti vaišes, o Naujuosius sutikti su artimiausiais draugais – visai nesvarbu, kad per darbus ir rūpesčius nutolome, atėjus laikui vėl jausimės jaukiai vieni kitų draugijoje ir šią tradiciją tęsime ir kitamet.

Puoselėdami mums tėvų ir senelių perduotas tradicijas pastebime, kaip greta jų prisijaukiname ir kitas. Taip perimame mums malonius kitų kultūrų, religijų ar tiesiog šeimų ritualus ir papročius.

Tradicijos nebūtinai turi būti rimtos ir kurti tam tikrą sakrališkumo nuotaiką – jos taip pat gali būti ir linksmos. Pasaulyje esama daugybės Kalėdų ir Naujųjų metų burtų ir prietarų, kurie neva padeda pamatyti ateitį, užsitikrinti sėkmę, pritraukti turtus. Kokias tradicijas bepuoselėtume ir kokiais prietarais betikėtume, tegul tai suteikia smagumo ir jaukumo.

## PUOŠIMO TRADICIJOS

Yra bent kelios įvairios legendos, paaiškinančios, dėl ko Vokietijoje, Lenkijoje ir Ukrainoje ant Kalėdų eglutės galite pamatyti mums neįprastą puošmeną – voratinklį primenantį žaisliuką ar dekoraciją. Šiose šalyse vorai ir voratinkliai laikomi sėkmės, gerovės simboliais. Indijoje Kalėdas švenčiančios šeimos puošia ne eglutes, bet mangų medžius ar bananmedžius. Panašiai kaip mes namus dekoruojame eglės, pušies ar kėnio šakomis, Indijos gyventojai namo parsineša mangų lapų.

Savo jūrų nuotykių istorija besididžiuojantys graikai Kalėdoms puošia laivus. Miestų gyventojai gali pamatyti lempučių išpuoštus didžiulius laivus, o šeiminiškai pasipuošia ir turimus nedidelius laivelius.

## KITOKIOS TRADICIJOS

Suomiai per Kalėdas aplanko mirusių artimųjų kapus ir uždega žvakutes. Mes tokią tradiciją puoselėjame per Vėlines, protėvių vadintas Ilgėmis, lapkričio 2 d.

Japonijoje Kūčios minimos panašiai, kaip Lietuvoje švenčiama šv. Valentino diena. Japonų poros keičiasi dovanomis, išeina pasigrožėti Kalėdų šviesomis ir skaniai pavalgyti. Kalėdas japonai paprastai leidžia su artimaisiais, tai šeimos šventė.

Islandijoje, kur statistiškai vienam gyventojui knygų išleidžiama daugiau nei bet kur kitur, per Kūčias įprasta jas dovanoti ir likusį vakarą praleisti skaitant bei kramsnojant šokoladą.

Australai, Kalėdas švenčiantys vidurvasarį, priešingai nei mes, jų nesieja su židiniu, šiltais pledais ar sniego senųjų lipdymu. Jie įprastai Kalėdas švenčia leisdami laiką lauke – maudydamiesi ir kepdami maistą ant grotelių.

Dažnai savaip šventes švenčiantys airiai Kalėdų seneliui mieliau palieka ne pieno ir sausainių, bet maltos mėsos pyrago ir taurę alaus.

## BURTAI

Įvairiose šalyse įprasta tradicinius Kalėdų ar Naujųjų metų kepinius pagardinti netikėtais priedais – sveikais riešutais, razinomis ar net monetomis. Tikima, kad tam, kam atiteks gabalėlis su neįprastu priedu, nusišypsos sėkmė, jis sutiks gyvenimo meilę, įgis turtą ir pan. Mums įprastas būrimas lašinant karštą vašką į vandenį artimas ir kitoms tautoms. Skiriasi tai, ką susiformavę vaško gabalėliai turėtų reikšti: vardo raidę, priminti kieno nors veidą ar, mesti virš galvos, parodyti kryptį, iš kur mylimasis pasirodys.

## VAISIŲ GALIA

Daugelyje kultūrų tikima, kad sėkmę į namus padeda privilioti vaisiai ir daržovės. Pavyzdžiui, Filipinuose įprasta valgyti 12 apvalių vaisių, po vieną kiekvienam mėnesiui, kad metai būtų gausūs. Ispanai tuo pat tikslu pirmosiomis Naujųjų metų akimirkomis suvalgo 12 vynuogių.

Turkijoje granatai laikomi gausos simboliu. Tiesa, juos derėtų ne valgyti, bet traiškyti ant savo namų slenkščio. Kuo daugiau gabalėlių ir kuo plačiau jie pasklis – tuo labiau klestėsitė. Priešais duris pabarstyta druska atneša taiką.

## SMAGŪS ŽAIDIMAI

Tradicija Kalėdų rytą ant anglės ieškoti mažo agurkėlio labai populiaru Vokietijoje. Nors tai ir ne senas žaidimas, dėl jo kilmės nesutariama. Bet tai nė kiek netrukdo smagiai pradėti dienos rungtyniaujant, kuris pirmas ras mažytį agurkėlį, atnešiantį jam papildomą dovanėlę ir sėkmės ateinančiais metais.

Jeigu norite, kad dovanų išvyniojimas vyktų smagiai, pabandykite jas supakuoti į daugybę dovanų popieriaus sluoksnių ir dėžučių taip, kad jas gaunantieji turėtų gerokai pasistengti.



# neatsiejamas švenčių pagardas – **aguonos**

Dažniausiai aguonų skonį siejame su gardžiais kepiniais, ir nesusimąstome, jog jos gali paskaninti gerokai daugiau, nei pyragus ar bandeles.

Apie tai, kuo ypatingos šios sėklos, kalbame su IKI ambasadore, maisto tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ ir kulinarinių knygų autore Kristina Pišniukaite-Šimkiene.

## KODĖL VERTA ĮTRAUKTI AGUONAS Į SAVO MITYBĄ IR KAIP DAŽNAI DERĖTŲ JAS VALGYTI?

Kaip ir daugelyje sėklų, aguonose gausu naudingųjų medžiagų. Jose daug antioksidantų, Omega 3 ir įvairių vitaminų, mangano, kuris reikalingas kaulams ir kraujo krešėjimui. Taip pat aguonose daug mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų, kurie naudingi širdžiai ir odai. Be to, aguonos padeda virškinimui ir mažina rūgštingumą.

Saikingai aguonas galima valgyti nors ir kasdien, bet aš rekomenduoju tiesiog visada turėti jų savo spintelėje ir naudoti gaminant patiekalus, kuriuose jos puikiai tinka, pavyzdžiui, kepinius, blynus, skaninant jogurtą ar padažus. Svarbiausia jausti saiką, mat padauginus aguonų gali apimti mieguistumas ar kilti vidurių užkietėjimas.

## DRĖGNAS AGUONŲ KEKSAS SU SVIESTINIU MASKARPONĖS KREMU

Paruošimo laikas: 50 min.

<b>Keksui:</b>	Visi kremo ingredientai turi būti kambario temperatūros, todėl išimkite juos iš šaldytuvo likus kelioms valandoms iki gaminimo.
250 g migdolų miltų	Aguonas susmulkinkite elektriniu trintuvu.
200 g aguonų	Atskirkite kiaušinių baltymus nuo trynių.
400 g saldinto sutirštinto pieno	Dubenyje kiaušinių trynius sumaišykite su migdolų miltais, smulkintomis aguonomis ir saldintu sutirštintu pienu. Masė bus kieta, sunkiai maišoma – taip ir turi būti, nes pats keksas bus sunkesnės, drėgnos tekstūros.
4 kiaušinių migdolo drožlių (papuosti)	Atskirame dubenyje kiaušinių baltymus išplakite iki standžių putų ir įmaišykite į trynių bei migdolų miltų masę.
kokoso drožlių (papuosti)	Kekso kepimo formą išklorkite kepimo popieriumi, sudėkite masę, ją paspauskite šaukštu, kad viduje neliktų oro. Kepkite 180 laipsnių orkaitėje 35 minutes. Iškepusiam keksui leiskite visiškai atvėsti.
<b>Kremui:</b>	Paruoškite kremą: kambario temperatūros sviestą elektriniu plaktuvu išplakite su maskarponė, kol ingredientai susijungs. Vis dar plakdami masę lėtai pilkite grietinėlę. Plakite kelias minutes, kol masė taps vientisa. Supilkite citrinų sultis, įsijokite cukraus pudrą ir išmaišykite.
50 g sviesto	Atvėsusį keksą gausiai aptepkite kremu, pabarsykite drožlėmis.
200 g maskarponės	
200 g riebios grietinėlės	
80 g cukraus pudros	
1 v. š. citrinų sulčių	

## DAŽNIAUSIAI AGUONAS MATOME KONDITERIJOS GAMINIUOSE ARBA PADAŽUOSE. KOKIUS DAR PATIEKALUS GALIME PASKANINTI AGUONOMIS?

Aguonų skonis, forma ir tekstūra išties labai universalūs ir leidžia pagardinti ne tik saldžius patiekalus. Jos maistui suteikia traškumo, tad puikiai papildo įvairias salotas, daržovių garnyrus. Pasitelkus šiek tiek kūrybos galima sugalvoti dar įdomesnių panaudojimo būdų, pavyzdžiui, paruošti traškias vištienos ar žuvies juosteles, apvoliotas džiovintų ir aguonų mišinyje, aguonos suteiks traškumo mėsos ir daržovių apkepo plutelei, aguonų ir sviesto padažas puikiai tiks makaronams paskaninti.



### KRISTINA PIŠNIUKAITĖ-ŠIMKIENĖ

Maisto tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ ir kulinarinių knygų autore

# ADVENTO KALENDORIAI



1



2



3



4



5

1 Look, o look advento kalendorius

6<sup>59</sup>

6 Advento kalendorius PAW PATROL

9<sup>99</sup>

2 Milka snowman advento kalendorius 236g

12<sup>49</sup>

7 Advento kalendorius MIX PAW PATROL EMOJI MY UNICORN

3<sup>99</sup>

3 2021 Advento kalendorius frozen ii

9<sup>99</sup>

8 ŽOLYNĖLIS arbatų rinkinys advento kalendorius

4<sup>99</sup>

4 Lego advento kalendorius star wars

54<sup>99</sup>

9 MILKA advento kalendorius, 200 g

7<sup>99</sup>

5 Advento kalendorius GALUPI

24<sup>99</sup>

6



7

8



9

# KETURIŲ PĖDUČIŲ ŠVENTINIS ŠURMULYS

Galbūt iki šiol nesusimąstėte, bet į švenčių sūkurį galite įtraukti ir savo augintinius. Nors jie ir nepadės paruošti 12 patiekalų Kūčių vakarienei, jų žaismingumas prisidės prie bendros švenčių nuotaikos. Be to, stengdamiesi nustebinti dovanomis artimuosius, nepamirškime pradžiuginti ir savo keturkojų – jie visada mus prisimena.

## DIDŽIAUSIA DOVANA – LAIKAS DRAUGE

Kokybiškas laikas, kai esame čia ir dabar, yra geriausia dovana tiek mums patiems, tiek aplink mus esantiems nepriklausomai nuo to, kiek kojų jie turi. Žaisti Monopolio su keturkojais gal ir nereikėtų, bet žaidimas, kai delne paslepiate ką nors arba kai ką nors paslepiate po apversta stikline ir stiklines sumaišote – puikiai tiks. Dar vienas keturkojų mėgstamas žaidimas – dovanų išvyniojimas. Jie tiek įsitraukia į procesą, kad pats išvyniojimas tampa dovana.

## PASIŪLYKITE ALTERNATYVĄ

Puošdami namus ir eglutę neleiskite keturkojui nuobodžiauti. Būtent nuobodžiaudami jie sugalvoja mus neretai erzinančių veiklų. Ištraukite seniai pamirštą žaisliuką arba net pradėkite naują Kalėdų tradiciją – nupirkite kelis keturkojo mėgstamus žaisliukus ir juos ištraukite tik kalėdiniu laikotarpiu. Ne visus iš karto, po vieną kas kelias dienas, taip sukurdami savotišką advento dovanų kalendorių savo keturkojui. Augintiniai gal ir nesupranta Kalėdų prasmės ir tradicijų, bet geba įsiminti dalykus ir jų seką, todėl labai gali būti, kad, kaip ir mes, prisidės šventiniam bruzdesiui ims džiugiai laukti Kalėdų. Ir dovanų.

## SMAGUMAS TURI BŪTI SAUGUS

Kad ir kaip gerai atskirtų mūsų nuotaikas ir emocijas, gyvūnai gali nesuprasti, kad elektrinė girlianda yra pavojinga, o kalėdinė eglutė jums labiau patinka nenuversta. Tad pirmiausia pasirūpinkime, kad šventės būtų saugios. Jei katinui labai patinka numesti eglutės burbulus, pasirūpinkite, kad jie būtų nedūžtantys. Jei pastebėjote šuns polinkį graužti medinius žaisliukus, tokius papuošimus atidėkite kitiems metams.

## VAIŠĖS – NE NUO STALO

Norėdami gyvūną palepinti gardesniu ar įmantresniu kąsneliu pasirūpinkite jam tinkamo maisto atsargomis. Taip pat nepamirškite ir apie porcijos dydį – ne visi gyvūnai jaučia saiką, ypač kai kalbame apie kažką išskirtinai gardaus.





**ZOOROYAL žaislas guminis kramtalas dantų priežiūrai**



**ZOOROYAL kačių pašaro papildas su lašiša**



**ZOOROYAL visavertis šunų pašaras su vištiena ir širdimis**

MŪSŲ PARDUOTUVĖSE VISADA RASITE ŠIO TO IR SAVO AUGINTINIUI. ČIA JŪSŲ LAUKIA PLATUS MAISTO, ĮVAIRIŲ SKANUKŲ IR, ŽINOMA, NUOBODŽIAUTI NELEIDŽIANČIŲ ŽAISLŲ PASIRINKIMAS.



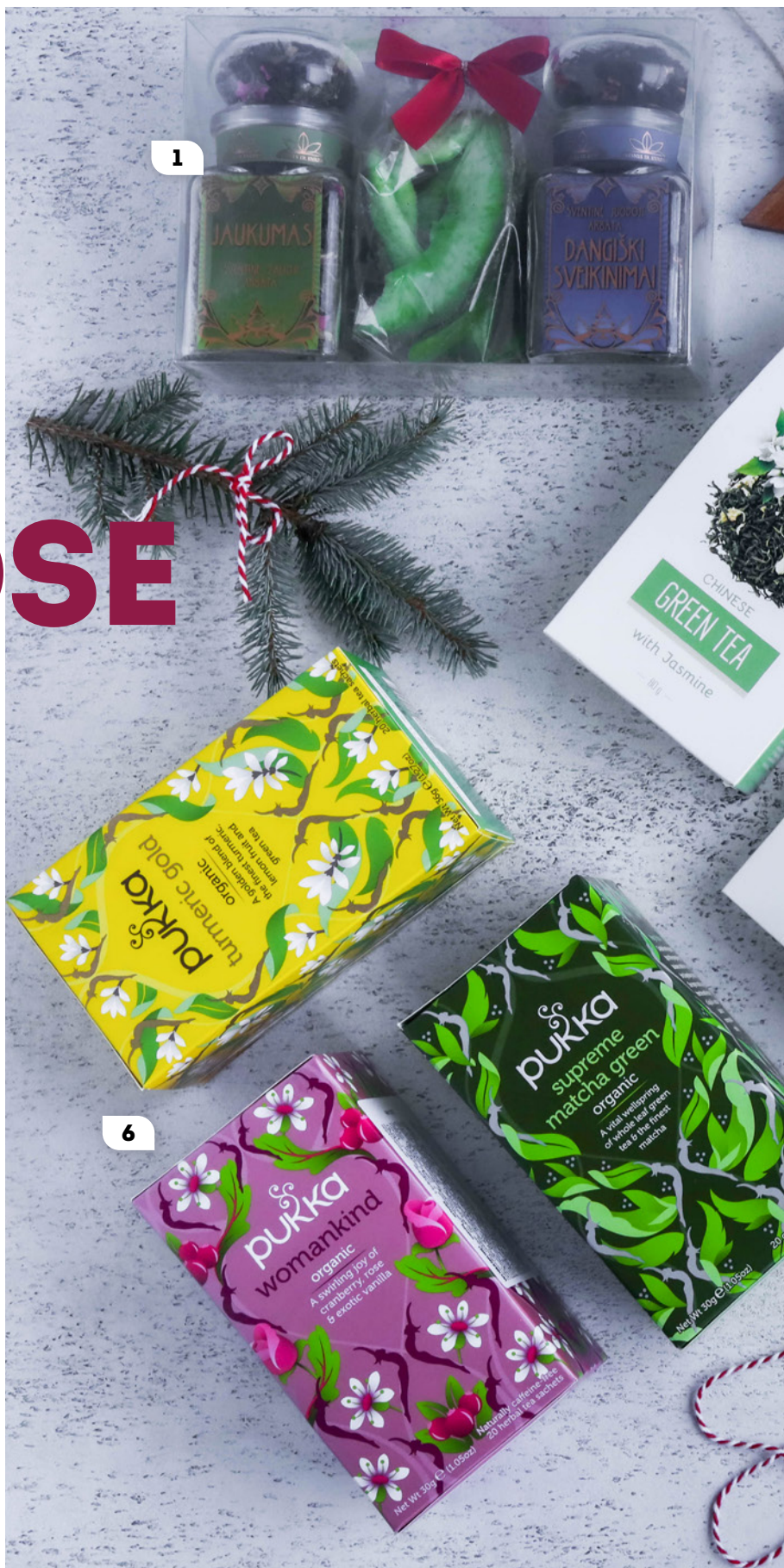
**ZOOROYAL žaislas virvė su kamuoliu**



# šiluma JŪSŲ RANKOSE

ATĖJUS ŽIEMAI VIS DAUGIAU LAIKO PRALEIDŽIANT NAMUOSE, NORISI PALEPINTI SAVE BEI ARTIMUOSIUS JAUKUMU BEI IŠSKIRTINIAIS SKONIAIS. IKI PARDUOTUVĖSE RASITE ĮVAIRIAUSIŲ IDĖJŲ ŠILTAM ARBATOS PUODELIUI.

- |   |   |                           |
|---|---|---------------------------|
| 1 | Rinkinys ŠILTI LINKĖJIMAI su arbata ir greipfruto cukatos reikelėmis      | <b>9<sup>99</sup></b>     |
| 2 | TASTE OF THE WORLD arbata, įvairių rūšių                                  | <b>Nuo 1<sup>99</sup></b> |
| 3 | ETNO Kalėdinis žaisliukas su arbata                                       | <b>5<sup>49</sup></b>     |
| 4 | ETNO karšto vyno skonio vaisinė arbata                                    | <b>2<sup>49</sup></b>     |
| 5 | Šventinė vaisinė arbata dvisienio stiklo puodelyje CINAMONAS IR APELSINAI | <b>13<sup>99</sup></b>    |
| 6 | PUKKA arbata, įvairių rūšių   | <b>5<sup>99</sup></b>     |





2



3



4



5





1



2



3



4



6



5



7



8



9

**IKI PARDUOTUVĖSE**  
**RASITE PLATŲ**  
**DOVANŲ IDĖJŲ**  
**ASORTIMENTĄ**  
**VAIKAMS,**  
**DRAUGAMS AR**  
**ARTIMIESIEMS.**

- 1 Didysis stalo žaidimas AUKSINIS PROTAS **44<sup>99</sup>**
- 2 GOODYEAR konstruktorius 3 in 1, įvairių rūšių **5<sup>99</sup>**
- 3 GOODYEAR konstruktorius, įvairių rūšių **Nuo 17<sup>99</sup>**
- 4 TY Kalėdiniai pliušiniai gyvūneliai, įvairių rūšių **8<sup>99</sup>**
- 5 SPARKLE GIRLZ lėlė fėja **9<sup>99</sup>**
- 6 Rinkinyje Kalėdinis traukinys **19<sup>99</sup>**
- 7 NEBULOUS STARS **9<sup>99</sup>**
- 8 Automodelis BURAGO VEHICLES, įvairių rūšių **4<sup>49</sup>**
- 9 PAW PATROL BIG TRUCKS automobiliai, įvairių rūšių **9<sup>99</sup>**



- 1 Lauko balta girlianda EXTRA, 180 LED **16<sup>99</sup>**
- 2 Girlianda Sniego gniūžtė, 20 LED **5<sup>49</sup>**
- 3 Eglutės žaisliukai, įvairių rūšių **1<sup>99</sup>**
- 4 Dekoracija pliušinis gnomas, 16 cm **3<sup>69</sup>**
- 5 Dekoracija vandens rutulys **2<sup>99</sup>**
- 6 Statulėlė Angelas **2<sup>49</sup>**
- 7 Dekoracija Kalėdinis namelis **7<sup>99</sup>**
- 8 Namų kvapas **8<sup>99</sup>**
- 9 Aromatinė žvakė **3<sup>69</sup>**
- 10 Dekoracija Angelas su blizgančiais sparnais ir žvaigždute **3<sup>99</sup>**
- 11 Kalėdiniai indeliai, įvairių rūšių **2<sup>49</sup>**
- 12 Namų kvapų dovanų rinkinys **12<sup>99</sup>**
- 13 Žvakidė žibintas **5<sup>49</sup>**

Tegul šios šventės ne tik džiugina smagiais siurprizais, bet ir neapsunkina jūsų ilgomis dovanų paieškomis – juk taip svarbu kokybiškas laikas su šeima.

Daugiau informacijos:  
[iki.lt](http://iki.lt)

Praktiškomis

# DOVANŲ IDĖJOMS

1 Moteriškas dovanų rinkinys  
DOVE ORIGINAL su kosmetine

-40%  
11<sup>09</sup>  
12<sup>99</sup>

2 RINKINYS QUEEN OF LIFE

-40%  
7<sup>19</sup>  
11<sup>99</sup>

3 Moteriškas dovanų rinkinys  
MIDJS BATH & BODY -  
FASCINATION

-40%  
7<sup>79</sup>  
12<sup>99</sup>

4 Vyriškas dovanų rinkinys LA  
RIVE CASH

-40%  
7<sup>19</sup>  
11<sup>99</sup>

5 Dovanų rinkinys Pantene Gold  
su kosmetine

-40%  
15<sup>59</sup>  
25<sup>99</sup>

6 Vaikiškas dovanų rinkinys  
MARTINELIA Unicorn

-40%  
2<sup>99</sup>  
4<sup>99</sup>

7 Vyriškas dovanų rinkinys  
FLUID INTENSE

-40%  
5<sup>99</sup>  
9<sup>99</sup>

8 Moteriškas dovanų rinkinys  
MAYBELLINE NY XMASS ZODIAC  
SIGNS SET

-40%  
10<sup>19</sup>  
16<sup>99</sup>

9 Vyriškas dovanų rinkinys  
DOVE MEN su kempine

-40%  
5<sup>99</sup>  
9<sup>99</sup>

10 Vyriškas dovanų rinkinys  
GILLETTE FUSION

-40%  
9<sup>59</sup>  
15<sup>99</sup>

11 Vyriškas dovanų rinkinys  
H&S/OLD SPICE

-40%  
8<sup>09</sup>  
13<sup>99</sup>

12 MARGARITA Šventinis kavos  
aromato rinkinys

-40%  
8<sup>39</sup>  
13<sup>99</sup>

13 Vaikiškas dovanų rinkinys  
MARGARITA KAKĖ MAKĖ su  
kosmetine

-40%  
8<sup>39</sup>  
13<sup>99</sup>

14 Vyriškas dovanų rinkinys  
DOVE MEN su kosmetine

-40%  
9<sup>59</sup>  
15<sup>99</sup>

15 Vaikiškas dovanų rinkinys  
BATMAN

-40%  
6<sup>59</sup>  
10<sup>99</sup>





SU IKI LOJALUMO  
KORTELE KOSMETIKOS  
RINKINIAMS NET

**-40%**

**NUOLAIDA**

**16** Moteriškas dovanų rinkinys  
DOVE GLOWING

**-40%**  
**8<sup>39</sup>**  
13<sup>99</sup>

**17** Vaikiškas dovanų rinkinys  
FROZEN

**-40%**  
**4<sup>79</sup>**  
7<sup>99</sup>

**18** Moteriškas dovanų rinkinys  
MISS BLOSSOM

**-40%**  
**5<sup>99</sup>**  
9<sup>99</sup>

**19** Vaikiškas dovanų rinkinys  
FROZEN BEAUTY BAG

**-40%**  
**11<sup>39</sup>**  
18<sup>99</sup>

**20** Vyriškas dovanų rinkinys  
GILLETTE MACH3 su kosmetine

**-40%**  
**13<sup>19</sup>**  
21<sup>99</sup>

**21** Dovanų rinkinys ARAS su  
kosmetine

**-40%**  
**8<sup>39</sup>**  
13<sup>99</sup>