



LAI DARŽOVĖS KARALIAUJA

**NAUJA AUGALINIO
MAISTO
KONCEPCIJA**

TEGU DARŽOVĖS KARALIAUJA

Tai skirta visiems, kuriems atsibodo kurti gausybę patiekalų, kurių nėra meniu, tačiau mylintiems savo išrankius ir reiklius lankytojus, kurie juos verčia judėti pirmyn, nes būtent jie kilstel kartelę aukštyn.

Tai taip pat duoklė naujos kartos maisto – skanaus ir klimato atžvilgiu draugiško augalinio maisto – gaminimui. Pasitelkite daržoves ir leiskite atsiskleisti kūrybiškumui ir pasiūlykite įvairovę, kuri patenkintų visų sėdinčiųjų prie stalo poreikius. Tai galimybė puikų maistą padaryti dar geresnį.

Daržovės per ilgai virtuvėje užėmė antraeilį vaidmenį. Pats laikas leisti, kad jose glūdinti jėga nublokštų mus į naują maisto ruošimo lygį. Laikas atskleisti viską, ką jos gali pasiūlyti, visus tikrus skonius.

Pristatomė jums receptus, idėjas, patarimus ir gudrybes, kertinius dalykus ir nuorodas, kurios suteiks jums galios įvaldyti ekologiškesnį maisto gaminimą ir skonių meną. Tai ne tik padės pakylėti į naują lygį jūsų meniu, bet ir suteiks naujo impulso jūsų profesijai, visam jūsų verslui.

Išrankūs lankytojai jus mylės. Mūsų planeta jums padėkos. Ženkite kitą žingsnį ir sužinokite, kaip išlaisvinti daržovių jėgą.

KEPTI TANDOORI SALIERŲ GUMBAI

SU INDIŠKAIS RYŽIAIS IR RAITA

01

PARUOŠITE PER 40 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 19 PSL.

PERMAŠTYKITE

Jei norite pakeisti požiūrį į daržoves, turite jas iš naujo įvertinti. Pradėkite ruošti daržoves, kurios būtų sultingos, lėtai virtos, turėtų dūmo kvapo, būtų sočios ir verčiančios apsilaižyti pirštus. Jūsų daržovių receptai turėtų būti, taip sakant, mėsingi. Daržovės turi būti toks pat gerai nuteikiantis maistas, kaip ir greitas maistas ar mėsa, kurios trokštame, kai esame alkani.

MĖSA KEISKITE DARŽOVĖMIS

JEI TIKRAI NORITE ATSKLEISTI VISĄ
DARŽOVIŲ POTENCIALĄ, VISUS
TIKRUS JŲ SKONIUS IR PRIVERSTI
SAVO LANKYTOJUS JŲ TROKŠTI,
TURITE PRADĖTI ELGTIS SU JOMIS
KAIP SU TIKROMIS HEROJĖMIS.
BŪTENT TAIP TURITE RUOŠTI
JĖGOS KUPINAS DARŽOVES.

Jūs turite pradėti vertinti daržoves taip, kaip jos nusipelno. Padarykite jas lėkštės herojėmis. Tegul jos tampa ingredientu numeris vienas. Skrudinkite molūgus, žiedinius kopūstus. Išmokite įvairių technikų. Sužinokite, kaip supjaustyti daržoves taip pat kaip ir mėsa, išmokite rūpintis daržovėmis taip pat kaip ir mėsa. Jei norite, kad daržovės būtų kupinos jėgos, ruoškite jas taip, tarsi ruoštumėte mėsa.

NEBIJOKITE

Daržovės turėtų būti ne tik šviežios, ne tik žalios ar sveikos. Padarykite taip, kad jos būtų aštrios, stipraus skonio ir tiesiog kupinos papildomų poskonių. Išdrįskite peržengti ribas. Išdrįskite jas pagardinti skoniais iš viso pasaulio. Išdrįskite jas pagardinti tiek, kad jų skonis taptų net ne kaip daržovių. Tai taip pat yra vienas iš būdų atskleisti jų jėgą.

KEPTI SVOGŪNAI SU MEDUMI

IR PUPELIŲ KREMAS

PATARIMAS! Norite traškumo?

Pakepinkite likusias šakninių daržovių (bulvių, morkų, pastarnokų) lupenas ir uždėkite ant svogūnų.

Pupelių kremas

02

PARUOŠITE PER 45 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 19 PSL.

IŠ ANKSTO PARUOŠTI
KEPTI SVOGŪNAI

Puikus garnyras, kurį galima pasiruošti prieš kelias dienas. Svogūno tekstūra kartu su medaus skoniu puikiai dera su pupelių kremu ir pakepintomis šakninių daržovių lupenomis.

TAI DAR NE
VISKAS

04



MEZĖ DUBUO SU OBUOLIAIS IR GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS

Traškaus veganiško maisto dubuo su CHIMICHURRI padažu, PULLED OATS® vegetariškais mezė kukuliais ir traškiomis šiaurietiškomis daržovėmis. Puikios salotos, kai trokštate ko nors šviežio, suteikiančio energijos ir maistinių medžiagų!

03

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 20 PSL.

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ KEPSNELIAI

SU STIKLINIAIS MAKARONAIS IR ČESNAKINIŲ MAJONEZU

04

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 20 PSL.

Žiedinių kopūstų kepsneliai bus geresni, jei juos paruošite prieš dieną. Palikite juos apvoliotus panko džiovėsėliuose. Šiam patiekalui puikiai tiks šaldyti žiediniai kopūstai. Jei norite, kad patiekale būtų daugiau baltymų, į žiedinius kopūstus įmaišykite juodųjų pupelių.

05

PULLED OATS® 1-2-3-4

PULLED OATS® (LIET. PLĚŠYTAS AVIŽAS) SUDARO TIK PENKIOS SUDEDAMOSIOS DALYS: AVIŽOS, PUPELĖS, ŽIRNIAI, DRUSKA IR ALIEJUS. SUDEDAMŲJŲ DALIŲ SARAŠAS TRUMPAS, O PARUOŠTI PULLED OATS® LENGVA. VISKAS, KĄ TURITE PADARYTI, TAI ATITIRPINTI, PAGARDINTI, KEPTI ORKAITĖJE AR KEPTUVĖJE IR DĖTI Į LĖKŠTES.

1. Atitirpinkite šaldytuve.



2. Sumaišykite PULLED OATS®, aliejų ir įvairiausių prieskonių.



3. Paskrudinkite paskirstę ant skardos orkaitėje arba keptuvėje ant vidutinės kaitros.



4. Dėkite į patiekalą.



SKONIAI, KURIE PADEŠ ATSISKLEISTI DARŽOVIŲ JĖGAI

KAD ATSISKLEISTŲ DARŽOVIŲ JĖGA, TURITE IŠNAU-
DOTI VISAS JŲ SIŪLOMAS GALIMYBES. SVARBU GEBĖTI
PUIKIAI SUPJAUSTYTI KOPŪSTUS AR PANAUDOTI VISA
BUROKĖLĮ. TAIP PAT SVARBU DARŽOVES SUPJAUSČIUS
SKIRTINGO DYDŽIO GABALĖLIAIS ŽINOTI, KAIP JAS PA-
GARDINTI, KAD ATSISKLEISTŲ VISAS JŲ SKONIS. SAVO
SKONIŲ VADOVE PATEIKIAME VISĄ INFORMACIJĄ APIE
PJAUSTYMĄ IR MĒSININKO TRIUKUS, VISUS ĮPRASTUS
SKONIŲ DERINIUS IR NETIKĖTUS, ATSKLEIDŽIANČIUS
VISĄ DARŽOVIŲ JĖGĄ.



MORKOS

Morkos yra saldaus, aitraus ir šiek tiek kartoko
skonio, todėl jos puikiai dera su kokosais, krapų
sėklomis ir pankoliais.

ĮPRASTI DERINIAI

Įprastai su morkomis dera



NETIKĖTI DERINIAI

Skoniai, kurių deriniai su morkomis
nėra tokie įprasti



BUROKĖLIAI

Visų mylimas burokėlis yra saldaus, žemiško,
vaisinio skonio su šalavijų poskoniu. Tai atveria
duris į derinius su saldymedžiu, vasabiais ir
citrinomis.

ĮPRASTI DERINIAI

Įprastai su burokėliais dera



NETIKĖTI DERINIAI

Skoniai, kurių deriniai su burokėliais
nėra tokie įprasti



GUMBINIS SALIERAS

Salierai yra stipraus ir šiek tiek saldaus skonio,
todėl puikiai dera su ruduoju sviestu, obuoliais,
sūriu ir triufeliais.

LAPAI

Kadangi salierai įprastai auga
darže, nenuostabu, kad galite
valgyti jų lapus. Supjaustykite
juos ir naudokite, kaip tik jums
norisi.

STIEBAI

Apie stiebus galima pasakyti
tą patį, ką ir apie lapus. Tai
skonių kupina augalo dalis.
Puikiai tinka sriuboms ruošti.

GUMBAS

Gumbas – tai saliero širdis.
Kitaip tariant, šios daržovės
filė.

ŠAKNYS

Šaknys – tai delikatesas,
pabandykite jas pagruzdinti!

ĮPRASTI DERINIAI

Įprastai su gumbiniais salierais dera



NETIKĖTI DERINIAI

Skoniai, kurių deriniai su gumbiniais
salierais nėra tokie įprasti



BUROKĖLIAI SU IMBIERU

IR FETOS KREMU BEI LAPINIŲ KOPŪSTŲ KUSKUSU

05

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 20 PUSLAPYJE

Šie ilgai kepti imbieru bei druska pagardinti burokėliai puikiai dera su fetos sūriu ir žaliaisiais lapiniais kopūstais.



Lapinių kopūstų kuskusas

Kepinti migdolai

Fetos padažas

Ilgai kepti burokėliai

08



Gruzdinti ryžių kukuliai

Garuose virti brokoliai

BROKOLIŲ ASORTI SU KEPTAIS RYŽIŲ KUKULIAIS

IR ANANASŲ PADAŽU

06

PARUOŠITE PER 40 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 20 PSL.

Kupinas įvairiausių gerų skonių patiekalas, kurį galima paruošti įvairios konsistencijos, puikiai tinkantis vegetariškam meniu. PASTABA! Juodąsias pupelas būtina užmerkti prieš parą. Šis patiekalas yra puikus baltymų šaltinis.



KEPTOS MORKOS SU TOFU

IR TAPENADA
BEI PUPELIŲ ASORTI

Kai morkas kepatė orkaitėje, jos įgauna saldų skonį. Ant iškeptų morkų dėkite minkštą tofu ir pagardinkite petražolėmis bei tapenada.

07

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 21 PSL.

PATIEKIMAS YPAČ SVARBUS!

Ant lėkštės paskirstykite tapenadą su pupelėmis, ant viršaus dėkite keptas morkas, pabarstykite trupučiu stambiai supjaustytu petražoliu.

09

„ŠTAI TAIP JŪS ATRASITE DARŽOVIŲ JĖGĄ“

PADARYKITE DARŽOVES LĖKŠTĖS HEROJUMI ATIDUODAMI JOMS VISĄ MEILĘ, KURIĄ TRADICIŠKAI GAUDAVO MĖSA. ŠIAM NUMERIUI MALIN ERIKSSON SUKŪRĖ RECEPTUS, KURIE PADĖS ŽENGTI ŽINGSNĮ LINK TO, KAD VEGETARIŠKAS MAISTAS BŪTŲ RUOŠIAMAS NE IŠ PAREIGOS, O IŠ DIDELIO NORO.

ČIA JI PASAKOJA APIE TAI, KAIP LANKYTOJO VEGETARIŠKO MAISTO TROŠKIMĄ NUMALŠINTI NEPAPRASTAI GARDŽIOMIS DARŽOVĖMIS.

KOKS YRA LENGVIAUSIAS PIRMAS ŽINGSNIS? GAMINTI VEGETARIŠKĄ MAISTĄ, KURĮ VALGANT ATRODYTŲ, JOG VALGOTE KAŽKĄ MĖSIŠKO! Jūs turite kilstelėti daržoves į kitą lygį. Druskoje kepti burokėliai su ožkos sūriu jau ne naujiena, bet jei burokėlius iškepsite su imbieru ir patieksite su lapinių kopūstų kuskusu ir fetos kremu, gausite tai, kas tikrai neatrods keistai, bet tikrai atrods viliojančiai. Jei arbūzą pakepinsite, jis taps labai mėsingas. Jei gaminsite tartarą iš pomidorų, gausite tai, ko neabejotinai norėsis paragauti.

KIEK SVARBU RUOŠTI PATIEKALUS, KURIE TRADICIŠKAI SIEJAMI SU MĖSA?

TANDOORI – puikus pavyzdys. Jei vietoj vištienos naudosite gumbinius salierus, gausite visiškai naują patiekalą. Tai jau ir mėgstamas patiekalas, bet kartu ir kažkas netikėto. Žinoma, jūs galite dirbti ir su visiškai naujais patiekalais, kurie nėra tokie žinomi. Manau, kad gera pusiausvyra tarp šių dviejų krypčių yra tikrai geras pasirinkimas.

„DRUSKOJE KEPTI BUROKĖLIAI SU OŽKOS SŪRIU JAU NE NAUJIENA. PATS LAIKAS ŽENGTI KITĄ ŽINGSNĮ.“

KOKIUS PRIEKONIUS NAUDOTI VEGETARIŠKUOSE PATIEKALUOSE?

Privalote išdrįsti išbandyti ką nors naujo. Bulvės puikiai dera su muskatu, petražolėmis, krapais ir krienuis. Taip pat galite išbandyti *Chipotle* aitriąsias paprikas, rūkytą papriką ir rausvuosius pipirus. Su jais gausite visiškai naują patiekalą. Pomidorus puikiai pagardina braškės, gvazdikėliai, cinamonas ir šafranas. Agurkų salotas galima gaminti su vasabiais, imbieru, obuoliais ir kariu, o ne alyvuogių aliejumi, citrinomis, krapais ir feta, kurie naudojami tradiciškai. Jei pagardinsite kažkuo nauju, vegetariškas maistas taps tikrai įdomus.

„BULVĖS PUIKIAI DERA SU MUSKATU, PETRAŽOLĖMIS, KRAPAIS IR KRIENAIŠ. BET JŪS TAIP PAT GALITE NAUDOTI IR *CHIPOTLE* AITRIĄSIAS PAPIRIKAS, RŪKYTĄ PAPIRIKĄ IR RAUSVUOSIUS PIPIRUS.“

AR YRA KITŲ BŪDŲ ATSKLEISTI DARŽOVIŲ JĖGĄ?

Daržoves ruoškite įvairiai. Tame pačiame patiekale galite naudoti skirtingas daržovių variacijas: visiškai iškeptas ir traškias. Taip pat reikia įdėti šio to papildomo ir padirbėti su skoniu bei tekstūra. Taip kaip ir mūsų kimči kesadilijose su SRIRACHA padažu ir skrudintomis sezamų sėklomis. Tokios kesadilijos ir įprastos kesadilijos su kumpiu ir sūriu skirtumai akivaizdūs.

MALIN ERIKSSON

SANTA MARIA NAUJŲ PRODUKTŲ KŪRIMO SPECIALISTĖ

Malin Eriksson išsilavinimą įgijo garsioje Švedijos gurmanų mokykloje „Grythyttan“ ir prieš pradėdama dirbti „Santa Maria“ dirbo viename iš didžiausių Švedijos restoranų.



KEPTAS ARBŪZAS

SU CUKINIJŲ IR MĖTŲ SALOTOMIS

Keptas arbūzas – tai užkandis, kuris nustebins: jo tekstūra „mėsiška“, o rūkyta paprika suteikia malonų skonį. Patiekale mažai angliavandenių ir tinka svečiams, kurie nori, kad jų mityboje būtų mažiau angliavandenių ir daugiau riebalų ar norintiems maitintis vegetariškai.

08

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 80 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 21 PSL.

„DIRBKITE SU DARŽOVĖMIS, NAUDOKITE DAUG RIEBALŲ IR DAUG PRIESKONIŲ.“

„AGRIKULTUR“ JŪS NEPAPRASTAI GERAI DIRBATE SU DARŽOVĖMIS. BET TAIP YRA TOLI GRAŽU NE VISUOSE RESTORANUOSE. KAIP MANOTE, KODĖL DARŽOVĖMS VIS DAR NĖRA SKIRIAMA PAKANKAMAI DĖMESIO?

Manau, kad daugelis lankytojų daržoves vis dar laiko nepakankamai maitingomis, nes nuogaustauja, kad jų pavalgę jie nesijaus sotūs. Daugelis virėjų prisitaiko prie šio jausmo. Bet jei valgote, tarkime, makaronus ir šakniavaisius, tada, žinoma, gaunate pakankamai angliavandenių ir baltymų, todėl šiuo atveju tik stinga žinių. Dar manau, kad daugeliui lankytojų atrodo, kad valgyti vien daržoves yra per brangu, tačiau tokiu atveju restoranai privalo parodyti, ką jie turi meniu, ir parduoti patiekalus iš daržovių pristatydami juos taip pat gerai, kaip ir baltyminį maistą.

KAIP JUMS TAI PAVYKSTA „AGRIKULTUR“?

Mes dirbame didžiausią dėmesį skirdami daržovėms. Manome, kad žuvis ir mėsa yra tarsi prieskonis, tarsi garnyras prie daržovių. Kai ruošiame mėsą, naudojame 100 gramų mėsos, o ne 250 gramų, ir visada renkames geriausią vietinę mėsą, kuri, žinoma, yra dvigubai brangesnė nei mėsa iš Urugvajaus, tačiau ji taip pat dvigubai geresnė. Atėjus pavasariui daugiausia patiekalus ruošiame su ankstyvosiomis daržovėmis. Iš viso mes naudojame apie 80 proc. daržovių ir 20 proc. mėsos.

„Žuvis ir mėsa laikykite tarsi prieskoniu, tarsi garnyru prie daržovių.“

O KAIP DĖL DARŽOVIŲ RUOŠIMO IR GARDINIMO PRIESKONIAIS? KAIP IŠLAISVINATE JŲ JĖGĄ?

Mes daug dirbame su skirtingais tos pačios daržovės ruošimo variantais. Jei nuspręsimė į savo meniu įtraukti morkas, jas virsime, kepsime ant grotelių arba gaminsime tyrę. Taip pat svarbu gausiai paskaninti riebalais, negalima bijoti sviesto ir grietinėlės. Vyrauja klaidinga nuostata, kad žalumynai visada turi būti tik salotos, daržovės žalios arba blogiausiai atveju ne visai išvirusios. Tuo pačiu metu visi mano, kad yra gerai gaminti bulvių košę ar gra-

tiną, ir jūs, žinoma, galite taip ruošti visas daržoves. Mūsų firminis patiekalas „Agrikultur“ yra artišokas, keptas su sviestu ir misu, patiekiamas kartu su krembrulė, austrių padažu, žaliosiomis paprikomis ir skrudintomis sezamų sėklomis. Visa tai susiję su prieskoniais, kuriais gardiname daržoves. Verdant į vandenį įberkite šiek tiek kario. Kepdami daržoves naudokite krapų ir pankolių sėklas. Apibendrinant galima pasakyti, kad tai labiausiai susiję su daržovių

naudojimu, daug sviesto ir grietinėlės ir daugybė prieskonių. Ir tada išdrįskite daryti viską kitaip. Salotos nebūtinai turi būti šaltos, pavyzdžiui, pakepkite traškiąsias (gūžines) salotas kepsninėje ir pagardinkite jas koku tik norite padažu. Bulvių nebūtinai vien virti ar kepti, jas taip pat galima marinuoti. Mes daržoves marinuojame savo paruoštame acte su šėivamedžiais ir juodaisiais serbentais. Nebijokite būti žaismingi.

DESIRÉE JAKS BUVO KARĪNUOTA ŠIAURĖS ŠALIŲ KULINARIJOS ČEMPIONE, VARŽĖSI SU ŠVEDŲ JAUNŪJŲ VIRĖJŲ KOMANDA IR ŠIUO METU DIRBA PRABANGIAME RESTORANE „AGRIKULTUR“ STOKHOLME. JAUNA ŽYMI ŠEFĖ NIEKADA NESTOKOJO DĖMESIO SEZONINĖMS DARŽOVĖMS. ČIA JI PATEIKIA SAVO IDĖJŲ, KAIP DARŽOVES PAVERSTI MENIU KARALIENĖMIS.

KODĖL, JŪSŲ NUOMONE, RESTORANAI DAR VIS BIJO ŽENGTI KITĄ ŽINGSNĮ?

Daugelis žmonių mano, kad daržovės yra nuobodžios, tačiau viskas priklauso nuo to, ką su jomis darote. Kai kurios daržovės savo konsistencija yra labai mėsingos, pavyzdžiui, artišokai ir griežčiai. Manau, kad tokią nuomonę atsinešėme dar iš vaikystės, su visomis ilgai virtomis ir minkštomis daržovėmis, ir jei su daržovėmis elsimės būtent taip, na, tada jos tikrai nebus labai skanios. Jei neatsižvelgsite į sezoniskumą, tai taip pat nesukursite kažko labai skanaus. Jei pomidorus į meniu įtraukiate žiemą, kai pomidorai skinami žali, tada, žinoma, pomidoras nebus ypač skanus. Kita vertus, jei jūs žiemą ruošiate kopūstus, o ne bandote rasti gerų paprikų, kurių tuo metu nėra, tada viskas pradės judėti gera linkme.

„Jei pomidorus į meniu įtraukiate žiemą, kai pomidorai skinami žali, tada, žinoma, pomidoras nebus ypač skanus.“

„KAI KURIOS DARŽOVĖS SAVO KONSISTENCIJA YRA LABAI MĖSINGOS.“

DESIRÉE JAKS

„AGRIKULTUR“ ŠEFĖ

Desirée buvo karūnuota šiaurės šalių kulinarijos čempione, varžėsi su švedų jaunųjų virėjų komanda.



POMIDORŲ TARTARAS

Skanus tartaras, kurį galima patiekti kaip užkandį ar „PULLED OATS“ (liet. plėšytų avižų) priedą.

09

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 21 PSL.

MŪSŲ KESADILIJOS!

ĮKVĖPIMO SĖMĖMĖS IŠ MAISTO FURGONĖLIO LOS ANDŽELE, KURIS PRIKLAUSO DAVID CHANG. ČIA VALGĖME SKANIAUSIAS KESADILIJAS SU AŠTRIU KORĖJIETIŠKU KIMČI IR LYDYTU SŪRIU TRAŠKIOJE TORTILIJOJE. NEPAPRASTAI SKANU SU SMULKINTOMIS KALENDROMIS. GERIAUSIA TAI, KAD JŲ GALI PARUOŠTI DAUG IŠ ANKSTO. PUIKIAI TINKA PATIEKTI PRIE SRIUBOS, SALOTŲ AR UŽKANDŽIAMS.



KIMČI KESADILIJOS

10

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 21 PSL.

14

YAKITORI VĒRINUKAI

PARUOŠTI JAPONIŠKOJE KEPSNINĖJE

Gardūs YAKITORI vėrinukai, kuriuos galima pasigaminti iš sezoninių daržovių, tereikia aptepti geru TERIYAKI padažu.

11

PARUOŠITE PER 40 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 22 PSL.



15

„DIDŽIOJI DALIS MAISTO, KURĮ VALGYSIME PO DEŠIMTIES METŲ, BUS VEGETRIŠKAS MAISTAS.“



MAIJA ITKONEN

„GOLD & GREEN“ VADOVĖ IR STEIGĖJA
Maija yra tas žmogus, kuris kartu su Reetta Kivelä ir Zhong-Qing Jiang sukūrė PULLED OATS®.

MAIJA ITKONEN IR REETTA KIVELÄ SUKŪRĖ PULLED OATS® (LIET. PLĚŠYTAS AVIŽAS) - SUMAIŠĖ AVIŽAS SU PUPOMIS IR ŽIRNIAIS, SIEKAMOS PO TRUPUTĮ PASISTŪMĖTI PRIE PASAULIO GEROVĖS. KYLA KLAUSIMAS, KIEK LAIKO UŽTRUKS PAKEISTI PASAULI, PAKEISTI VALGYMO ĮPROČIUS? O GALBŪT POKYČIAI JAU VYKSTA? - KLAUSĖME MAIJA ITKONEN.

Jau daug kas vyksta dabar. Vos prieš ketverius metus, lankantis, tarkime, muzikos festivalyje, būdavo sunku surasti maisto, kurį galėčiau valgyti būdama vegetare, tam prirėkdavo daug pastangų. Šiais laikais, kai einu į tuos renginius, aš vis nusistebiu „ei, tik pažvelk, visi valgo tą patį, ką ir aš“. Nemanau, kad tai yra mados reikalas, ši tendencija niekur nedings, ji pasiliks. Ateinančiais metais Europos Sąjungoje maždaug 50 proc. gyventojų bandys sumažinti mėsos suvartojimą, o kai kalbame apie 50 proc., kalbame ir apie didžiulį mėsos mėgėjų skaičių.

„ATEINANČIAIS METAIS EUROPOS SĄJUNGOJE MAŽDAUG 50 PROC. GYVENTOJŲ BANDYS SUMAŽINTI MĖSOS SUVARTOJIMĄ, O KAI KALBAME APIE 50 PROC., KALBAME IR APIE DIDŽIULĮ MĖSOS MĖGĖJŲ SKAIČIŲ.“

TAIGI, KAS ATEITYJE BUS MŪSŲ LĖKŠTĖSE?

Manau, kad turime atsikratyti minties apie mėsą ir tai, kas bus „kita mėsa“. Tai nebus vienas produktas. Tai ne tik, pavyzdžiui, PULLED OATS® (liet. plėšytos avižos). Ateities maistas – augalinis maistas, laboratorijoje užauginta mėsa, vabzdžiai, o tikriems mėsos mylėtojams – mėsa tik retkarčiais, kai jos itin norisi. Mums tereikia atsakyti įpročio valgyti mėsą. Kartais mėsą valgome autopilotu, net nežinodami, kokia mėsa naudojama patiekaluose. Manau, kad po dešimties metų baltymų skyrius parduotuvėse atrodys visai kitaip. Tikiuosi, kad tai įvyks greičiau, bet manau, bet manau, gali užtrukti dešimt metų. Tikiuosi ir tikiu, kad didžioji dalis to, ką valgysime po dešimties metų, bus vegetariškas maistas.

AR MATYSIME MAŽIAU KLASIKINIŲ PATIEKALŲ IŠ MĖSOS, TOKIŲ KAIP MĖSOS KUKULIAI, MĖSAINIAI IR MALTOS MĖSOS PADAŽAS, TURĖSIME MAŽIAU UŽSAKYMŲ, NES VALGOME MAŽIAU MĖSOS? O GAL IR TOLIAU VALGYSIME ŠIUOS PATIEKALUS SU MĖSOS PAKAITALAIS? Šiomis dienomis, kai esame įpratę valgyti mėsą, manau, kad tai yra geras būdas žingsnis po žingsnio mėginti ją pakeisti sukuriant mums gerai pažįstamus patiekalus, pavyzdžiui, mėsainius be mėsos, o su augaliniais mėsos pakaitalais. Tačiau laikui bėgant noriu to atsikratyti ir sušvelninti dėmesį į gerą mitybą, gerą struktūrą, tekstūrą, skonį ir sukurti patiekalus pasitelkiant kūrybiškumą, o ne „žinau, kaip paruošti šį mėsainį“. Mes taip pat turime pakeisti savo vaikų mitybą jų pačių labui.

„TURIME PAKEISTI SAVO VAIKŲ MITYBĄ. VISAME PASAULYJE POPULIARŲ VAIKIŠKŲ PATIEKALŲ, TOKIŲ KAIP MĖSOS KUKULIAI, MAKARONAI SU BOLONIJS PADAŽU IR VIŠTIENA, TURI NEBELIKTI.“

Visame pasaulyje populiarūs vaikiški patiekalai, tokie kaip mėsos kukuliai, makaronai su Bolonijos padažu ir vištiena, kuriuos randame visur, kur tik bekeliautume, turi pasikeisti. Mes skiepijame vaikams blogus įpročius, mokome jų kūnus tapti priklausomais nuo mėsos, nes vis dar gyvename urvinių žmonių kūnuose. Tai šiek tiek užtruks, bet matome, kaip žmonija pakeitė gyvenimo būdą daugelyje kitų sričių, ir mes tikrai pakeisime ir valgyimo įpročius.

„NEMANAU, KAD TAI YRA MADOS REIKALAS. ŠI TENDENCIJA NIEKUR NEDINGS, JI LIKS.“

PULLED OATS®

SKONIŲ VADOVAS

AUGALINIS, NATŪRALUS BALTVMAS, PAGAMINTAS IŠ ŠIAURIETIŠKŲ AVIŽŲ, PUPŲ IR ŽIRNIŲ. PULLED OATS® (LIET. PLĚŠYTOSE AVIŽOSE) NĖRA SOJŲ, JOSE YRA MAŽIAU NEI 0,1 PROC. KVIEČIŲ. PULLED OATS® YRA 30 PROC. BALTVMŲ IR JŲ MAISTINĖ VERTĖ ITIN DIDELĖ. JOS GAMINAMAS BE GMO AR KONSERVANTŲ, UŽPILDŲŲ AR BET KOKIŲ KITŲ PRIEDŲ, TODĖL JŲ POVEIKIS APLINKAI MINIMALUS. TAI GERAS MAISTAS. TIKRAI GERAS MAISTAS. VISIEMS.

AVIŽOS, PUPELĖS, ŽIRNIAI, DRUSKA IR ALIEJUS
5

SKONIS

PULLED OATS® (liet. plėšytoms avižoms) būdingas pupelių ir žirnių skonis su švelniu javinių poskoniu. Taip pat jose stipriai juntamas umamio skonis, todėl jos tinka su vasabiais, saldžiu aitrųjų paprikų padažu, kariu ir kokosais.

ĮPRASTI DERINIAI

Įprastai su PULLED OATS® (liet. plėšytomis avižomis) deria



NETIKĖTI DERINIAI

Skoniai, kurių deriniai su PULLED OATS® (liet. plėšytomis avižomis) nėra tokie įprasti



GAMINIMO BŪDAI

Pirmiausia atšildykite ir sumaišykite su dideliu kiekiu aliejaus ir prieskonių. PULLED OATS® (liet. plėšytos avižos) galima kepti orkaitėje paskirstytas ant skardos arba keptuvėje ant vidutinės ugnies.



RAUGINTI KOPŪSTAI

Turime tris raugintų kopūstų receptų versijas. Vieni yra ryškūs su raudonaisiais kopūstais ir obuoliais bei pankoliais. Kiti su baltaisiais kopūstais ir kariu. Ir galiausiai, baviški su kmynais.

SU KARIU

12

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 21 DIENOS
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 22 PSL.

BAVARIŠKI

13

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 21 DIENOS
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 22 PSL.

SU OBUOLIAIS IR PANKOLIAIS

14

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 21 DIENOS
10 PORCIJŲ
RECEPTAS PATEIKIAMAS 22 PSL.

IR TIKRAI
NEPAMAI-
ŠYS

Traškias sėklas
su čiobreliais ir
česnaku

Skrudintas
juodas ir baltas
sezamų sėklas

Skrudintas
saulėgrąžas

Pagardas
Dukkah

Traškias
sėklas su
atrisiomis
paprikomis

Ruošdami daržoves visada atsargoje turėkite vieną kitą gudrybę.

Pavyzdžiui, pilną pagardų asortimentą, kuriame būtų sėklų, prieskonių ir padažų!

RECEPTAI

DABAR, KAI ŽINOTE, KAIP IŠLAISVINTI

DARŽOVIŲ JĖGĄ, BELIEKA TIK VIENAS

DALYKAS - PRADĖKITE GAMINTI PAGAL

RECEPTUS, KURIUOS PASITELKUS

IŠNAUDOJAMAS VISAS DARŽOVIŲ

POTENCIALAS. PERMASTYKITE,

NEBIJOKITE, MĖSĄ KEISKITE

DARŽOVĖMIS IR SUŽINOKITE,

KOKIA JĖGĄ JOSE SLYPI.

01

2 PUSLAPIS

KEPTI TANDOORI SALIERŲ GUMBAI SU INDIŠKAIŠ RYZIAIS IR RAITA

PARUOŠITE PER 40 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

GAMINIMAS

60 g SANTA MARIA prieskonių mišinio
TANDOORI
1,5 kg salierų
2 valg. š. rapsų aliejaus

INDIŠKI RYZIAI

800 ml basmati ryžių
2 valg. š. kepimo aliejaus
1 arb. š. SANTA MARIA ciberžolės
3 vnt. maltų gvazdikėlių
2 arb. š. SANTA MARIA kalendrų sėklų
2 arb. š. SANTA MARIA rudų garstyčių sėklų
1200 ml vandens
1 arb. š. druskos

GAMINIMAS

1. Nulupkite gumbinius salierus ir įtrinkite aliejumi bei TANDOORI prieskonių mišiniu.
2. Kepkite 150 °C temperatūroje 1-1½ valandos.
3. Suvyniokite ir laikykite šaldytuve.

GAMINIMAS

1. Pakepinkite ryžius aliejuje su prieskoniais, tačiau tik tiek, kad nepakeistų spalvos.
2. Supilkite vandenį bei įberkite druskos ir apie 15 minučių virkite ant silpnos ugnies.

RAITA

500 ml natūralaus jogurto
2 valg. š. SANTA MARIA prieskonių mišinio
RAITA
10 SANTA MARIA tortilijų
2 citrinų

GAMINIMAS

1. Sumaišykite jogurtą su RAITA prieskonių mišiniu ir supilkite į padažams skirtą buteliuką.
2. Supjaustykite citrinų žievelės ir sudėkite į dubenį.

PATIEKIMAS

1. Supjaustykite gumbinį salierą ir pašildykite Salamander šildytuve arba orkaitėje.
2. Ryžius pašildykite mikrobangų krosnelėje.
3. Apteptas aliejumi tortilijas pašildykite orkaitėje.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Į lėkštę suberkite ryžius, sudėkite gumbinį salierą ir raitą. Ant viršaus pašlakstykite citrinų sulčių ir uždėkite šiltas tortilijas.

02

4 PUSLAPIS

KEPTI SVOGŪNAI SU MEDUMI IR PUPELIŲ KREMU

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

GAMINIMAS

10 geltonųjų svogūnų
100 ml rapsų aliejaus
50 ml medaus
0,5 arb. š. SANTA MARIA rozmarinų druskos drisbnių pagal skonį

GAMINIMAS

1. Įkaitinkite orkaitę iki 225 °C.
2. Nulupkite svogūnus ir perpjaukite pusiau. Į skardą dėkite taip, kad pjūvio paviršius liestųsi su skarda.
3. Svogūnus aptepkite aliejumi ir kepkite apie 35 minutes, kol svogūnai bus beveik visiškai minkšti.
4. Jei įmanoma, atvesinkite vėdinami.
5. Paženklinkite ir sudėkite į plastikinį indą.

PUPELIŲ KREMAS

10 ml alyvuogių aliejaus
200 g smulkiai supjaustytų valgomųjų svogūnelių
1 kg virtų baltųjų pupelių
200 ml sauso baltojo vyno (galima nenaudoti, tokiu atveju įpilkite 2 šaukštus baltojo vyno acto)
800 ml plakamosios grietinės
150 g tarkuoto kietojo sūrio
50 g sviesto
1 arb. š. SANTA MARIA čiobrelių
1 arb. š. SANTA MARIA maltų baltųjų pipirų
0,5 valg. š. druskos

GAMINIMAS

1. Pakepinkite svogūnus aliejuje, tačiau tik tiek, kad nepakeistų spalvos.
2. Suberkite pupeles ir išmaišykite.
3. Supilkite vyną ir užvirkite, o tada sumažinkite kaitrą ir virkite tol, kol vynas beveik išgaruos.
4. Supilkite grietinėle ir virkite tol, kol jos liks perpus mažiau.
5. Viską suplakite maišytuvu iki vientisos tekstūros.
6. Pagardinkite druska ir pipirais.
7. Jei įmanoma, atvesinkite vėdinami.
8. Paženklinkite ir sudėkite į plastikinį indą.

PATIEKIMAS

1. Svogūnus aptepkite medumi, apibarstykite čiobreliais, kepkite dar 3 minutes 225 °C temperatūroje orkaitėje arba Salamander šildytuve. Kepkite iki gražiai paruduos ir pabarstykite druskos drisbniais.
2. Jei pupelės mėginsite pašildyti paskubomis ir ant didelės kaitros, jos lengvai gali pridegti.
Patarimas! Prieš pradėdami aptarnauti lankytojus, ant silpnos kaitros pašildykite prikaistuvį su vakarui reikiamą kiekiu arba pusę prikaistuvio.
3. Įmaišykite sūrį ir sviestą.
4. Pagardinkite druska ir pipirais.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

1. Į lėkštę idėkite pupelių kremo.
2. Tuomet dėkite svogūną ir gruzdintų šakniavaisių traškučių.
3. Norisi daugiau baltymų? Pakepinkite PULLED OATS* (liet. plėšytas avižas) su SANTA MARIA persilado prieskonių mišiniu.

MEŽĖ DUBUO SU OBUOLIAIS IR GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS

PARUOŠITE PER 40 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

MEŽĖ DUBUO

400 g PULLED OATS* Nudė
2 valg. š. SANTA MARIA prieskonių mišinio
JAMAICAN JERK
4 kiaušinių
50 ml džiovėselių
250 ml vandens
žiupsnio druskos
1 kg žiedinių kopūstų
300 g lapinių kopūstų
300 g juodųjų pupelių
200 g mėlynžiedės liucernos daigų
400 g brokolių
200 g obuolių
150 g graikinių riešutų

GAMINIMAS

- Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C. Dubenyje gerai sumaišykite plėšytas avižas, prieskonius, kiaušinius, vandenį, džiovėselius, palikite 5 minutėms išbrinkti. Aliejumi patepkite rankas, formuokite rutuliukus ir kepkite apie 10 minučių, kol gražiai apskrus.
- Žiedinius kopūstus susmulkinkite virtuviniu kombainu ir taip paruoškite žiedinių kopūstų ryžius.
- Lapinį kopūstą supjaustykite juostelėmis.
- Daržovių pjaustykite plonai supjaustykite brokolius ir suberkite į ledinį vandenį.
- Obuolius supjaustykite griežinėliais.

CHIMICHURRI PADAŽAS

80 g SANTA MARIA BBQ prieskonių mišinio
CHIMICHURRI
200 ml vandens
200 ml alyvuogių aliejaus

GAMINIMAS

- Sumaišykite visus CHIMICHURRI padažo ingredientus.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Sudėkite visus ingredientus į dubenį ir užpilkite gardžiu CHIMICHURRI padažu.

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ KEPSNELIAI SU STIKLINIAIS MAKARONAIS IR ČESNAKINIŲ MAJONEZU

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ KEPSNELIAI

1 kg žiedinių kopūstų
3 kiaušinių
500 ml panko džiovėselių (įdarui)
100 ml moliūgų sėklų
2 valg. š. SANTA MARIA BBQ prieskonių mišinio su raudonomis aitriosiomis paprikomis ir imbieru
1 valg. š. druskos
500 ml panko džiovėselių

GAMINIMAS

- Žiedinius kopūstus susmulkinkite virtuviniu kombainu, visus ingredientus sumaišykite dideliame dubenyje.
- Pajuskite, kad žiedinių kopūstų masės tekstūra yra minkytina (jei reikia, įberkite dar panko džiovėselių).
- Suformuokite žiedinių kopūstų kepsnelius, dėkite juos ant panko džiovėselių, tuomet panko džiovėseliais apibarstykite viršų ir apvoliokite.
- Kepkite iš abiejų pusių rapsų aliejuje iki paviršius taps traškus.

STIKLINIŲ MAKARONŲ SALOTOS

140 g šviežių kalendrų
2 galvučių salotų
250 g anakardžių, sūdytų arba skrudintų saulėgrąžų
20 g šviežių mėtų
300 g porų
300 g SANTA MARIA stiklinių makaronų
400 g agurkų
500 g SANTA MARIA saldaus aitriųjų paprikų padažo
100 ml švelnaus sojų padažo

GAMINIMAS

- Paruoškite makaronus pagal instrukciją ant pakuotės. Tada perplaukite juos šaltu vandeniu. Įdėkite į indą.
- Nulupkite ir susmulkinkite morkas. Agurką perpjaukite išilgai ir šaukšteliu išimkite sėklas, supjaustykite griežinėliais. Susmulkinkite porus. Sudėkite daržoves į indą.
- Nusinkinkite salotų lapelius. Dėkite į dubenį.
- Smulkiai supjaustykite kalendas ir mėtą. Sudėkite į dubenį.
- Sumaišykite saldų aitriųjų paprikų padažą ir sojų padažą. Mišinį supilkite į padažams skirtą buteliuką.

ČESNAKINIS MAJONEZAS

2 valg. š. SANTA MARIA česnakų miltelių
500 ml majonezo
0,5 arb. š. druskos
0,5 arb. š. SANTA MARIA maltų juodųjų pipirų

GAMINIMAS

- Sumaišykite česnakų miltelius ir majonezą. Pagardinkite druska ir pipirais.
- Supilkite į padažams skirtą buteliuką.

PATIEKIMAS

- Žiedinių kopūstų kepsnelius kepkite 175 °C temperatūroje apie 10 minučių.
- Makaronus bei daržoves sumaišykite ir užpilkite padažo, paskaninkite druska.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Įdėkite makaronų salotų ir šone patiekite žiedinių kopūstų kepsnelį. Į mažus indelius prispauskite česnakinio majonezo (paruoškite iš anksto), arba česnakinio majonezo žiedelį suformuokite tiesiog lėkštelėje.

BUROKĖLIAI SU IMBIERU IR FETOS KREMU BEI LAPINIŲ KOPŪSTŲ KUSKUSU

PARUOŠITE PER 45 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

ILGAI KEPTI BUROKĖLIAI

2 valg. š. rapsų aliejaus
1,5 valg. š. SANTA MARIA imbiero
10 vnt. didelių burokėlių
2 arb. š. druskos

GAMINIMAS

- Kruopščiai nuplaukite burokėlius.
- Burokėlius sudėkite į skardą ir aptepkite aliejumi.
- Pagardinkite imbieru ir druska.
- Kepkite 175 °C temperatūroje, kol suminkštės, apie 30 minučių.

FETOS KREMAS

300 g fetos sūrio
400 ml grietinės

GAMINIMAS

- Tolygiai išmaišykite fetos sūrį ir grietinę.
- Fetos kremą sudėkite į konditerinį maišelį.

LAPINIŲ KOPŪSTŲ KUSKUSAS

11 kuskuso
2 arb. š. SANTA MARIA ciberžolės
11 vandens
300 g lapinių kopūstų
1 raudonojo svogūno
2 citrinos
2 arb. š. druskos
150 g migdolų

GAMINIMAS

- Užvirkite vandenį su ciberžole ir nuimkite puodą nuo kaitros.
- Suberkite kuskusą ir uždėkite dangtį, palikite pastovėti 15 minučių.
- Supjaustykite kopūstą ir stambiai supjaustykite svogūną. Dėkite į dubenį.
- Sumaišykite citrinos žievelę, citrinų sultis, aliejų ir druską. Supilkite į padažams skirtą buteliuką.
- Paskrudinkite migdolus ir stambiai supjaustykite, suberkite į dubenį.

PATIEKIMAS

- Sumaišykite lapinį kopūstą, svogūną su citrininiu padažu.
- Imaišykite kuskusą ir skrudintus migdolus.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Dėkite kuskusą, burokėlius ir paskirstykite fetos sūrio kremą.

BROKOLIŲ ASORTI SU KEPTAIS PULLED OATS* IR RYŽIŲ KUKULIAIS BEI ANANASŲ PADAŽU

PARUOŠITE PER 40 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

BROKOLIŲ ASORTI

1,4 kg brokolių

GAMINIMAS

- Nupjaukite brokolio kotelį ir supjaustykite daržovių pjaustykle. Suberkite į ledinį vandenį ir palaikykite 15 minučių. Dėl laikymo lediniame vandenyje brokoliai įgaus traškumą.
- Paruoškite brokolių žiedynus ir cukrinius žirnius.

GRAZDINTI PULLED OATS* IR RYŽIŲ KUKULIAI

500 g virtų trumpagrūdžių ryžių
150 g PULLED OATS* Nudė
20 ml SANTA MARIA laiškinių česnakų
100 ml parmezano arba veganiško sūrio
200 ml vandens
100 ml kvietinių miltų
500 ml panko džiovėselių
600 ml kepimo aliejaus

GAMINIMAS

(gultina pasirošiusi prižiū kelias dienas)

- Išvirkite ryžius, kaip nurodyta.
- Sumaišykite ryžius, „Pulled Oats“ (liet. plėšytas avižas), laiškinius česnakus ir sūrį.
- Suformuokite iki 20 ryžių kukulius.
- Kvietinius miltus ir vandenį suplakite iki vientisos masės.
- Ryžių kukulius dėkite į miltų plakinį ir apvoliokite.
- Supilkite panko džiovėselius į skardą ir ant jų dėkite miltų plakinio padengtus kukulius, apvoliokite.
- Laikykite šaldytuve, prieš dedant į šaldytuvą galima šiek tiek apkepti.

PRIEDAI

300 g cukrinių žirnių
400 g virtų juodųjų pupelių
120 g skrudintų anakardžių
300 ml SANTA MARIA BBQ padažo-gļajaus su ananasais ir *Jalapeno* aitriosiomis paprikomis

GAMINIMAS

- Nuplaukite cukrinius žirnius ir suberkite į dubenį.
- Išvirkite prieš dieną vandenyje išmirkytas juodąsias pupeles.
- Paskrudinkite anakardžių riešutus ir suberkite į dubenį.

PATIEKIMAS

- Garuose išvirkite brokolius ir cukrinius žirnius.
- Patiekdami žalius brokolius apšlakstykite citrinų sultimis ir alyvuogių aliejumi.
- Kukulius kepkite 170 °C temperatūroje, kol gražiai paruduos.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Dar garuojančius brokolius dėkite ant karštos lėkštės, ant viršaus dėkite žalius brokolius, ką tik iškeptą ryžių ir Pulled Oats* (liet. plėšytų avižų) kukulį, pabarstykite juodosiomis pupelėmis ir anakardžiais. Ant viršaus užpilkite BBQ padažo-gļajaus su ananasais ir *Jalapeno* aitriosiomis paprikomis.

KEPTOS MORKOS SU TOFU IR TAPENADA BEI PUPELIŲ ASORTI

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

KEPTOS MORKOS SU TOFU

10 vnt. (1,4 kg) morkų
2 valg. š. rapsų aliejaus
200 g minkšto tofu
200 g tofu (šilkinio)
1 valg. š. SANTA MARIA persilado prieskonių mišinio
petražolių

GAMINIMAS

- Įkaitinkite orkaitę iki 165 °C.
- Morkas nuskusite ir perpjaukite pusiau.
- Sudėkite morkas ant skardos ir gerai įtrinkite aliejumi, kad pasidengtų pilnai.
- Kepkite orkaitėje viduriniame lygmenyje apie 15 minučių arba tol, kol morkos bus pusiau minkštos.
- Morkas suvyniokite, šaldytuve tokias morkas galima laikyti 2–3 dienas.
- Virtuviniame kombaine sumaišykite minkštą tofu ir paprastą tofu su petražolėmis ir persilado prieskonių mišiniu. Sudėkite į konditerinį maišelį.

TAPENADA SU PUPELIŲ ASORTI

400 g sojų pupelių
200 g žaliųjų šparaginių pupelių
200 g geltonųjų šparaginių pupelių
100 g valgomųjų svogūnelių
100 ml tapenados
100 ml alyvuogių aliejaus
2 valg. š. citrinų sulčių
100 g juodųjų alyvuogių
100 g gražgarscių

GAMINIMAS

- Išvirkite sojų pupeles, žaliašias šparagines pupeles ir geltonąsias šparagines pupeles. Suberkite į ledinį vandenį, kad atvėstų.
- Supjaustykite valgomuosius svogūnelius daržovių pjaustykle, suberkite į dubenį.
- Sumaišykite tapenadą, alyvuogių aliejų ir citrinų sultis. Įdėkite į dubenį.
- Pasiruoškite alyvuoges ir gražgarstes.

PATIEKIMAS

- Dėkite morką į lėkštę ir ant jos išspauskite tofu kremą.
- Apkepkite maždaug 5 minutes 175 °C temperatūroje.
- Pakepinkite svogūną, tačiau tik tiek, kad nepakeistų spalvos, supilkite tapenados mišinį ir labai greitai įkaitinkite.
- Nuimkite nuo kaitros ir sudėkite pupeles, alyvuoges ir gražgarstes.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Ant lėkštės paskirstykite tapenadą su pupelėmis, ant viršaus dėkite keptas morkas, šiek tiek stambiai supjaustytų petražolių.

KEPTAS ARBŪZAS SU CUKINIŲ IR MĒTŲ SALOTOMIS

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 80 MIN.
10 PORCIJŲ

KEPTAS ARBŪZAS

1 arbūzo
10 ml rapsų aliejaus
2 arb. š. SANTA MARIA rūkytų saldžiųjų paprikų

GAMINIMAS

- Įkaitinkite orkaitę iki 175 °C.
- Padalinkite arbūzą į 4–5 cm pločio gabalėlius, nupjaukite žievelę ir padėkite ant skardos, aptepkite rapsų aliejumi ir pagardinkite rūkytomis saldžiosiomis paprikomis.
- Kepkite arbūzo gabalėlius 70–80 minučių, kol minkštumas taps tvirtos konsistencijos ir kraštuose šiek tiek traškus. Praėjus pusei kepimo laiko apverskite gabalėlius.

CUKINIŲ IR MĒTŲ SALOTOS

500 g cukinių
2 valg. š. druskos
10 g šviežių mėtų
50 ml rapsų aliejaus
1 valg. š. citrinų sulčių ir žievelės
1 arb. š. obuolių sidro acto
0,5 arb. š. SANTA MARIA maltų juodųjų pipirų

GAMINIMAS

- Cukinį susmulkinkite daržovių pjaustykle. Suberkite druską ir išmaišykite. Leiskite šiek tiek pastovėti ir tada nuspauskite skystį.
- Pagardinkite mėtomis, rapsų aliejumi, citrinų sultimis ir žievelėmis, actu ir šviežiais maltais juodaisiais pipirais.

JOGURTINIS PADAŽAS SU KUMINU

400 ml graikiško jogurto
0,5 arb. š. SANTA MARIA maltų kuminų
0,5 arb. š. druskos

GAMINIMAS

- Sumaišykite visus jogurtinio padažo ingredientus ir supilkite į padažams skirtą buteliuką.

PATIEKIMAS

Įškeptas arbūzas gali būti laikomas šaltai arba kambario temperatūroje. Prie šio patiekalo viską galima pašruošti iš anksto.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Į lėkštę dėkite arbūzo gabalėlių, patiekite su cukinijų ir mėtų salotomis bei jogurtiniu padažu. Paruošta patiekti.

POMIDORŲ TARTARAS

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

POMIDORŲ TARTARAS

1 kg pomidorų (geriausia mėsingų, pvz. jaučio širdžių)
žiupsnelio druskos
100 g SANTA MARIA saulėje džiovintų pomidorų
100 g *piquillo* paprikų
150 g baltųjų svogūnų
50 g kaparėlių
2 valg. š. ypač tyro alyvuogių aliejaus
1–2 valg. š. baltojo vyno acto
2 arb. š. druskos
0,5 arb. š. SANTA MARIA maltų juodųjų pipirų

GAMINIMAS

- Supjaustykite pomidorus, saulėje džiovintus pomidorus, piquillo paprikas ir svogūnus mažais kubeliais.
- Daržoves sumaišykite su likusiais ingredientais.
- Palaikykite 10 minučių ir nukoškite skystį. Laikykite kambario temperatūroje.

MARINUOTOS GARSTYČIŲ SĖKLOS

100 ml SANTA MARIA geltonų garstyčių sėklų
100 ml SANTA MARIA rudų garstyčių sėklų
150 ml ryžių vyno acto
50 ml cukraus
0,5 šaukštelio druskos

GAMINIMAS

- Visus ingredientus suberkite į puodą ir valandą troškinkite uždengę dangčiu. Atsargiai patikrinkite garstyčių sėklų minkštumą. Jos neturėtų būti visiškai minkštos. Jei manote, kad jos vis dar yra šiek tiek per kietos, tiesiog pavirkite jas dar kelias minutes.
- Sudėkite į stiklainį ir leiskite atvėsti. Jums nereikia pilti jokio skysčio. Galima valgyti iš karto, o laikant šaldytuve galima naudoti kelias savaites.
- Paženklinkite ir sudėkite į plastikinį indą.

PAPRIKINIS MAJONEZAS

400 ml majonezo (jei norite veganiško varianto, naudokite neriebų majonezą)
2 arb. š. SANTA MARIA rūkytų saldžiųjų paprikų
0,5 arb. š. druskos

GAMINIMAS

- Sumaišykite majonezą ir rūkytas saldžiąsias paprikas. Pagardinkite druska.
- Supilkite į padažams skirtą buteliuką.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Įdėkite tartarą į lėkštę ir papuoškite marinuotomis garstyčių sėklomis, paprikiniu majonežu ir salotomis.

KIMČI KESADILIJOS

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

KIMČI KESADILIJOS

500 g susmulkinto kininio kopūsto
2 valg. š. SANTA MARIA prieskonių mišinio
KIMCHI
400 g tarkuoto sūrio
10 vnt. SANTA MARIA kvietinių tortilijų (8")

PAPUOŠIMUI

50 ml SANTA MARIA padažo SRIRACHA skrudintų SANTA MARIA baltų sezamų sėklų
50 ml stambiai supjaustytų šviežių kalendrų

GAMINIMAS

- Sumaišykite kininį kopūstą ir *Kimchi* prieskonius, leiskite 15 minučių pastovėti. Po to salotas nukoškite. Salotas galite pasiruošti prieš kelias dienas.
- Ant vienos tortilijos pusės dėkite *Kimchi* salotas ir tarkuotą sūrį.
- Perlenkite tortiliją per vidurį, kad gautųsi pusemenlio forma.

PATIEKIMAS

Kepkite rapsų aliejuje iš abiejų pusių, kol paruduos ir išsilydys sūris.

IŠDĖSTYMAS LĖKŠTĖJE

Supjaustykite kesadilijas trikampiais, užpilkite SRIRACHA padažu, pabarstykite skrudintomis sezamų sėklomis ir smulkintomis kalendromis.

11

15 PUSLAPIS

YAKITORI VĒRINUKAI

PARUOŠITE PER 40 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 60 MIN.
10 PORCIJŲ

YAKITORI VĒRINUKAI

1 kg daržovių (pvz., Briuselio kopūstų, vyšniinių pomidorų, šitakių, mažų kukurūzų, svogūnų)
200 ml SANTA MARIA padažo TERIYAKI grilio iešmelių

PATIEKIMAS

1. Prieš dieną pamirkykite iešmelius.
2. Suverkite daržoves ant iešmelių.
3. Kepkite ant grotelių aptepe TERIYAKI padažu, kol daržovės iškeps.

12

18 PUSLAPIS

RAUGINTI KOPŪSTAI SU KARIU

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 21 DIENOS
40 PORCIJŲ

RAUGINTI KOPŪSTAI

1600 g kopūstų
150 g morkų
150 g žiedinių kopūstų
100 g geltonųjų svogūnų
50 g razinų
40 g SANTA MARIA kario MADRAS
40 g rupios jūros druskos

GAMINIMAS

1. Nuplaukite kopūstus, žiedinius kopūstus ir morkas.
2. Nuimkite kopūstų galvučių išorinius lapus ir atidėkite juos vėlesniam laikui.
3. Kopūstų galvutes supjaustykite ketvirtiniais ir pašalinkite jų šerdis.
4. Kopūstus supjaustykite 1 cm pločio juostelėmis.
5. Stambiai supjaustykite žiedinį kopūstą.
6. Susmulkinkite morkas.
7. Svogūnus nulupkite ir stambiai supjaustykite.
8. Visus ingredientus dėkite į dubenį ir įtrinkite druska, maždaug 5-10 minučių.
9. Sudėkite kopūstų mišinį į stiklinį indą ir supilkite visą nuo druskos išsiskyrusį skystį.
10. Stiklainyje viską tvirtai suspauskite rankomis, kad nuo druskos atsiradęs skystis viską apsemtų. Jei jums reikia daugiau sūrymo, sumaišykite 20 gramų druskos ir 1 litrą kambario temperatūros vandens.
11. Paimkite atidėtus kopūstų lapus ir sulankstę sudėkite juos ant kopūstų į stiklainį.
12. Kopūstus rauginkite 21-28 dienas, geriausia 18-20 °C temperatūroje.
13. Kas antrą dieną atidarykite stiklainį, kad sumažintumėte dėl fermentacijos atsiradusį spaudimą. Tai labai svarbu, ypač pirmas 5-7 dienas, kai fermentacija vyksta greitai, o kopūstai burbuliuoja anglies dioksidu.
14. 21 dieną galite ragauti kopūstų, jei jie nėra pakankamai rūgštūs, galite leisti jiems fermentuotis dar savaitę.
15. Vėliau raugintus kopūstus laikykite šaldytuve.

13

18 PUSLAPIS

BAVARIŠKI RAUGINTI KOPŪSTAI

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 21 DIENOS
40 PORCIJŲ

RAUGINTI KOPŪSTAI

2000 g baltagūžių kopūstų
40 g nesmulkintų SANTA MARIA kmynų
10 SANTA MARIA kadagio uogų (galima ir nedėti)
40 g rupios jūros druskos

GAMINIMAS

1. Nuimkite kopūstų galvučių išorinius lapus, juos nuplaukite ir atidėkite vėlesniam laikui.
2. Kopūstus supjaustykite 1 cm pločio juostelėmis.
3. Visus ingredientus dėkite į dubenį ir įtrinkite druska, maždaug 5-10 minučių.
4. Sudėkite kopūstų mišinį į stiklinį indą ir supilkite visą nuo druskos išsiskyrusį skystį.
5. Stiklainyje viską tvirtai suspauskite rankomis, kad nuo druskos atsiradęs skystis viską apsemtų. Jei jums trūksta sūrymo, sumaišykite 20 gramų druskos ir 1 litrą vandens ir supilkite ant kopūstų mišinio, kad jis būtų visiškai apsemtas.
6. Paimkite atidėtus kopūstų lapus ir sudėkite juos ant kopūstų mišinio į stiklainį ir dar kartą paspauskite, kad skystis apsemtų ir juos.
7. Kopūstus rauginkite 21-28 dienas, geriausia 18-20 °C temperatūroje. Jei temperatūra aukštesnė, fermentacija vyks greičiau.
8. Kas antrą dieną atidarykite stiklainį, kad sumažintumėte dėl fermentacijos atsiradusį spaudimą. Tai labai svarbu, ypač pirmas 5-7 dienas, kai fermentacija vyksta greitai, o kopūstai burbuliuoja anglies dioksidu.
9. 21 dieną galite ragauti kopūstų, jei jie nėra pakankamai rūgštūs, galite leisti jiems fermentuotis dar savaitę.
10. Vėliau raugintus kopūstus laikykite šaldytuve.
11. Paimkite atidėtus kopūstų lapus ir sulenkę sudėkite juos ant kopūstų mišinio į stiklainį ir dar kartą paspauskite, kad skystis apsemtų ir juos.
12. Išitinkinkite, kad stiklainio viršuje yra 3-4 cm oro tarpas. Uždenkite dangtelį ir pastatykite stiklainį tamsioje vietoje.
13. Kopūstus rauginkite 21-28 dienas, geriausia 18-20 °C temperatūroje. Jei yra šilčiau – fermentacija vyksta greičiau, o jei vėsiau – tuomet lėčiau.
14. Kas antrą dieną atidarykite stiklainį, kad sumažintumėte dėl fermentacijos atsiradusį spaudimą. Tai labai svarbu, ypač pirmas 5-7 dienas, kai fermentacija vyksta greitai, o kopūstai burbuliuoja taip intensyviai, pakanka stiklainį atidaryti kas kelias dienas ir galiausiai dangtelio nereikia atidarinėti visiškai.
15. 21 dieną arba truputį anksčiau, priklausomai nuo kambario temperatūros, galite ragauti kopūstų, jei jie nėra pakankamai rūgštūs, galite leisti jiems fermentuotis dar savaitę. Ragaukite 28 dieną, kai rauginimo procesas jau turėtų būti baigtas.
16. Paruoštus raugintus kopūstus laikykite šaldytuve. Dabar juos jau galima valgyti.

14

18 PUSLAPIS

RAUGINTI KOPŪSTAI SU OBUOLIAIS IR PANKOLIAIS

PARUOŠITE PER 30 MIN.
IŠ VISO PRIREIKS 21 DIENOS
40 PORCIJŲ

RAUGINTI KOPŪSTAI

1500 g raudonųjų kopūstų
200 g obuolių
150 g pankolių
150 g geltonųjų svogūnų
4 g nesmulkintų SANTA MARIA pankolio sėklų
40 g rupios jūros druskos

GAMINIMAS

1. Nuplaukite obuolius ir pankolius.
2. Nuimkite kopūstų galvučių išorinius lapus ir atidėkite juos vėlesniam laikui.
3. Kopūstų galvutes supjaustykite ketvirtiniais ir pašalinkite jų šerdis.
4. Kopūstus supjaustykite 1 cm pločio juostelėmis.
5. Obuolius supjaustykite plonomis skiltelemis.
6. Susmulkinkite pankolius, svogūnus nulupkite ir supjaustykite.
7. Visus ingredientus dėkite į dubenį.
8. Švariomis rankomis į kopūstų mišinį įtrinkite druska, Trinkite, kol išsiskirs skystis, tai užtruks maždaug 5-10 minučių.
9. Sudėkite kopūstų mišinį į stiklinį indą ir supilkite visą nuo druskos išsiskyrusį skystį.
10. Stiklainyje viską tvirtai suspauskite rankomis, kad nuo druskos atsiradęs skystis viską apsemtų. Jei druska įtrinėte gerai, susidaręs sūrymas visiškai apsems kopūstų mišinį. Jei jums reikia daugiau sūrymo, sumaišykite 20 gramų druskos ir 1 litrą kambario temperatūros vandens.
11. Paimkite atidėtus kopūstų lapus ir sulenkę sudėkite juos ant kopūstų mišinio į stiklainį ir dar kartą paspauskite, kad skystis apsemtų ir juos.
12. Išitinkinkite, kad stiklainio viršuje yra 3-4 cm oro tarpas. Uždenkite dangtelį ir pastatykite stiklainį tamsioje vietoje.
13. Kopūstus rauginkite 21-28 dienas, geriausia 18-20 °C temperatūroje. Jei yra šilčiau – fermentacija vyksta greičiau, o jei vėsiau – tuomet lėčiau.
14. Kas antrą dieną atidarykite stiklainį, kad sumažintumėte dėl fermentacijos atsiradusį spaudimą. Tai labai svarbu, ypač pirmas 5-7 dienas, kai fermentacija vyksta greitai, o kopūstai burbuliuoja taip intensyviai, pakanka stiklainį atidaryti kas kelias dienas ir galiausiai dangtelio nereikia atidarinėti visiškai.
15. 21 dieną arba truputį anksčiau, priklausomai nuo kambario temperatūros, galite ragauti kopūstų, jei jie nėra pakankamai rūgštūs, galite leisti jiems fermentuotis dar savaitę. Ragaukite 28 dieną, kai rauginimo procesas jau turėtų būti baigtas.
16. Paruoštus raugintus kopūstus laikykite šaldytuve. Dabar juos jau galima valgyti.

GALINGI SKONIAI

KAD ATSISKLEISTŲ DARŽOVIŲ JĖGA, REIKIA STIPRIŲ SKONIŲ. IŠDRĪSKITE PERŽENGTI RIBAS. IŠDRĪSKITE DARŽOVES PAGARDINTI SKONIAIS IŠ VISO PASAULIO. PADARYKITE JAS AŠTRIAS, STIPRIAS IR SKANIAS. ŠIE PRODUKTAI YRA PUKUS PIRMASIS ŽINGSNIS, NORINT IŠRĪŠKINTI VISKĄ, KĄ JOS TURI, VISUS TIKRUS SKONIUS.



PRIESKONIAI IR PRIESKONIŲ MIŠINIAI

102200	MALTOS CIBERŽOLĖS	430 g
101184	KALENDRŲ SĖKLOS	270 g
101343	KADAGIŲ UOGOS	290 g
101141	ROZMARINAI	275 g
101836	ČIOBRELIAI	185 g
101217	MALTI BALTIEJI PIPIRAI	500 g
101291	PERSILADAS	720 g
101209	ČESNAKŲ MILTELIAI	650 g
101214	MALTI JUODIEJI PIPIRAI	350 g
101180	MALTI IMBIERIAI	380 g
101134	LAIŠKINIAI ČESNAKAI	35 g
17826	RŪKYTOS SILDŽIOSIOS PAPIKOS	230 g
101207	MALTI KUMINAI	430 g
4140	JUODIEJI PIPIRAI TELLICHERRY	210 g
101204	GELTONOS GARSTYČIŲ SĖKLOS	640 g
101203	RUDOS GARSTYČIŲ SĖKLOS	610 g
101206	BALTOS SEZAMŲ SĖKLOS	490 g
101282	KARIS MADRAS	435 g
101197	KMYNAI	420 g
101177	PANKOLIO SĖKLOS	300 g
4142	AKMENS DRUSKA	455 g
17825	PRIESKONIŲ MIŠINYS SU VASABIAIS IR SEZAMIAIS	295 g

BBQ

101998	BBQ PRIESKONIŲ MIŠINYS CHIMICHURRI	350 g
101999	BBQ PRIESKONIŲ MIŠINYS SU RAUDONOMIS AITRIOSIOMIS PAPIKOMIS IR IMBIERU	490 g
101276	BBQ PRIESKONIŲ MIŠINYS SU PRIESKONINĖMIS ŽOLELĖMIS	580 g
101284	ŽOLELIŲ IR ČESNAKŲ PRIESKONIŲ MIŠINYS	575 g
101311	PRIESKONIŲ MIŠINYS RANCH STYLE	650 g
200605	BBQ PADAŽAS-GLAJUS SU ANANASAIS IR JALAPENO AITRIOSIOMIS PAPIKOMIS	1115 g
200644	BBQ PADAŽAS BOURBON WHISKEY	1165 g
200641	AMERIKIETIŠKO STILIAUS BBQ PADAŽAS	1145 g

TEX MEX

4780	TORTILIJOS 6", 15 CM, 12 VNT.	330 g
4991	TORTILIJOS 8", 20 CM, 12 VNT.	480 g
4992	TORTILIJOS 10", 25 CM, 12 VNT.	750 g
4786	TORTILIJOS 12", 30 CM, 12 VNT.	1080 g
102278	TORTILIJOS SU BUROKĖLIAIS 10", 25 CM, 10 VNT.	620 g
102279	TORTILIJOS SU MORKOMIS 10", 25 CM, 10 VNT.	480 g
101370	PRIESKONIŲ MIŠINYS FAJITA	532 g
101369	PRIESKONIŲ MIŠINYS TACO	532 g
3212	KUKURŪZŲ TRAŠKUČIAI NACHO	475 g
4433	VIDUTINIO AŠTRUMO PADAŽAS SALSA RIO GRANDE	53850 g
200725	ČEDERIO SŪRIO PADAŽAS	3000 g
4551	CHUNKY SALSA PADAŽAS	3700 g

STREET FOOD

100270	PRIESKONIŲ MIŠINYS KIMCHI	315 g
100269	PRIESKONIŲ MIŠINYS DARŽOVĖMS MARINUOTI	400 g
101368	PRIESKONIŲ MIŠINYS JAMAICAN JERK	510 g
200184	SRIRACHA AITRIJŲ PAPIKŲ PADAŽAS	980 g
45575	SALSA PADAŽAS	950 g
45565	GVAKAMOLĖS PADAŽAS	940 g
45385	PIRI PIRI PADAŽAS	950 g
200186	HABANERO SŪRIO PADAŽAS	970 g

INDIJA

101269	PRIESKONIŲ MIŠINYS TANDOORI	560 g
101267	PRIESKONIŲ MIŠINYS RAITA	700 g
101270	PRIESKONIŲ MIŠINYS TIKKA MASALA	560 g
101265	PRIESKONIŲ MIŠINYS GARAM MASALA	553 g
4650	MANGU ČATNIS	1200 g

ITALIJA

4651	SAULĖJE DŽIOVINTI POMIDORAI	2300 g
200681	PADAŽAS PESTO GENOVESE	1000 g

AZIJA

200400	STIKLINIAI MAKARONAI	100 g
4646	SALDUS AITRIUJU PAPIKŲ PADAŽAS	1950 ml
200626	TERIYAKI PADAŽAS	2700 g
4660	KOKOSŲ GĖRIMAS, 17% RIEBUMO	2900 ml
200562	KOKOSŲ KREMAS, 23% RIEBUMO	1000 ml
101357	PRIESKONIŲ MIŠINYS LIME WOK	650 g
101256	PRIESKONIŲ MIŠINYS THAI WOK	713 g
4655	ŽALIOJO KARIO PASTA	470 g

GOLD & GREEN

AUGALINIAI BALTYMAI (PLĖŠYTOS AVIŽOS IR MARINUOTI AVIŽŲ KAŠNELIAI)

200694	SMOKY BBQ MARINATED DELI OATBITES	1000 g
200685	PULLED OATS NUDE	1500 g

KITAS ŽINGSNIS LEISKITE DARŽOVĖMS KARALIAUTI

ŠIAME NUMERYJE YRA RECEPTŲ, IDĖJŲ, PATARIMŲ IR GUDRYBIŲ, KERTINIŲ DALYKŲ IR PALENGVINIMŲ, SUTEIKIANČIŲ JUMS GALIOS ĮVALDYTI EKOLOGIŠKESNIO MAISTO GAMINIMO IR SKONIŲ MENĄ. JEI JŪS NORITE, KAD JŪSŲ JAU IR TAIP DIDELĖS APIMTIES MAISTO RUOŠIMAS TAPTŲ DAR PLATESNIS, KAD ŽENGTUMĖTE DAR VIENĄ ŽINGSNĮ ATEITIES LINK, NEDVEJODAMI SU MUMIS SUSISIEKITE. O DABAR LAIKYKITĖS MŪŠŲ REKOMENDACIJŲ, KAIP DARŽOVES PAVERSTI KARALIENĖMIS.

PERMAŠTYKITE NEBIJOKITE
MĖSĄ KEISKITE DARŽOVĖMIS

DAUGIAU RECEPTŲ IR ĮKVĖPIMO PASISEMKITE-
SANTAMARIAWORLD.COM/IT/FOODSERVICE

PAULIG



GOLD&GREEN®
OF HELSINKI

PAULIG LIETUVA

Santa Maria departamentas, Ukmergės g. 369A, LT-12142 Vilnius, Lietuva
Tel. +370 5 230 0900, el. paštas info@santamaria.lt

www.santamariaworld.com/lt/foodservice