

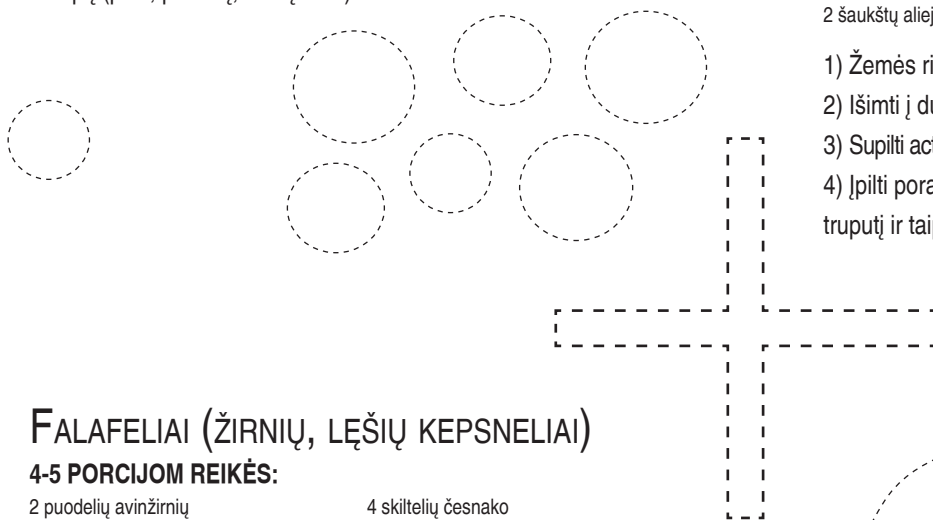
GRIKINIAI KEPSNELIAI

4-5 PORCIJOM REIKĖS:

2 puodelių grikių
1 puodelių lukštenų saulėgrąžų
3 šaukštų krakmolo

3 šaukštų kvietinių miltų
Pagal skonį druskos, pipirų.

- 1) Grikius užpilame šaltu vandeniu ir paliekame kelioms valandoms, kad išbrinktų
 - 2) Nukošiame, sudedame į puodą, užpilame nauju vandeniu, užviriname ir užsukę ugnį dar apie dešimt minučių palaikome karšta.
 - 3) Nupilame perteklinį vandenį ir paliekame atvėsti.
 - 4) Sudedame saulėgrąžas, krakmolą, miltus, prieskonius ir gerai išminkome, kad gautųsi nebiri prie rankų limpanti tešla. Jeigu reikia, įdedame šiek tiek daugiau miltų.
- Formuojame kepsnelius ir kepame aliejuje kol gražiai apskrus.
- Tinka su šviežiomis ar konservuotomis daržovėmis, įvairiais padažais.
- Eksperimentams: kepsnelius galima gaminti iš įvairiausių kitų kruopų (pvz., perlinių, avižių ir t.t.).



FALAFELIAI (ŽIRNIŲ, LĘŠIŲ KEPSNELIAI)

4-5 PORCIJOM REIKĖS:

2 puodelių avinžirnių
3 šaukštų kvietinių miltų
saujos šviežių arba šaldytų petražolių
1 nedidelio svogūno

4 skiltelių česnako
1 šaukštelio druskos
1 šaukštelio sodos
pagal skonį pipirų

- 1) Avinžirnius iš vakaro užpilame vandeniu ir paliekame per naktį brinkti.
 - 2) Sudedame į rankinę malyklę arba virtuvės kombainą ir sumalame kol nelieka stambių gabaliukų.
 - 3) Nulupame ir smulkiai supjaustome svogūną ir česnaką.
 - 4) Į avinžirnių masę sudedame svogūną, česnaką, miltus, sodą, prieskonius, įpilame 1/4 puodelio vandens ir gerai išminkome (jeigu tešla per sausa, įpilame kelis šaukštus vandens).
 - 5) Formuojame nedidelius kamuoliukus ir kepame aliejuje kol gražiai apskrus.
- Tinka su daržovėmis, bulvėmis, padažu.
- Eksperimentams: vietoje avinžirnių galima naudoti įvairius lęšius. Jų mirkyti nereikia, tiesiog sumalti kavamale, sumaišyti su mėgstamais prieskoniais, įpilti vandens tiek, kad iš tešlos rankomis būtų galima formuoti kepsnelius ir kepti aliejuje.

POLENTA

3-4 PORCIJOM REIKĖS:

1 puodelis kukurūzų kruopų
2-3 šaukštai džiovintų daržovių

1/2 kubelio arba 1 šaukštelis daržovių sultinio

- 1) Užverdame 3 1/2 puodelio vandens, suberiame kukurūzų kruopas, sumažiname ugnį ir nuolat maišydami verdame apie 8-10 minučių.
 - 2) Kukurūzų košę išpilame į plačią lėkštę arba kepimo formą, su mentele paskleidžiame poros centimetrų storiu ir paliekame kelioms valandoms, kad visiškai atvėstų.
 - 3) Supjaustome norimo dydžio gabaliukais ir pakepiname aliejuje kol gražiai apskrus (taip pat galima apie 10 minučių pakepinti iki 180C įkaitintoje orkaitėje).
- Tinka su daržovėmis ar padažu.

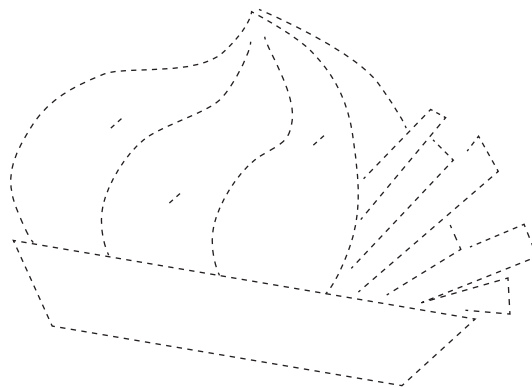
ŽEMĖS RIEŠUTŲ PADAŽAS

4-5 PORCIJOM REIKĖS:

1/2 puodelio žemės riešutų be luobelės
2 šaukštų aliejaus

1 šaukštelio obuolių arba vynuogių acto
2 šaukštelius sojos padažo

- 1) Žemės riešutus kiek įmanoma smulkiau sumalti su kavamale.
- 2) Išimti į dubenėlį, įpilti aliejų ir išmaišyti.
- 3) Supilti actą, sojų padažą ir gerai išmaišyti iki vientisos tirštos masės.
- 4) Įpilti porą šaukštų vandens ir vėl gerai išmaišyti. Tuomet dar truputį ir taip iki norimo tirštumo.



HUMUSAS (AVINŽIRNIŲ UŽTEPAS)

REIKĖS:

1 stiklinės virtų avinžirnių,
1/4 stiklinės alyvuogių aliejaus,
1/4 stiklinės vandens,
2 šaukštų tahini (trintų sezamų),

1 skiltelės česnako,
2 šaukštų citrinos sulčių,
žiupsnelio druskos.

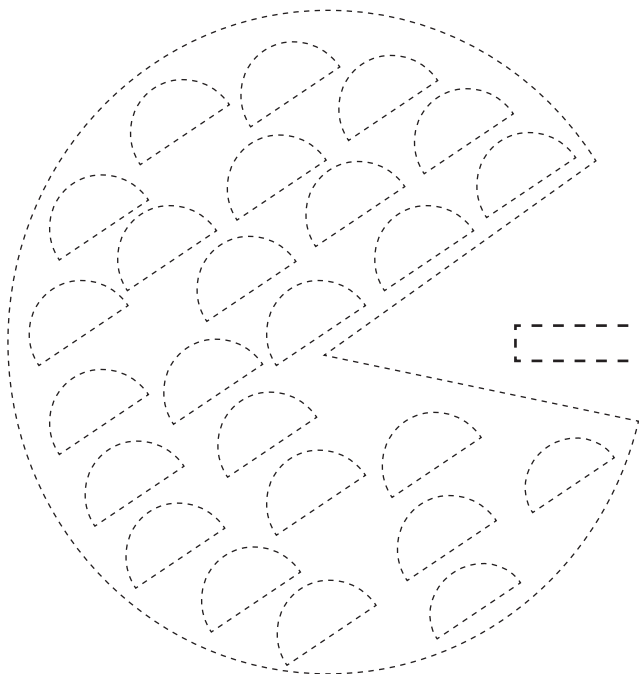
- 1) Česnaką smulkiai supjaustyti
 - 2) Viską sudėti į maišytuvą (blenderį) ir sutrinti iki vientisos masės. Prieš valgant bent valandą palaikyti šaldytuve. Užtepas puikiai tinka tepti ant duonos arba į jį dažyti pjaustytas daržoves (morkas, ridikus, kalmarus ir pan.).
- Eksperimentams: galima ir nenaudoti sezamų, o vietoje avinžirnių išbandyti kitus ankštinius (pvz., pupeles). Vietoje česnako galima naudoti kitus mėgiamus prieskonius (kmynus, krapus, petražoles ir t.t.).

MINKŠTAS OBUOLIŲ PYRAGAS

4-5 PORCIJOM REIKĖS:

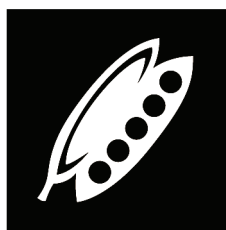
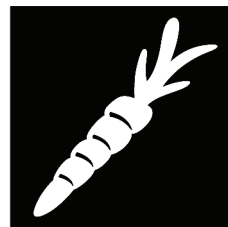
2 puodelių kvietinių miltų (pusė jų gali būti rupaus malimo)	½ puodelio vandens
2 didelių arba 3 mažesnių obuolių	1 šaukštelio sodos
¾ puodelio cukraus	žiupsnelio druskos
¼ puodelio aliejaus	nepilno šaukštelio cinamono
	nepilno šaukštelio maltų gvazdikėlių

- 1) Sumaišome miltus, sodą ir prieskonius.
- 2) Atskirame inde sumaišome cukrų, druską, vandenį, aliejų ir supilame į miltus.
- 3) Obuolius supjaustome, sumalame į košelę ir sudėję į tešlą gerai išmaišome.
- 4) Tešlą nestoru sluoksniu (apie 2cm) paskleidžiame skardoje arba kepimo formoje ir kepame apie 20-25 minutes iš anksto iki 180C įkaitintoje orkaitėje kol gražiai paruduos (galima kepti ir popierinėse keksams skirtose formelėse).



VEGANIŠKAS MAISTAS PAPRASTAI

KAIP 2X2



DAUGIAU INFO - WWW.GYVUNUTEISES.LT

ŠOKOLADINIS PYRAGAS

4-5 PORCIJOM REIKĖS

2 puodelių kvietinių miltų	2/3 puodelio aliejaus
2/3 puodelio kakavos miltelių	1 puodelio cukraus
1 ½ šaukštelio sodos	2 šaukštų vanilinio cukraus
100g šokolado	2 šaukštelių acto
1 3/4 puodelių vandens	½ šaukštelio druskos

- 1) Į miltus suberiame sodą, kakavą, nedideliais gabalėliais susmulkintą šokoladą ir gerai išmaišome.
- 2) Atskirai sumaišome vandenį, aliejų, cukrų, vanilinį cukrų, actą, druską, supilame į miltus ir išmaišome tešlą.
- 3) Nestoru sluoksniu paskleidžiame skardoje arba kepimo formoje ir kepame apie 20-25 minutes iš anksto iki 180C įkaitintoje orkaitėje (galima kepti ir popierinėse keksams skirtose formelėse).

AVIŽINIAI SAUSAINIAI

REIKĖS:

400 g avižų dribsnių	1/2 stiklinės lukštentų saulėgrąžų
¼ stiklinės cukraus	1 stiklinė vandens
1/2 stiklinės razinų	Truputis aliejaus, mėgiamų prieskonių.

- 1) Pusę turimų dribsnių kavamale sumalame iki miltų.
- 2) Keptuvėje su aliejumi pakepiname likusius dribsnius, kol švelniai apskrus.
- 3) Sumaišome miltus, apkeptus dribsnius, cukrų, razinas ir saulėgrąžas (vietoje jų galima naudoti ir kitus ingredientus: džiovintas spanguoles, vyšnias, sezamą, sėmenis, smulkintus riešutus, aguonas ir t.t.).
- 4) Pilame vandens, iš gautos tešlos rankomis formuojame sausainėlius ir kepame orkaitėje.