

CONVENIENT SERIES DELUXE



Sveiki!

Metas gaminti sveikai ir skaniai.

Naudodami **CONVENIENTSERIES DELUXE**, galite atrasti įvairiausių šeimai tinkamų receptų, skirtų gaminti garpuodyje – nuo užkandžių iki desertų.

Vienu metu be vargo gaminkite iki **TRIJŲ PATIEKALŲ**. Naudodami vieną iš **AŠTUONIŲ AUTOMATINIŲ PROGRAMŲ** arba patys nustatydami laiką +/- jutikliniais pultais.

PAPRASTAS IR INTUITYVUS VALDYMO SKYDELIS

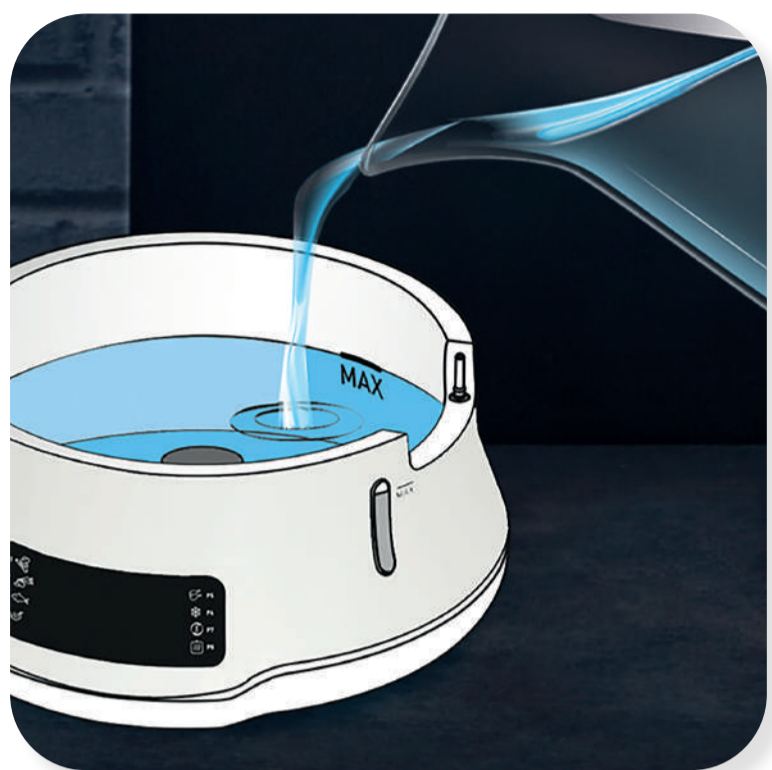
Programuojami jutikliniai pultai



8 AUTOMATINĖS KEPIMO PROGRAMOS

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Trumpai verdamos daržovės | Ilgai verdamos daržovės | Žuvis | Ryžiai, kruopos, ankštinės daržovės |
|  |  |  |  |
| Balta mėsa | Atšildymas | Pašildymas | Šilumos palaikymas |

KELI PATARIMAI



Pripildykite rezervuarą vandens iki maksimalaus lygio.



Sudėkite dubenis teisinga eilės tvarka: 1 dubenį apačioje, 2 dubenį viduryje ir 3 dubenį viršuje.

Maistui, kurio gaminimo laikas yra skirtingas: maistą, kurį paruošti užtruks ilgiausiai, dėkite į žemiausią dubenėlį.

Gamindami galėsite pridėti dubenį su maistu, kurio gaminimui reikia mažiau laiko.



Jutikliniu pultu „Režimas“ pasirinkite vieną iš 8 automatinių programų arba rankiniu būdu nustatykite laiką +/- jutikliniais pultais.



Gaminimo laiką galite reguliuoti +/- jutikliniais pultais. arba pristabdykite gaminimą trumpai paspausdami "Start/Stop".



Laikmačiui sustojus, gaminimas bus automatiškai sustabdytas.

PATARIMAI

Gaminimo laikai yra apytiksliai ir gali skirtis priklausomai nuo maisto dydžio, tarpo tarp maisto produktų, jų kiekio ir asmeninių pageidavimų.



Gaminimo metu liesdami krepšelius ir dangtį dėvėkite orkaitei skirtas pirštines.

Jei receptui reikalinga **polietileno plėvelė**, visada naudokite tik universalią plėvelę, tinkamą naudoti mikrobangų orkaitėse.



Norėdami pasiekti geriausių rezultatų, sudėkite maždaug tokio paties dydžio maisto gabalėlius, kad jie būtų paruošti tuo pat metu.

Šaldytas daržoves ruošti garuose jų prieš tai neatšildžius. Prieš garinant kiaukutinius, vištieną ir mėsą, šiuos produktus būtina atšildyti.



SANTRAUKA

UŽKANDŽIAI



Morkų ir pastarnokų sriuba

Porų sriuba

Brokolių sriuba

Vyšninių pomidorų pudingas

Šparagai ir minkštai virtas kiaušinis su Parmos kumpiu

Artišokų, paprikų ir kedro riešutų salotos

Daržovių lazdelių salotos su pomidorais

Marinuotas tunas su salotomis

PAGRINDINIS PATIEKALAS



Špinatais įdaryta menkė

Lašišos kepsnys su daržovėmis ir manais

Jūros liežuvio filė su alyvuogių tapenada

Krevečių vėrinukai

Šukutės su pastarnokų tyrė

Raudonoji kefalė su tabula

Žuvies rutuliukai su citrina

Marinuotas karšis

Kalakuto suktinukai „cordon bleu“ stiliumi (su kumpiu ir sūriu)

Šparagai su įdaryta paukštiena

Veršienos suktinukai

Paukštiena su citrusiniu padažu

Libanietiškos mėsos suktinukai

Ėrienos tadžinas

Paskaninti vištienos suktinukai

Įdaryta cukinija

Kiaušininis pudingas su lašiša ir špinatais

Purus ispaniškas omletas

GARNYRAI



Moliūgų tyrė

Saldžiųjų bulvių ir morkų tyrė

Įvairios daržovės

DESERTAI IR PUSRYČIAI

Šokoladinis lavos pyragas

Keksiukai su mėlynėmis

Miniatūriniai pyragaičiai su citrina ir aguonų sėklomis

Šokoladiniai kremai

Trapios tešlos sausainių sūrio pyragėliai



Obuolių ir kriaušių kompotas

Bananų tyrė

Kriaušė su šokoladu ir riešutine mase

Persikai su vanilės ir maskarponės kremu

Apvirtas ananasas su prieskoniais

Košė



Mažiems vaikams tinkami receptai
(pagal pediatrų patarimus)

UŽKANDŽIAI

MORKŲ IR PASTARNOKŲ SRIUBA



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 1 pastarnokas (maždaug 100–150 g)
- 1 morka (maždaug 100–150 g)
- 1–2 a. š. augalinio aliejaus



MORKŲ IR PASTARNOKŲ SRIUBA

Žingsnis 1

Nuplaukite ir nulupkite pastarnoką ir morką.

Žingsnis 2

Išilgai supjaustykite pastarnoką į keturias dalis, pašalinkite šerdį (kuri gali būti kietoka), tada supjaustykite į plonus griežinėlius. Taip pat supjaustykite morką.

Žingsnis 3

Sudėkite daržoves į prietaiso dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 5

Programai pasibaigus, perdėkite į kitą indą, įpilkite augalinio aliejaus ir gerai išmaišykite.

PATARIMAI



Šiai sriubai puikiai tinka ir truputis kmynų. Norėdami tirštesnės tekstūros, galite įdėti truputį bulvių.

Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems, padauginant kiekius iš 3 ir pailginant gaminimo laiką iki 30 minučių.

UŽKANDŽIAI

PORŲ SRIUBA



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 1 didelis poras
- 1 šakelė čiobrelių (nebūtina)
- 1–2 a. š. liesos plakamosios grietinėlės



PORŲ SRIUBA

Žingsnis 1

Supjaustykite poro šaknis ir tamsiai žalią galą. Padalinkite porą į keturias dalis ir kruopščiai nuplaukite, tada supjaustykite į smulkius gabaliukus. Susmulkintą porą ir šakelę čiobrelių įdėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 3

Programai pasibaigus, išimkite čiobrelius, perdėkite į kitą indą, supilkite grietinėlę ir gerai išmaišykite.

PATARIMAI



Su poru galite įdėti ir 50 g nuplautų ir nuskustų bulvių, susmulkintų į mažus kubelius.

Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems, padauginant kiekius iš 3 ir pailginant gaminimo laiką iki 30 minučių.

UŽKANDŽIAI

BROKOLIŲ SRIUBA



P2



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 1 didelis brokolis
- 1 svogūnas
- 1 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- 100 ml liesos plakamosios grietinėlės
- 500 ml šilto vištienos sultinio
- Druska ir pipirai



BROKOLIŲ SRIUBA

Žingsnis 1

Susmulkinkite brokolį į gabaliukus ir plonai supjaustykite svogūną. Sudėkite juos į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P2 programą, nustatę 20 minučių.

Žingsnis 3

Programai pasibaigus paruoškite vištienos sultinį, tada sudėkite išvirtas daržoves į trintuvą arba didelį dubenį. Įpilkite truputį alyvuogių aliejaus ir grietinėlę. Pagardinkite druska ir pipirais, tada pradėkite trinti. Po truputį pilkite paruoštą vištienos sultinį, kol pasidarys vientisa tyrė.

Žingsnis 4

Pašildykite sriubą ir padalinkite į keturis dubenėlius.

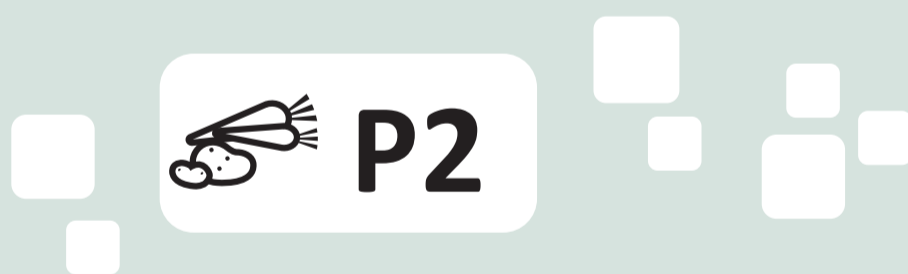
PATARIMAI



Galite pagaminti kitokią šio recepto versiją vietoj grietinėlės naudodami 100 g minkšto mėlynojo sūrio. Sriubą patiekite su plonais mėlynojo sūrio griežinėliais ir apibarstykite smulkintais lazdyno riešutais.

UŽKANDŽIAI

VYŠNINIŲ POMIDORŲ SU OŽKOS SŪRIU DUBENĖLIAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 200 g vyšninių pomidorų
- 100 ml tirštos plakamosios grietinėlės
- 2 kiaušiniai ● 40 g ožkos sūrio
- 12 lapelių baziliko
- Druska ir pipirai



VYŠNINIŲ POMIDORŲ SU OŽKOS SŪRIU DUBENĖLIAI

Žingsnis 1

Sumaišykite grietinėlę su kiaušiniais ir sutrupintu ožkos sūriu. Įdėkite susmulkintus baziliko lapelius, druskos, pipirų, ir padalinkite į keturis dubenėlius. Įdėkite vyšninių pomidorų.

Žingsnis 2

Sudėkite dubenėlius į du prietaiso dubenis ir uždenkite kepimo popieriaus lapu, užlenkdami kraštus.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P2 programą, nustatę 25 minutes.

PATARIMAI



Mažus pikantiškus dubenėlius patiekite šiltus arba šaltus su žaliomis salotomis.

UŽKANDŽIAI

ŠPARAGAI IR MINKŠTAI VIRTAS KIAUŠINIS SU PARMOS KUMPIU



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 16 mažų žaliųjų šparagų daigų
- 4 kiaušiniai
- 4 Parmos kumpio griežinėliai
- 80 g tarkuoto parmezano
- 2 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus
- Druska ir pipirai



ŠPARAGAI IR MINKŠTAI VIRTAS KIAUŠINIS SU PARMOS KUMPIU

Žingsnis 1

Nuplaukite šparagus ir nupjaustykite galiukus. Sudėkite į 1 dubenį, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir pagardinkite druska ir pipirais.

Žingsnis 2

Kiaušinius (sveikus) sudėkite į 2 dubenį.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą, nustatę 12 minučių.

Žingsnis 4

Programai pasibaigus, išimkite 2 dubenį su kiaušiniais, tada gaminkite šparagus 1 dubenyje dar 8 minutes, nustatydami laiką + jutikliniu pultu.

Žingsnis 5

Patiekite išdėlioję šparagus keturiose lėkštėse, į kiekvieną pridėdami po vieną kumpio griežinėlį. Nulupkite kiaušinius, perpjaukite perpus ir padėkite ant kiekvienos porcijos. Apibarstykite parmezanu ir pagardinkite pipirais.



UŽKANDŽIAI

RŪKYTOS LAŠIŠOS, ARTIŠOKŲ ŠERDŽIŲ, RAUDONOSIOS PAPRIKOS IR KEDRO RIEŠUTŲ SALOTOS



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 8 neapdorotos šviežios artišokų šerdys
- 1 raudonoji paprika ● 4 česnako skiltelės
- 1 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. krapų ● 70 g rūkytos lašišos
- 1 a. š. garstyčių ● 40 g kedro riešutų
- Čiobreliai ● Druska ir pipirai



RŪKYTOS LAŠIŠOS, ARTIŠOKŲ ŠERDŽIŲ, RAUDONOSIOS PAPRIKOS IR KEDRO RIEŠUTŲ SALOTOS

Žingsnis 1

Perpjaukite artišokų šerdis perpus, o raudonąją papriką supjaustykite storais griežinėliais. Susmulkinkite česnaką.

Žingsnis 2

Artišokus ir raudonąją papriką sudėkite į prietaiso dubenį. Ant viršaus uždėkite česnako ir čiobrelių.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 4

Per tą laiką rūkytą lašišą supjaustykite juostelėmis. Sumaišydami aliejų, garstyčias ir kedro riešutus pagaminkite padažą. Pagardinkite prieskoniais.

Žingsnis 5

Leiskite pagamintoms daržovėms šiek tiek atvėsti. Tada ant jų supilkite padažą ir išmaišykite. Pažiūrėkite, ar tinka prieskoniai. Pridėkite krapų ir rūkytos lašišos. Patiekite valgyti.



UŽKANDŽIAI

DARŽOVIŲ LAZDELIŲ SALOTOS SU POMIDORAIS



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 1 morka • 2 cukinijos
- 2 porų baltoji dalis • 1 raudonoji paprika
- 1 geltonoji paprika • 100 g pomidorų tyrės
- 1 valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 valgomasis šaukštas kedro riešutų
- Druska ir pipirai



DARŽOVIŲ LAZDELIŲ SALOTOS SU POMIDORAIS

Žingsnis 1

Supjaustykite visas daržoves į plonas lazdeles (šiaudelius). Sudėkite daržoves į vieną iš dviejų prietaiso dubenų.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą, nustatę 20 minučių.

Žingsnis 3

Atvėsinkite daržoves ir perdėkite į salotinį dubenį. Sumaišykite pomidorų tyrę, alyvuogių aliejų ir pipirus, tada supilkite ant salotų ir apibarstykite kedro riešutais.



Galite pabandyti pridėti lieso kumpio ir vynuoginių pomidorų.

UŽKANDŽIAI

ŠVIEŽIOS TUNO SALOTOS SU TARKUOTU PARMEZANU IR BAZILIKO PADAŽU



P3

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 280 g šviežio tuno
- 1 žalioji citrina
- 2 valgomieji šaukštai baziliko
- 4 valgomieji šaukštai smulkiai sutarkuoto parmezano
- 5 saulėje džiovinti pomidorai
- 4 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus
- 1 valgomas šaukštas balzamiko acto
- 280 g įvairių salotų lapų
- Druska ir pipirai



ŠVIEŽIOS TUNO SALOTOS

SU TARKUOTU PARMEZANU IR BAZILIKO PADAŽU

Žingsnis 1

Supjaustykite tuną į 4cm kubelius. Užmarinuokite tuno kubelius su 1 valgomuoju šaukštu aliejaus, šiek tiek smulkiai sutarkuotos žaliosios citrinos žievelės ir 1 valgomuoju šaukštu žaliosios citrinos sulčių. Pagardinkite druska ir pipirais.

Žingsnis 2

Perkelkite į ryžių dubenį arba šilumai nelaidų indą. Uždenkite mikrobangų krosnelėms tinkama lipnia plėvele ir įdėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P3 programą, nustatę 15 minučių.

Žingsnis 4

Per tą laiką smulkiai supjaustykite baziliką ir saulėje džiovintus pomidorus į mažus gabaliukus. Sumaišykite tarkuotą parmezaną, baziliką, pomidorus ir likusius aliejų ir actą.

Žingsnis 5

Pasibaigus gaminimui, salotų lapus apipilkite parmezano mišiniu ir padėkite nedidelį jų kiekį lėkštės viduryje. Tuomet aplink salotas išdėliokite tuno kubelius ir apipilkite juos likusiu padažu.



PAGRINDINIS PATIEKALAS

ŠPINATAIS ĮDARYTA MENKĖ



P1



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 10–20 g menkės (kiekį pritaikykite pagal vaiko amžių)
- 200 g smulkintų šaldytų špinatų
- 1 a. š. šiek tiek rūgščios riebios grietinėlės
- 1 a. š. augalinio aliejaus



ŠPINATAIS ĮDARYTA MENKĖ

Žingsnis 1

Sudėkite šaldytus špinatus į prietaiso 1 dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 3

Supjaustykite menkės filė į ketvirčius, įsitikindami, kad nebūtų ašakų. Sudėkite žuvies gabaliukus į prietaiso 2 dubenį.

Žingsnis 4

Pasibaigus daržovių P1 programai, atsargiai nuimkite dangtį. Uždėkite 2 dubenį ant 1 dubens ir vėl uždėkite dangtį. Patikrinkite vandens lygį ir, jei reikia, papildykite naudodami išorinį papildymo stalčių. Nustatykite gamavimo laiką dar 5 minutėms naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 5

Programai pasibaigus, nusausinkite špinatus ir perdėkite juos į kitą indą, tada pridėkite šiek tiek rūgščios riebios grietinėlės ir gerai išmaišykite.



ŠPINATAIS ĮDARYTA MENKĖ

Žingsnis 6

Priklausomai nuo to, kas įprasta jūsų vaikui, pridėkite susmulkintą arba padalintą į gabaliukus žuvį ir uždėkite ją ant tyrės.

PATARIMAI



Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems pakoreguojant kiekius. 550 g žuvies filė gaminimo laiką pailginkite iki 20 minučių.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

LAŠIŠOS KEPSNYS SU DARŽOVĖMIS IR KUSKUSU



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 30 min.

- 4 maži lašišos kepsniai su oda (560 g) • 2 didelės morkos (250 g) • 1 cukinija (250 g) • 150 g kuskuso
- 2 valgomieji šaukštai jūsy mėgiamiausio prieskonių mišinio (meksikietiško, provanso žolelių, kario ar kt.)
- 4 valgomieji šaukštai šiek tiek rūgščios pusriebės grietinėlės • Druska



LAŠIŠOS KEPSNYS SU DARŽOVĖMIS IR KUSKUSU

Žingsnis 1

Supjaustykite daržoves į labai siauras juosteles naudodami skustuką arba smulkintuvą. Sudėkite jas į prietaiso 1 dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 3

Tuo metu į 2 dubenį sudėkite lašišos kepsnius. Sumaišykite šiek tiek rūgščių pusriebę grietinėlę su 1 valgomuoju šaukštu prieskonių ir žiupsneliu druskos, tada padenkite šiuo mišiniu kepsnius.

Žingsnis 4

Kuskusą supilkite į ryžių dubenį. Įpilkite 200 ml šalto vandens, sudėkite likusius prieskonius ir 1 a. š. druskos. Tolygiai išmaišykite. Įdėkite ryžių dubenį į prietaiso 3 dubenį.



LAŠIŠOS KEPSNYS SU DARŽOVĖMIS IR KUSKUSU

Žingsnis 5

Pasibaigus daržovių P1 programai, atsargiai nuimkite dangtį. 2 ir 3 dubenis sudėkite ant 1 dubens ir vėl uždenkite dangčiu.

Žingsnis 6

Patikrinkite vandens lygį ir, jei reikia, papildykite naudodami išorinį papildymo stalčių. Tada paleiskite gaminimo programą P1 15 minučių.

Žingsnis 7

Programai pasibaigus, dubenyje atsargiai sumaišykite kuskusą su daržovėmis. Patiekite su lašišos kepsniais, jei norite – pridėkite truputį šiek tiek rūgščios grietinėlės.

PATARIMAI



Pabandykite panaudoti vieną iš gausybės parduodamų prieskonių mišinių. Taip pat galite pasidaryti savo mišinį, galbūt net su šviežiomis žolelėmis. Kad receptas būtų dar paprastesnis, naudokite paruoštą greitai apkepamų daržovių pakuotę.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

JŪROS LIEŽUVIO FILE SU ALYVUOGIŲ TAPENADA



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 10 min.

- 16 mažų jūros liežuvio filė (300 g) • 400 g cukinijų
- 4 paskrudintos ryžių duonelės riekės • 2 valgomieji šaukštai juodųjų arba žaliųjų alyvuogių tapenados
- 2 valgomieji šaukštai susmulkinto baziliko
- 2 valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus
- 16 kokteilių lazdelių • Druska ir pipirai



JŪROS LIEŽUVIO FILĖ SU ALYVUOGIŲ TAPENADA

Žingsnis 1

Užtepkite tapenadą ant jūros liežuvio filė. Susukite filė ir sutvirtinkite naudodami kokteilių lazdeles arba dantų krapštukus. Sudėkite juos į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P1, nustatę 10 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

Per tą laiką naudodami skustuką, smulkintuvą arba spiralizatorių padarykite cukinijos spagečius. Sumaišykite spagečius su alyvuogių aliejumi, susmulkintu baziliku, druska ir pipirais.

Žingsnis 4

Skrudintą duonelę ištrinkite česnakais, tada ant viršaus išdėliokite prieskoniais pagardintus spagečius. Iš jūros liežuvio filė ištraukite kokteilių lazdeles ir išdėliokite filė ant skrudintos duonelės.



PAGRINDINIS PATIEKALAS

KREVEČIŲ IEŠMELIAI SU BALTOSIOMIS PUPELĖMIS



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 12 didelių virtų krevečių su kiautais
- 4 storos skrudintos kaimiškos duonos riekės (nebūtina)
- 300 g virtų baltųjų pupelių • 1 svogūnas
- 1 indelis jogurto
- 50 ml alyvuogių arba riešutų aliejaus
- Druska ir pipirai



KREVEČIŲ IEŠMELIAI SU BALTOSIOMIS PUPELĖMIS

Žingsnis 1

Susmulkinkite svogūną. Į prietaiso dubenį sudėkite baltąsias pupeles ir svogūną.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 3

Nulupkite krevetes ir po tris pasmeikite ant medinio iešmelio.

Žingsnis 4

Pasibaigus gaminimui, perdėkite baltąsias pupeles į kitą indą ir sumaišykite su jogurtu iki vientisos konsistencijos. Jei reikia, pagardinkite prieskoniais.

Žingsnis 5

Užtepkite pupelių mišinį ant skrudintos duonos ir ant viršaus padėkite iešmelį su krevete. Apšlakstykite trupučiu alyvuogių aliejaus.

PATARIMAI



Jei krevetės nevirtos arba užšaldytos, galite jas išvirti prietaise (šaldytoms krevetėms naudokite P3 programą, 20 minučių).

Jei nenorite duonos, krevečių iešmelius patiekite su pupelių mišiniu kaip padažu.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ŠUKUTĖS SU PASTARNOKŲ TYRE



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 400 g pastarnokų
- 12 kokybiškų šukučių
- 10 g sviesto
- Druska ir pipirai



ŠUKUTĖS SU PASTARNOKŲ TYRE

Žingsnis 1

Nulupkite ir supjaustykite pastarnokus.

Žingsnis 2

Supjaustytus pastarnokus ir šukutes sudėkite į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 4

Pasibaigus gaminimui, sutrinkite pastarnokus šakute, pridėkite sviesto ir pagardinkite druska ir pipirais.



Pabandykite prie šios pastarnokų košės pagaminti gardų naminį mangu ir pasiflorų padažą. Tam sumaišykite pasifloro minkštimą su 1 valgomuoju šaukštu alyvuogių aliejaus ir 1 mangu.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

RAUDONOJI KEFALĖ SU TABULA



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 10 min.

- *150 g kuskuso*
- *4 raudonųjų kefalių filė*
- *2 pomidorai*
- *1 raudonoji paprika*
- *1 žalioji paprika*
- *1 citrinos sultys*
- *Druska ir pipirai*



RAUDONOJI KEFALĖ SU TABULA

Žingsnis 1

Supjaustykite pomidorus, o paprikas susmulkinkite į mažus kubelius. Sumaišykite pomidorus su paprikomis ir citrinos sultimis.

Žingsnis 2

Šį mišinį įdėkite į prietaiso 1 dubenį arba karščiui atsparų indą, uždengtą kepimo popieriumi.

Žingsnis 3

Kuskusą supilkite į ryžių dubenį. Įpilkite 200 ml šalto vandens, išmaišykite ir ryžių dubenį įdėkite į prietaiso 2 dubenį.

Žingsnis 4

Raudonųjų kefalių filė pagardinkite druska bei pipirais ir įdėkite juos į 3 dubenį.

Žingsnis 5

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 10 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



RAUDONOJI KEFALĖ SU TABULA

Žingsnis 6

Salotų dubenyje sumaišykite kuskusą, pomidorus ir paprikas. Padėkite tabulą lėkštės vidury, ant viršaus uždėkite raudonųjų kefalių filė.

PATARIMAI



Taip pat galite pagaminti prie raudonųjų kefalių filė tinkamą padažą: Žuvies gaminimo metu susidariusias sultis supilkite į keptuvę. Įpilkite 100 ml balto vyno ir nupilkite dalį skysčio. Tada įdėkite 200 ml liesos plakamosios grietinėlės, 1 šakelę sukapotos šviežios mėtos ir kelis baziliko lapelius. Sumaišykite ir pagardinkite prieskoniais.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ŽUVIES RUTULIUKAI SU CITRINA



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 600 g baltos žuvies filė
- 100 g supjaustytos duonos
- 2 skiltelės česnako
- 1 kiaušinis
- 1 sūdyta konservuota citrina
- 2 maži žiupsneliai kalendros
- 150 g jogurto
- 1 a. š. harisos
- Alyvuogių aliejus
- Druska
- Pipirai



ŽUVIES RUTULIUKAI SU CITRINA

Žingsnis 1

Trintuve arba kitame tinkamame inde gerai išmaišykite supjaustytą žuvį su duona, nulupkite konservuotą citriną, česnako skilteles, žiupsnelį kalendros, kiaušinį ir truputį pipirų. Suformuokite 16 rutuliukų.

Žingsnis 2

Sudėkite juos į prietaiso dubenį.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P3 programą 20 minučių.

Žingsnis 4

Sumaišykite jogurtą su likusia smulkinta kalendra, harisa, 1 valgomuoju šaukštu alyvuogių aliejaus ir žiupsneliu druskos. Patiekite šį padažą prie žuvies rutuliukų.



Pridėkite citrinos griežinėlj ir patiekite su ryžiais.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

MARINUOTAS KARŠIS



P3

4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 30 min.

- 2 nuskusti ir išdarinėti karšiai (po 500 g)
- 2 citrinžolės stiebeliai
- 1 smulkiai supjaustytas ryšelis svogūnų laiškų
- 1 cukinija ● 200 g brokolių
- 3,5 valgomieji šaukštai sojų padažo
- 2 valgomieji šaukštai aliejaus



MARINUOTAS KARŠIS

Žingsnis 1

Supjaustykite cukiniją griežinėliais, o brokolį – gabaliukais, ir sudėkite juos į prietaiso 1 dubenį. Užvarvinkite 2 valgomuosius šaukštus sojų padažo.

Žingsnis 2

Nulupkite ir išmeskite išorinį citrinžolės sluoksnį. Tada susmulkinkite likusius kartu su susmulkintais svogūnų laiškais. Sumaišykite mišinį su 1,5 valgomojo šaukšto sojų padažo ir aliejumi.

Žingsnis 3

Kiekvienoje karšio pusėje padarykite 3 galias įpjovas iki pat kaulo. Padalinkite citrinžolės mišinį tarp įpjovų ir įdėkite karšį į prietaiso 2 dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P3 programą 20 minučių.



Susmulkintos citrinžolės galima rasti kai kurių parduotuvių šaldikliuose. Alternatyviai galite naudoti tarkuotą žaliosios citrinos žievelę.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

KALAKUTO SUKTINUKAI „CORDON BLEU“ STILIUMI (SU KUMPIU IR SŪRIU)



P5

4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 4 ploni kalakuto eskalopai (450 g)
- 4 kumpio griežinėliai
- 100 g ementalio
- 2 valgomieji šaukštai Dižono garstyčių
- 1 valgomas šaukštas aliejaus



KALAKUTO SUKTINUKAI „CORDON BLEU“ STILIUMI (SU KUMPIU IR SŪRIU)

Žingsnis 1

Sumaišykite garstyčias su aliejumi ir apipilkite abi eskalopų puses. Supjaustykite sūrį į 4 storus gabalus. Ant kiekvieno eskalopo uždėkite po kumpio griežinėlj, tada – gabalą sūrio viename gale, ir suvyniokite. Galus užtvirtinkite dantų krapštukais ir sudėkite suktinukus į prietaiso 1 dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P5, nustatę 20 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

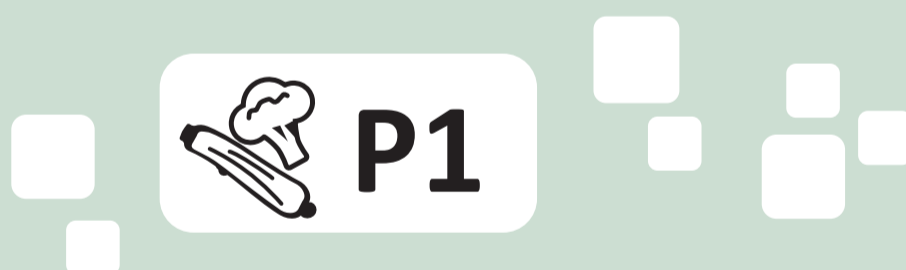
Pasibaigus gaminimui iškart patiekite, kad sūris nesukietėtų.



„Cordon bleu“ kalakutą patiekite su žaliomis daržovėmis arba salotomis.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ŠPARAGAI SU ĮDARYTA PAUKŠTIENA



4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 4 vištienos krūtinėlės
- 16 šparagų daigų
- 50 ml sojų padažo
- 30 g garstyčių su peletrūnu
- Druska ir pipirai



ŠPARAGAI SU ĮDARYTA PAUKŠTIENA

Žingsnis 1

Nulupkite šparagus.

Žingsnis 2

Visas vištienos krūtinėles pagardinkite druska ir pipiru, tada užvarvinkite sojų padažą ir patepkite garstyčiomis.

Žingsnis 3

Ant kiekvienos vištienos krūtinėlės padėkite po 3 šparagų daigus ir susukite, palikdami kyšoti šparagų galiukus. Jei reikia, užtvirtinkite juos kokteilių lazdelėmis.

Žingsnis 4

Sudėkite vištieną į prietaiso dubenį.

Žingsnis 5

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

PATARIMAI



Prie šio patiekalo galite pagaminti ir šparagų padažą: Pirmiausia atidėkite po 12 cm kiekvieno šparagų daigo padėti ant vištienos krūtinėlių ir atidėkite šparagų stiebus į šalį. Stiebus sudėkite į prietaiso dubenį šalia vištienos ir gaminkite tuo pačiu metu. Pabaigus gaminti, užvirinkite 400 ml vištienos sultinio, įdėkite išvirtus šparagų stiebus ir išmaišykite. Nukoškite ir įpilkite 200 ml liesos grietinėlės. Patiekite ant lėkštės ir padažu apipilkite vištieną.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

VERŠIENOS SUKTINUKAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 12 min.

- 8 ploni veršienos eskalopai (maždaug po 50 g)
- 8 dideli špinatų lapai
- 120 g šviežio ožkos sūrio
- 1 valgomas šaukštas šviežios mėtos
- 1 valgomas šaukštas liesos plakamosios grietinėlės
- Druska ir pipirai



VERŠIENOS SUKTINUKAI

Žingsnis 1

Susmulkinkite mėtą.

Žingsnis 2

Sumaišykite šviežią ožkos sūrį su grietinėle ir mėta. Pagardinkite druska ir pipirais. Šiuo mišiniu padenkite visus eskalopus.

Žingsnis 3

Tada kiekvieną eskalopą suvyniokite į špinato lapą, užtvirtindami kokteilių lazdele. Sudėkite į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 12 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 5

Sudėkite suktinukus ant lėkštės ir išimkite lazdeles. Patarimas. Veršienos eskalopus galite pakeisti plonai supjaustytais kalakutienos eskalopais.



PAGRINDINIS PATIEKALAS

PAUKŠTIENA SU CITRUSINIU PADAŽU



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 400 g vištienos krūtinėlių
- 1 a. š. medaus
- 1 raudonoji paprika
- 4 apelsinai
- 30 g pomidorų padažo
- 2 cukinijos • Druska ir pipirai



PAUKŠTIENA SU CITRUSINIU PADAŽU

Žingsnis 1

Vištienos krūtinėles supjaustykite į 2 cm kubelius. Papriką ir nenuluptas cukinijas supjaustykite kubeliais.

Žingsnis 2

Nulupkite vieną apelsiną, tada jį ir dar vieną išspauskite.

Žingsnis 3

Kebabams pagaminti taip pat galite vištienos, paprikos ir cukinijos gabaliukus suverti ant iešmelių (maks. 22 cm ilgio). Sumaišykite medų su apelsinų sultimis, apelsino žievele, trupučiu pomidorų padažo, druska ir pipirais. Supilkite į indą ir palikite marinuotis kelias minutes.

Žingsnis 4

Sudėkite iešmelius į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 5

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.



PAUKŠTIENA SU CITRUSINIU PADAŽU

Žingsnis 6

2 likusius apelsinus perpjaukite perpus ir pasmeikite ant kebabų iešmelių.

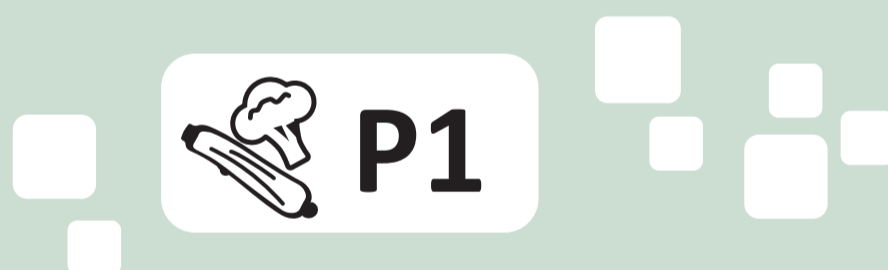
PATARIMAI



Jeigu norite, galite šiek tiek pavirinti marinatą keptuvėje ir jame išvolioti iešmelius.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

LIBANIETIŠKOS MĒSOS SUKTINUKAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 1 baklažanas
- 4 virto kumpio griežinėliai
- 4 pomidorai
- 1 svogūnas
- 3 česnako skiltelės
- 1 žiupsnelis kalendros
- 50 ml alyvuogių aliejaus



LIBANIETIŠKOS MĒSOS SUKTINUKAI

Žingsnis 1

Atpjaukite 12 griežinėlių baklažano. Supjaustykite pomidorus ketvirčiais. Susmulkinkite svogūną. Sutrinkite česnaką. Galiausiai susmulkinkite kalendras.

Žingsnis 2

Prietaiso dubenyje išdėliokite baklažano griežinėlius, pomidorus, svogūną, česnako skilteles ir kalendrą.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 4

Pabaigus gaminti, sudedamąsias dalis sudėkite į salotų dubenį ir apšlakstykite trupučiu alyvuogių aliejaus. Viską sutrinkite šakute ir pagardinkite prieskoniais. Padėkite įdarą ant kumpio griežinėlio ir jį susukite.

PATARIMAI



Šį patiekalą galima patiekti šiltą arba šaltą, su salotomis ir ant skrudintos kaimiškos duonos riekės.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ĖRIENOS TADŽINAS



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 40 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 600 g ėrienos
- 1 svogūnas
- 2 salierų stiebai
- 2 pomidorai
- 1 raudonoji paprika
- 1 žiupsnelis kalendros
- Keli mėtų lapeliai
- 150 ml ėrienos sultinio
- 20 g šviežio imbiero
- 1 česnako skiltelė
- Kario miltelių, šafrano, „quatre épices“ prieskonių mišinys (prancūziškas keturių prieskonių mišinys iš maltų pipirų, gvazdikėlių, muskato riešuto ir imbiero)
- 20 g medaus
- 20 g konservuotų citrinų
- Druska ir pipirai



ĒRIENOS TADŽINAS

Žingsnis 1

Supjaustykite ėrieną plonomis juostelėmis. Susmulkinkite salierą ir pomidorus. Smulkiai supjaustykite papriką. Smulkiai supjaustykite svogūną, kalendrą ir mėtą.

Žingsnis 2

15 minučių marinuokite mėsą su daržovėmis, prieskoniais, medumi ir citrina. Pagardinkite druska ir pipirais.

Žingsnis 3

Viską sudėkite į pagrindinį prietaiso dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą 15 minučių.

Žingsnis 5

Per tą laiką ant kaitlentės šiek tiek pagarinkite ėrienos sultinį ir įdėkite pusę kalendros.

Žingsnis 6

Prieš patiekdami nukoškite ėrieną, pagardinkite prieskoniais ir sudėkite likusią smulkintą kalendrą.



Patiekite su kuskusu arba bolivine balanda. „Quatre-épices“ pagaminkite sumaišydami 2 valgomuosius šaukštus šviežiai sumalto baltojo pipiro, 1 valgomąjį šaukštą malto imbiero, 1 valgomąjį šaukštą malto muskato riešuto ir 1 valgomąjį šaukštą maltų gvazdikėlių. Laikykite sandariame inde.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

PASKANINTI VIŠTIENOS SUKTINUKAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 30 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 4 vištienos krūtinėlės
- 4 mažos nevirtos čioriso dešrelės
- 1 obuolys
- 12 saulėje džiovintų pomidorų
- 150 g fetos sūrio
- 4 saujos įvairių salotų lapų
- Alyvuogių aliejus
- Actas



PASKANINTI VIŠTIENOS SUKTINUKAI

Žingsnis 1

Horizontaliai perpus perpjaudami vištienos krūtinėles padarykite plonus eskalopus. Pagardinkite prieskoniais.

Žingsnis 2

Nulupkite ir plonomis lazdelėmis supjaustykite obuolį. Susmulkinkite saulėje džiovintus pomidorus.

Žingsnis 3

Nulupkite čioriso dešreles ir sudėkite jų mėsą ant supjaustytos vištienos su trupučiu obuolio, saulėje džiovintais pomidorais ir sutrupintu fetos sūriu.

Žingsnis 4

Susukite vištienos krūtinėlę aukštyn, pradėdami nuo apačios. Tvirtai susukę suvyniokite į lipnią plėvelę, tinkamą naudoti mikrobangų krosnelėje.

Žingsnis 5

Sudėkite suktinukus į 1 prietaiso dubenį.

Žingsnis 6

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P5 programą 25 minutes.

Žingsnis 7

Nuimkite plėvelę nuo suktinukų ir patiekite su prieskoniais pagardintais įvairiais salotų lapais bei likusiomis obuolio lazdelėmis.



PAGRINDINIS PATIEKALAS

ĮDARYTOS CUKINIJOS



P1

4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 4 apvalios cukinijos
- 240 g virtų basmačių ryžių
- 120 g grybukų
- 1 žiupsnelis kalendros
- 40 g konservuotų pomidorų
- 1 valgomas šaukštas tarkuoto parmezano
- 1 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- Rupi druska ir pipirai



ĮDARYTOS CUKINIJOS

Žingsnis 1

Išskobkite cukinijas, viršų pasilikite vėlesniam laikui. Susmulkinkite pomidorus ir grybus.

Žingsnis 2

Sumaišykite ryžius, grybus, parmezaną, alyvuogių aliejų, smulkintą kalendrą ir smulkintus pomidorus.

Žingsnis 3

Įdarykite cukinijas šiuo mišiniu ir padėkite į prietaiso ryžių dubenį.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite naudodami P1 programą, nustatę 20 minučių.

Žingsnis 5

Patiekite nedelsdami.



Galite naudoti ir nevirtus ryžius. Tiesiog juos reikės pirmiausia pavirti keptuvėje, ryžių dubenyje arba garintuve.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

RŪKYTOS LAŠIŠOS, ŠPINATŲ IR KIAUŠINIŲ DUBENĖLIAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- *4 kiaušiniai*
- *50 g jaunų špinatų*
- *50 g rūkytos lašišos*
- *4 valgomieji šaukštai riebios šiek tiek rūgščios grietinėlės*
- *Druska*
- *Pipirai*



RŪKYTOS LAŠIŠOS, ŠPINATŲ IR KIAUŠINIŲ DUBENĖLIAI

Žingsnis 1

4 dubenėlių dugne išdėliokite jaunus špinatus.

Žingsnis 2

Į kiekvieną, be juostelėmis supjaustytos rūkytos lašišos, kiaušinio ir pipirų, įdėkite po 1 valgomąjį šaukštą šiek tiek rūgščios grietinėlės.

Žingsnis 3

Dubenėlius sudėliokite dviejuose maisto gamavimo prietaiso dubenyse.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 15 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

PATARIMAI



Pabandykite panaudoti įvairias sudedamąsias dalis, pavyzdžiui, kumpį arba sūrio kubelius vietoj rūkytos lašišos. Taip pat galite įdėti vyšninių pomidorų arba žirnelių.

PAGRINDINIS PATIEKALAS

ISPANIŠKAS PURUS OMLETAS



2 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- 3 kiaušiniai
- 50 ml nugriebto pieno
- 100 g į mažus kubelius supjaustyty raudonųjų paprikų
- 35 g į kubelius supjaustyto čioriso (ne per daug aštraus)
- 35 g smulkiai supjaustyty valgomųjų svogūnėlių
- 3 g susmulkinto česnako
- ½ žiupsnio susmulkintų petražolių
- 1 a. š. susmulkinto laiškinių česnako
- 1 žiupsnelis espeletinės aštriosios paprikos miltelių
- Druska ir pipirai



ISPANIŠKAS PURUS OMLETAS

Žingsnis 1

Išplakite kiaušinius su pienu, druska ir pipirais. Įmaišykite pipirus, čiorisą, petražoles, laiškinius česnakus, valgomuosius svogūnėlius ir aštriosios paprikos miltelius. Mišinį supilkite į ryžių dubenį ir padėkite jį į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 15 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pasibaigus gaminimui, supjaustykite omletą kubeliais, kiekvieną pasmeikite kokteilių lazdele ir patiekite.

PATARIMAI



Norėdami suteikti daugiau spalvos, naudokite raudonąsias, geltonąsias arba žaliąsias paprikas.

GARNYRAI

MOLIŪGŲ IR BULVIŲ TYRĖ



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 200 g moliūgo
- 100 g bulvių
- 1–2 a. š. augalinio aliejaus



MOLIŪGŲ IR BULVIŲ TYRĖ

Žingsnis 1

Nulupkite ir nuplaukite bulves bei moliūgą. Supjaustykite juos mažais, 2 cm kubeliais. Sudėkite juos į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P1, nustatę 20 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti perdėkite į kitą indą, įpilkite aliejaus ir gerai išmaišykite.

PATARIMAI



Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems, padauginant kiekius iš 4 ir gaminimo laiką pailginant iki 25 minučių.

GARNYRAI

SALDŽIŪJŲ BULVIŲ IR MORKŲ TYRĖ



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 1 maža saldžioji bulvė
- 1 morka
- 1–2 a. š. augalinio aliejaus



SALDŽIŪJŲ BULVIŲ IR MORKŲ TYRĖ

Žingsnis 1

Nulupkite ir nuplaukite morką bei saldžiąją bulvę. Supjaustykite morką plonais griežinėliais. Perpjaukite saldžiąją bulvę perpus išilgai, tada supjaustykite griežinėliais. Sudėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P2, nustatę 20 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti perdėkite į kitą indą, įpilkite aliejaus ir išmaišykite.

PATARIMAI



Gamindami pabandykite įdėti 10–20 g žalios supjaustytos vištienos krūtinėlės. Šį receptą galima pritaikyti ir suaugusiems, padauginant kiekius iš 4 ir gaminimo laiką pailginant iki 25 minučių.

GARNYRAI

ĮVAIRIOS DARŽOVĖS



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 2 cukinijos • 2 morkos • 2 raudonosios paprikos
- 1 svogūnas • 8 maži ridikėliai
- 2 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 žiupsnelis kalendros • Druska ir pipirai



ĮVAIRIOS DARŽOVĖS

Žingsnis 1

Supjaustykite cukinijas ir morkas lazdelėmis, paprikas juostelėmis, ir supjaustykite svogūną kartu su ridikėliais sudėkite į vieną ar du prietaiso dubenis.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, tada paleiskite gaminimo programą P2, nustatę 25 minučių gaminimo laiką.

Žingsnis 3

Susmulkinkite kalendrą.

Žingsnis 4

Programai pasibaigus, daržoves sumaišykite su alyvuogių aliejumi ir pridėkite kalendros.



Šios daržovės puikiai tinka ir ant skrudintos duonos užtepėlės su tapenada.

ŠOKOLADINIS LAVOS PYRAGAS



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- *100 g tamsus kepimo šokoladas*
- *100 g sviesto*
- *2 kiaušiniai*
- *100 g cukraus pudros*
- *25 g paprastų miltų*
- *½ a. š. kepimo miltelių*



ŠOKOLADINIS LAVOS PYRAGAS

Žingsnis 1

Išlydykite šokoladą su sviestu.

Žingsnis 2

Elektriniu maišytuvu išplakite kiaušinius su cukrumi iki lengvos ir purios tekstūros, tada įmaišykite lydytą šokoladą su sviestu. Įdėkite miltus ir kepimo miltelius ir atsargiai išmaišykite.

Žingsnis 3

Padalinkite tešlą į keturis suteptus dubenėlius. Sudėkite juos į vieną ar du prietaiso dubenis. Kiekvieną dubenėlį uždenkite lipnia plėvele, tinkama naudoti mikrobangų krosnelėje. Alternatyviai galite atkirpti keturis šiek tiek už indą mažesnius kepimo popieriaus lapelius ir jais uždengti dubenėlius.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 15 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą. Pabaigus gaminti, palikite truputį atvėsti, tada nuimkite lipnią plėvelę arba kepimo popierių. Patiekite šiltą arba šaltą.

PATARIMAI



Prieš pat patiekdami užbarstykite kelias raudonas uogas.

Geriausiems rezultatams naudokite 10 cm terakotinius arba keramikinius dubenėlius.

KEKSIUKAI SU MĒLYNĖMIS



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 40 min.

- *130 g paprastų miltų*
- *1 a. š. kepimo miltelių (5 g)*
- *1 žiupsnelis druskos*
- *80 g nerafinuoto (arba rudojo) cukraus*
- *1 kiaušinis*
- *3 valgomieji šaukštai saulėgrąžų aliejaus (45 ml)*
- *3 valgomieji šaukštai pieno (45 ml)*
- *1 a. š. vanilės ekstrakto*
- *120 g šaldytų mėlynių*



KEKSIUKAI SU MĖLYNĖMIS

Žingsnis 1

Sumaišykite miltus su kepimo milteliais, druska ir cukrumi.

Žingsnis 2

Kitame dubenyje išplakite kiaušinį su aliejumi, pienu ir vanilės ekstraktu. Mišinį supilkite į sausas sudedamąsias dalis ir išmaišykite iki vientisos masės. Suberkite šaldytas mėlynės ir atsargiai išmaišykite.

Žingsnis 3

Padalinkite mišinį į 4 popierines keksiukų formas, sudėtas į dubenėlius, tada sudėkite jas į vieną ar du prietaiso dubenis.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 40 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



KEKSIUKAI SU MĖLYNĖMIS

Žingsnis 5

Pabaigus gaminti, išimkite keksiukus iš dubenėlių ir palikite atvėsti.

PATARIMAI



Ant gerai iškilusių keksiukų vidurio prieš kepdami uždėkite didelį žiupsnį cukraus.

Kad pagaminus būtų lengviau išimti keksiukus, naudokite 10 cm terakotinius arba keramikinius dubenėlius.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

MINIATIŪRINIAI PYRAGAIČIAI SU CITRINA IR AGUONŲ SĖKLomis



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 55 g ryžių miltų
- 25 g maltų migdolų
- 1 valgomas šaukštas aguonų sėklų
- 1 a. š. kepimo miltelių
- Žiupsnelis druskos
- 2 kiaušiniai
- 60 g cukraus pudros
- 1 valgomas šaukštas aliejaus
- 2 citrinos



MINIATIŪRINIAI PYRAGAIČIAI SU CITRINA IR AGUONŲ SĖKLOMIS

Žingsnis 1

Nulupkite citrinas. Išspauskite vieną citriną.

Žingsnis 2

Elektriniu maišytuvu plakite kiaušinius, cukrų ir citrinos žievelę, kol suputos.

Žingsnis 3

Atsargiai įmaišykite miltus, maltus migdolus, kepimo miltelius, druską ir aguonų sėklas, tada įpilkite aliejaus ir citrinos sulčių. Išmaišykite.

Žingsnis 4

Sutepkite keturis dubenėlius arba mažas, atskiras formeles, ir padenkite jų vidų kepimo popieriumi. Padalinkite tešlą į dubenėlius, tada juos sudėkite į vieną arba du prietaiso dubenis.

Žingsnis 5

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 25 minutes. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



MINIATIŪRINIAI PYRAGAIČIAI SU CITRINA IR AGUONŲ SĖKLOMIS

Žingsnis 6

Programai pasibaigus, palikite keksiukus šiek tiek atvėsti. Tada išimkite juos iš formelių ir leiskite pilnai atvėsti.

PATARIMAI



Glazūrą pagaminkite sumaišydami 40 g cukraus pudros su 1–2 a. š. citrinos sulčių. Užpilkite glazūrą ant keksiukų ir apibarstykite aguonų sėklomis.

Ryžių miltai šiems keksiukams be glitimo suteikia labai švelnią tekstūrą, tačiau galite naudoti ir įprastus miltus.

Geriausiams rezultatams naudokite 10 cm terakotinius arba keramikinius dubenėlius.

ŠOKOLADINIAI KREMAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 25 min.

- 150 ml pieno
- 150 ml tirštos plakamosios grietinėlės
- 115 g tamsaus kepimo šokolado arba tamsiojo šokolado gabaliukų
- 1 išplaktas kiaušinis
- 1 kiaušinio trynys



ŠOKOLADINIAI KREMAI

Žingsnis 1

Susmulkinkite šokoladą į mažus gabaliukus ir suberkite į didelį dubenį. Jei naudojate šokolado gabaliukus, galite juos berti iškart.

Žingsnis 2

Supilkite grietinėlę į mažą keptuvę ir pavirinkite ant mažos ugnies (turėtų užtrukti apie 5 minutes). Grietinėlei užvirus, supilkite ją ant šokolado ir palikite 30 sekundžių. Tada maišykite mentele, kol gausite vientisą tekstūrą. Atsargiai maišydami pridėkite kiaušinį ir kiaušinio trynį. Užbaikite supildami pieną.

Žingsnis 3

Mišinį išpilstykite į 4 stiklinius indelius (jogurto indelio dydžio). Tada uždenkite juos dangčiu, lipnia plėvele, tinkama naudoti mikrobangų krosnelėje, arba kepimo popieriuje.

Žingsnis 4

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 25 minutes. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.



ŠOKOLADINIAI KREMAI

Žingsnis 5

Programai pasibaigus, palikite indelius su kremu truputį atvėsti, tada kelioms valandoms įdėkite į šaldytuvą.

PATARIMAI



Jei norite mažiau intensyvaus šokolado skonio, naudokite pienišką šokoladą arba riešutinę masę.

Atlikusį kiaušinio baltymą galite panaudoti, pvz., morengų gamybai. Įkaitinkite orkaitę iki 100 °C. Išplakite kiaušinio baltymą su žiupsneliu druskos. Susiformavus tvirtiems iškilimams, po truputį pridėkite 60 g cukraus pudros. Tada ant kepimo popieriaus lakšto padarykite mažus morengo rutuliukus. Kepkite orkaitėje 2 valandas.

TRAPIOS TEŠLOS SAUSAINIŲ SŪRIO PYRAGĖLIAI



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- 300 g paprasto kreminio sūrio
- 2 valgomieji šaukštai šiek tiek rūgščios grietinėlės (30 ml)
- 45 g cukraus pudros
- 2 kiaušiniai
- 2 a. š. citrinų sulčių
- 2 lašai vanilės ekstrakto
- Mažas žiupsnelis rupios druskos
- 70 g trapios tešlos sausainių
- 25 g sviesto



TRAPIOS TEŠLOS SAUSAINIŲ SŪRIO PYRAGĖLIAI

Žingsnis 1

Išlydykite sviestą. Smulkiai sutrupinkite trapios tešlos sausainius. Įpilkite išlydytą sviestą, išmaišykite ir mišinį tvirtai prispauskite 4 atskirų dubenėlių dugnuose.

Žingsnis 2

Kreminį sūrį sumaišykite su šiek tiek rūgščia grietinėle, cukrumi, kiaušiniais, citrinų sultimis, vanilės ekstraktu ir druska, kol gausite vientisą masę. Mišinį išpilstykite į dubenėlius. Kiekvieną dubenėlį uždenkite mikrobangų krosnelei tinkama lipnia plėvele arba kepimo popieriumi, tada juos sudėkite į vieną ar du prietaiso dubenis.

Žingsnis 3

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 20 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą. Programai pasibaigus, palikite truputį atvėsti dubenėliuose, tik tada nuimkite uždengimo medžiagą. Įdėkite į šaldytuvą. Patiekite šaltą.

PATARIMAI



Geriausiems rezultatams naudokite terakotinius arba keramikinius dubenėlius.

OBUOLIŲ IR KRIAUŠIŲ KOMPOTAS



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 10 min.

- *1 didelis obuolys*
- *1/2 kriaušės*



OBUOLIŲ IR KRIAUŠIŲ KOMPOTAS

Žingsnis 1

Nuplaukite ir nulupkite obuolį ir pusę kriaušės. Pašalinkite branduolius ir supjaustykite vaisius į mažus gabaliukus. Sudėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 10 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti, perdėkite į kitą indą, išmaišykite ir prieš patiekdami leiskite atvėsti.

PATARIMAI



Šis receptas tinkamas ir vaikams, ir suaugusiesiems. Tiesiog užpildykite keturias stiklines ar dubenėlius su trimis obuoliais ir viena kriauše.

BANANŲ TYRĖ



1 asmuo

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 12 min.

- **1 didelis bananas**



BANANŲ TYRĖ

Žingsnis 1

Nuplaukite bananą ir jo nelupdami nupjaukite abu galiukus. Perpjaukite bananą perpus ir, naudodami peilio galiuką, išilgai perpjaukite žievę. Sudėkite abi puses į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 12 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Tada leiskite visiškai atvėsti prieš pašalindami žievę.

Žingsnis 4

Tuomet inde maišykite banano masę tol, kol pasidarys vientisa, arba palikite šiek tiek netolygią.

PATARIMAI



Trindami bananą galite pridėti šiek tiek varškės.

Šis receptas tinkamas ir vaikams, ir suaugusiesiems. Tiesiog užpildykite keturias stiklines ar dubenėlius su keturiais bananais.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

KRIAUŠĖ SU ŠOKOLADU IR RIEŠUTINE MASE



4 asmenys

Paruošimo laikas 10 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- *4 kriaušės*
- *1 tamsaus kepimo šokolado plytelė*
- *2 valgomieji šaukštai riešutinės masės*
- *1 jūsų pasirinktos kvapnios arbatos maišelis (pvz.: jazminų arba bergamočių).*



KRIAUSĖ SU ŠOKOLADU IR RIEŠUTINE MASE

Žingsnis 1

Nulupkite kriaušes. Palikite jas vientisas ir sudėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos, įdėkite arbatos maišelį ir gaminkite 20 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Per tą laiką vandenyje plūduriuojančiame inde išlydykite šokoladą.

Žingsnis 4

Programai pasibaigus, kriaušes išdėliokite negiliuose dubenėliuose ir padenkite lydytu šokoladu, tada apibarstykite riešutine mase. Pastarąją galite pakeisti skrudintais migdolų gabaliukais. Patiekite karštą.



DESERTAI IR PUSRYČIAI

PERSIKAI SU VANILĖS IR MASKARPONĖS KREMU



4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 10 min.

- *4 balti ar geltoni persikai*
- *1 valgomasis šaukštas cukraus pudros*
- *2 a. š. vanilinio cukraus pudros*
- *250 g maskarponės*
- *30 g cukraus glajaus*



PERSIKAI SU VANILĖS IR MASKARPONĖS KREMU

Žingsnis 1

Nuskalaukite persikus ir supjaustykite į ketvirčius, pašalindami kauliukus. Sudėkite juos į ryžių dubenį su cukraus pudra ir puse vanilės. Likusią vanilę atidėkite vėlesniam laikui.

Žingsnis 2

Ryžių dubenį įdėkite į prietaiso dubenį. Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 10 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti leiskite atvėsti. Sumaišykite maskarponę su cukraus glajumi ir likusia vanile, tada patiekite su persikais ir jų sirupu.



Jei norite persikams suteikti papildomo skonio, pridėkite žiupsnelį čiobrelių.

DESERTAI IR PUSRYČIAI

APVIRTAS ANANASAS SU PRIESKONIAIS



4 asmenys

Paruošimo laikas 15 min.

Maisto gaminimo metas 20 min.

- *1 ananasas*
- *2 gvazdikėliai*
- *1 cinamono lazdelė*
- *1 žvaigždinis anyžius*
- *5 kardamono ankštys*
- *Vanilės ankščių sėklos*
- *60 g rudojo cukraus*



APVIRTAS ANANASAS SU PRIESKONIAIS

Žingsnis 1

Nulupkite ananasą ir supjaustykite jį žiedais. Ananaso žiedus išdėliokite sluoksniais ryžių dubenyje, tarp sluoksnių pabarstydami cukraus ir prieskonių. Ryžių dubenį įdėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 20 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pašalinkite prieskonius ir patiekite karštą arba šaltą.



KOŠĖ



4 asmenys

Paruošimo laikas 5 min.

Maisto gaminimo metas 15 min.

- *200 g avižinės košės*
- *500 ml pieno*
- *4 a. š. cinamono*
- *3 valgomieji šaukštai medaus*
- *1 obuolys*
- *125 g mėlynių*
- *1 sauja migdolų*



KOŠĖ

Žingsnis 1

Ryžių dubenyje sumaišykite avižas su pienu ir cinamonu. Ryžių dubenį įdėkite į prietaiso dubenį.

Žingsnis 2

Vandens bakelį pripildykite iki MAX ribos ir gaminkite 15 minučių. Laiką nustatykite naudodami + jutiklinį pultą.

Žingsnis 3

Pabaigę gaminti kruopščiai išmaišykite. Jei mėgstate skystesnę tekstūrą, įpilkite daugiau pieno. Išpilstykite į dubenėlius. Papuoškite obuolių griežinėliais, mėlynėmis ir migdolais. Apšlakstykite medumi ir patiekite.

PATARIMAI



Galite pagal savo pomėgius naudoti karvės pieną arba augalinį.