SVEIKATAI PALANKUS

## Blyneliai su šilauogėmis graikišku jogurtu ir agvų sirupu

**Jums reikės:**

150 g Spelta miltų

1 v.š cukraus

0,5 a. š. sodos

1 a.š. kepimo miltelių

žiupsnelis druskos

250 ml pasukų

1 kiaušinio

Lašelio vanilės ekstrakto

200 g šilauogių

Lydytas sviestas kepimui

Pateikimui: agavų sirupas, graikiškas jogurtas, uogos, vaisiai

Visus ingredientus sudėkite ir išmaišykite, galiausiai įdėkite uogas ir kepkite įkaitintoje

## Avinžirnių – burokėlių užtepėlė

**Jums reikės:**
600 g burokėlių, nuluptų ir supjaustytų gabalėliais;
1 valg. šaukšt. rūkytos paprikos;
1 valg. šaukšt. alyvuogių aliejaus (ir dar šiek tiek patiekti);
2 skiltelės česnako, nuluptos;
2 valg. šaukšt. šviežiai spaustų citrinų sulčių;
400 g indelis konservuotų avinžirnių

**Gaminimo eiga:**
Įkaitinkite orkaitę iki 220 °C. Burokėlius sudėkite ant didelio lakšto aliuminio folijos, pabarstykite paprika, pašlakstykite aliejumi, suberkite susmulkintą česnaką, pabarstykite druska ir pipirais. Viską susukite į foliją ir pašaukite į orkaitę kepti 50 min. Šiek tiek atvėsinkite keptus burokėlius, tada sudėkite juos kartu su skysčiu, kuris atsirado kepant, į elektrinį trintuvą, kartu suberkite avinžirnius, supilkite citrinų sultis ir viską gerai susmulkinkite iki vientisos masės.

## Avinžirnių ir kukurūzų užtepėlė

**Jums reikės:**

200 g konservuotų kukurūzų
100 g virtų arba konservuotų avinžirnių
2 skiltelės česnako
2 v.š.ypač tyro alyvuogių aliejaus
2 š. citrinos sulčių
1/2 a.š. ciberžolės
Žiupsnelis druskos
**Gaminimo eiga:**
Visus ingredientus sumalame su maisto smulkintuvu.

**Pupelių – žaliųjų žirnelių užtepėlė su saulėgrąžomis**

**Jums reikės:**
200g šaldytų žaliųjų žirnelių
175 g baltų konservuotų/ virtų pupelių
60 g saulėgrąžų sėklų (kepintų ir mirkytų)
2 v.š. citrinos sulčių
20 g ypač tyro alyvuogių aliejaus
Petražolių
Kalendros
Maltų juodųjų pipirų ir druskos
**Gaminimo eiga:**
Žirnelius perplaukite tekančiu vandeniu ir iki vientisos masės sutrinkite su pupelėmis, kepintomis saulėgrąžomis, aliejumi, citrinos sultimis, prieskoniais druska ir pipirais.

**Raudonųjų lęšių sriuba**

**Jums reikės:**
60 g raudonųjų lęšių
100 g morkų
100 g salierų stiebų
60 g svogūnų
Česnako
Aliejaus (tinkamo terminiam apdorojimui)
100 g bulvių
2-3 v.š citrinos sulčių
Lauro lapų
Malto kumino
Žiupsnelio druskos ir maltų juodųjų pipirų
**Gaminimo eiga:**
Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu, morkas ir bulves nuskuskite, svogūnus ir česnakus nulupite pakartotinai nuplaukite, morkas sutarkuokite, bulves, salierus, svogūnus ir česnakus supjaustykite kubeliais. Citriną nuplaukite, perpjaukite pusiau ir išspauskite sultis. Įkaitintame puode su aliejumi 2-3 min. pakepinkinte smulkitus svogūnus, tuomet 2 min., kepinkite česnakus, galiausiai suberkite morkas, salierus, pakepinkite 3 min, suberkite tekančiu vandeniu perplautus lęšius, išmaišykite ir užpilkite verdančiu vandeniu, kaitinkite silpnoje kaitroje 10 min, tuomet

suberkite smulkintas bulves, likusius priekonius, pavirkite 8-10 min., iki virimo likus 5 min, supilkite citrinos sultis.

**Burokėlių karpačio**

**Jums reikės:**
Šviežių burokėlių
Fetos sūrio
Graikinių riešutų
Garžgarsčių
**Marinatui:**
Ypač tyro alyvuogių aliejaus
Citrinos
Česnako
Žiupsnelio druskos ir maltų juodųjų pipirų
**Gaminimo eiga:**
Marinatas –citrinos sultis sumaišyte su aliejumi, smulkintais česnakais, pipirais ir druska. Burokėlius supjaustykite itin plonais griežinėliais ir sumaišykite su paruoštu marinatu, uždenkite ir palikite vėsiais 1-2 val., marinuotis. Marinuotus burokėlius išdėliokite lėkštėje, apibarstykite trupintu fetos sūrių, smulkintais riešutais ir žalumynais.

**Orkaitėje kepti viso grūdo tortilijos suktinukai su vištienos įdaru ir agurkų padažu**

**Jums reikės:**
Viso grūdo tortilijų
340 g virtos vištienos šlaunelių mėsos
50 g graikiško jogurto
Džiovintų raudonėlių
Žiupsnelio druskos
180 g baltagūžių kopūstų
130 g morkų
2 v.š. citrinos sulčių
Malto kumino
**Padažui reikės:**
80 g raugintų agurkų
80 g šviežių agurkų
80 g graikiško jogurto
1-2 v.š. citrinos sulčių
**Gaminimo eiga:**
Įdaras - vištieną nuplaukite, sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu, pasūdykite ir virkite po užvirimo 45-60 min. silpnoje kaitroje. Virtą vištieną, išgriebkite, supjaustykite smulkiais gabalėliais, sumaišykite su jogurtu, raudonėliais ir druska ir sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, kepkite orkaitėje 180ºC temperatūroje 5-10 min. Daržoves nuplaukite, nuo kopūsto pašalinkite virštinius lapus ir supjaustykite šiaudeliais, morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite, citriną perpjaukite pusiau ir išspauskite sultis. Kopūstus sumaišykite su morkomis, citrinos sultimis, kuminu ir druska, išmaišykite ir keleta kartu rankomis paspauskite, kad išsiskirtų sultys. Kepintą mėsą sumaišykite su smulkintomis daržovėmis. Padažas - raugintus ir šviežius agurkus nuplaukite, nusausinkite, sutrinkite iki vientisos masės ir

sumaišykite su jogurtu ir citrinos sultimis. Ant lavašo lakštų per vidurį dėkite įdaro, užpilkite paruošto padažo ir sulankstykite. Pusgaminius sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180ºC temperatūroje 15-20 min.

## Šalta šviežių agurkų ir ridikėlių sriuba su kefyru ir kiaušiniais

**Jums reikės:**
Kefyro (2,5%)
Šviežių agurkų
Ridikėlių
Kiaušinių
Šviežių krapų
Prieskoninių žolelių (pagal poreikį)
Vandes
Maltų juodųjų pipirų
Žiupsnelio druskos
**Gaminimo eiga:**
Daržoves nuplaukite, nuo ridikėlių nupjaustyktie šakneles ir sutarkuokite kartu su agurkais. Kiaušinius sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu ir virkite po užvirimo 7-10 min., išvirusius atvėsinkite, nulupkite ir supjaustykite smulkiais kubeliais. Kefyrą sumaišykite su smulkintomis daržovėmis, kiaušiniais, smulkintais krapais, druska ir vandeniu.

## Vištienos blauzdelės su saldžiu citrusinių vaisių padažu ir keptomis bulvėmis

Jums reikės:
500 g vištienos blauzdelių be odos,
1 šaukšto apelsinų ir citrinų žievelės,
1 arbatinio šaukštelio medaus,
0,5 arbatinio šaukštelio citrinos sulčių,
1 skiltelės česnako,
Po žiupsnelį druskos ir kario,
1 arbatinio šaukštelio aliejaus.
Bulvės/ karis/ aliejus/ druska
Gamybos procesas:

1. Vištieną nuplaukite ir nusausinkite popieriniu rankšluosčiu.
2. Dubenyje sumaišykite citrinos sultis, nutarkuotas žieveles, labai smulkiai sukapotus česnakus, medų ir aliejų, suberkite karį ir druską. Šiu mišiniu įtrinkite vištienos gabalėlius ir padėkite uždengę šaltai pasimarinuoti bent 2 valanda arba per naktį.
3. Įkaitinkite orkaitę iki 200 laipsnių.

4. Į gilią kepimo skardą sudėkite vištienos gabalėlius, ant viršaus supilkite visą marinatą.
5. Orkaitėje kepkite apie 35-40 min, kol mėsa taps minkšta, o vištienos viršus apskrus. Bulves dedame greta vištienos išmaišytas su kario priekosniais druska ir aliejumi. Kepdami kelis kartus palaistykite vištienos gabalėlius esančiu skardoje skysčiu.

## Silkės ir kiaušinių užkandėlė su duona ir keptomis daržovėmis

Jums reikės:

150 g silkių file,

70 g ropinių svogūnų,

2 vnt. kietai virtų kiaušinių,

160 g rūgštaus obuolio,

2 šaukštų citrinos sulčių,

Žiupsnelio cinamono.

Pateikimui: duona, keptos orkaitėje mėgstamos daržovės (cukinija, baklažanai, pomidorai)

Gamybos procesas:

1. Silkes, svogūnus, kiaušinius ir obuolių smulkiai sukapokite peiliu, galima susmulkinti ir elektriniu smulkintuvu, bet visus ingredientus atskirai, pulsuojančiu režimu, kad nevirstų tyre.
2. Sudėkite į dubenį sukapotus ingredientus, pašlakstykite citrinos sultimis, užberkite cinamoną. Viską gerai sumaišykite. Patiekite su trapučiu/ juoda duona.
3. Kepkite mėgstamas daržoves ant kepimo popieriaus, prieš tai supjaustykite gre-žinėliais ir apšlakstykite aliejumi

## Filo tešlos pyragėliai su daržovių įdaru

**Jums reikės:**
Šaldytos filo tešlos
**Įdarui reikės:**
Bulvių
Morkų
Raudonųjų svogūnų
Česnakų
Lydyto sviesto
Šaldytų žaliųjų žirnelių
Prieskoninių žolelių
Maltų juodųjų pipirų ir druskos
Sviesto

**Gaminimo eiga:**
Bulves su lupyna išvirti. Daržoves susmulkinkite kvadratėliais. Keptuvėje su įkaitintu aliejumi, pakepinkite svogūnus ir česnakus, tuomet suberkite morkas, kepinkite dar 2-3 min., galiausiai suberkite perplautus žaliuosius žirnelius, suberkite prieskonius, išmaišykite ir kepinkite 1-2 min. Filo tešlą supjaustykite norimo dydžio kvadratėliais, į vidų dėkite paruošto įdaro, užlankstykite ir sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, aptepkite išlydytu sviestu ir kepkite orkaitėje 170-180˚C tempratūroje, 10-15 min.

## Naminė duona

Jums reikės:

550 g vandens
700 g Spelta viso grūdo ir Spelta miltų 50/50
25 g cukraus
100 g saulėgrąžų
7 g sausų mielių
Žiupsnelis druskos
30 ml neraf. aliejaus

**Gaminimo eiga:**
Mieles su šiltu vandeniu išmaišome, dedame kitus ingredientus ir išmaišome. Tešlą kildiname apie 45-60 min. Kepame 200 laipsnių temperatūroje 40-45 min. Skanaus!

## Tradicinis Ramintos šeimos tortas

*Biskvitams*
2 kiaušinių

½ stkl. nerafinuoto cukraus
200 ml graikiško nesaldinto jogurto

1 a.š. sodos

2 v.š. kakavos

6 v.š. viso grūdo speltos miltų

Kiaušinius išplakite su cukrumi. Jogurtą sumaišykite su soda ir su kiaušinių mase, miltais ir kakava. Supilkite į sviestu išteptą skardą ir kepkite 180ºC temperatūroje, apie 30 min. Iškepus supjaustykite į 3 dalis horizontaliai.

*Pertepimui*
1 l nesaldinto graikiško jogurto

2/3 stkl. nerafinuoto cukraus

Šviežiai spaustos citrinos sulčių (pagal skonį)

4 a.š. želatinos

Rūgščių uogų (avietės, vyšnios ar kita)

Želatiną išbrinkinkite nedideliame kiekyje vandens, tuomet palengva šildant ištirpinkite. Jogurtą sumaišykite su cukrumi, citrinos sultimis ir tirpinta želatina.

Į torto indą supilkite truputį masės, įklokite biskvitą, aptepkite uogomis, veiksmus pakartokite su likusiais produktais. Tortą laikykite vėsiai 12 valandų. Norint išimti tortą iš kekso formos, pakaitinti šiltame vandenyje, sukant indą. Ir vėl dėti išėmus į šaldytuvą, sustingimui, prieš tai papuošti uogomis, riešutais.

**Velykinė boba**

150 g sviesto (82%) + formos patepimui

200 ml nesaldinto graikiško jogurto (10%)

100 g nerafinuoto cukraus

2 citrinų žievelės

½ citrinos sulčių

2-3 v.š tarkuotos imbiero šaknies

1 v.š. aguonų

2 v.š. nuplikytų, smulkintų džiovintų abrikosų

280 g viso grūdo spelta miltų

6 kiaušinių

2,5 a.š. kepimo miltelių

1 a.š. ciberžolės

1 a.š. cinamono

Žiupsnelio druskos

Smulkintų riešutų (apibarstymui)

Sviestą išsukite su cukrumi, po vieną įmaišykite kiaušinius. Įmaišykite jogurtą, citrinos žievelę, sultis, smulkintą imbierą ir viską gerai išplakite. Kitame inde sumaišykite miltus, kepimo

miltelius, cinamoną, ciberžolę, druską ir suberkite į pirmą masę, išmaišykite, įdėkite aguonas, apvoliotus ir nuplautus/ išdžiovintus abrikosus ir išmaišykite. Supilkite į kepimo indą išteptą sviestu ir kepkite 180ºC temperatūroje 40 min.

## Citrininis keksas

Jums reikės:

80 g neraf. saulėgrąžų aliejaus

1 citrinos / apelsino žievelė

100 g neraf. cukraus

3 kiaušiniai

200 g Spelta miltų (50 / 50 viso grūdo Spelta / Spelta miltų)

120 g graikiško jogurto ( 10 proc. riebumo)

Žiupsnelis druskos

Apie 10 g kepimo miltelių

Gaminimo eiga:

Visus ingredientus išmaišome ir sudedame į formą (geriausia silikoninę) ir kepame 180 laipsnių temperatūroje apie 30 min. Skanaus!

## Kokosų pieno „Panna cotta"

1 l Pieno 2,5 proc.

130 g agavų sirupo

20 g želatinos

1 a.š. vanilės ekstrakto

1,5 stkl. Uogų tyrės (citrinos/laimo sultys, cukrus, uogos)

Želatiną išbrinkinkite šaltame vandenyje ir lengvai kaitinant ištirpinkite. Pieną, sirupą, vanilę pakaitinkite ir sumaišykite su želatina. Išpilstykite masę į indelius, statykite į šaldytuvą 12 val., prieš patiekiant, užpilkite sutrintą uogų tyrę ir papuoškite uogomis, mėtų lapeliais.

## Omletas su cukinija ir feta sūriu

Jums rekės:

250 g cukinijos

150 g poro

6  kiaušinių

Juodųjų pipirų

50 g kietas sūris

50 g lydyto sviesto

Pateikimui: Fetos sūrio, baziliko

Gamybos eiga:

Cukiniją sutarkuoti, apibarstyti druska ir palikti nusivarvėti susidariusiam skysčiui. Poro baltąją dalį susmulkinkite ir pakepinkite. Išplakite kiaušinius, dėkite tarkuotą sūrį. Cukinijas dėkite į keptuvę ir užpilkite kaiušinių ir sūrio plakiniu. Iškepus dėkite ant viršaus feta sūrį ir šviežio baziliko.

## Pomidorų padažas

Jums reikės:
60 g svogūnų
1 vnt česnako skiltelės
25g aukščiausios rūšies alyvuogių aliejaus
400 g smulkintų konservuotų pomidorų
0,5 arb.šaukštelį nerafinuoto cukraus
0,5 arb.šaukštelį jūros druskos
5-10 šviežių baziliko lapų arba 0,5 arb.šaukštelį dž.bazilikų

Gaminimo eiga:
Svogūnus, česnakus nulupkite, nuplaukite, susmulkinkite ir pakepinkite apie 7 min įkaitintame puode su alyvuogių aliejumi. Pridėkite konservuotus smulkintus pomidorus, nerafinuotą cukrų, druską ir bazilikus. Viską pavirkite apie 20 min, kartas nuo karto pamaišant. Sublenderiuokite iki vientisos masės.

## Lašiša kepta tešloje su špinatais

Jums reikės:

500g lašišos file gabaliukai (be odos!)

0,5 v.š. sviesto

1 česnako skiltelė

100 g špinatų

šviežių krapų

0,5 citrinos nutarkuotos žievelės

100 g feta sūrio

250 g šaldytos sluoksniuotos tešlos (atšildytos lėtai šaldytuve arba paisgamintos šviežiai)

1 kiaušinio plakinys

Gaminimo eiga:

Ištirpinkite sviestą, sudėkite kapotus česnakus, ir kai šie paskleis aromatą, suberkite smulkintus špinatus. Kaitinkite maišant, kol sukris masė. Sudėkite viską į sietelį, leiskite nuvarvėti skysčiui. Tada įmaišykite kapotus krapus ir citrinos žievelę. Sutrinkite fetos sūrį ir sumaišykite su daržovių mase. Lašišos file nuplaukite ir gerai nusausinkite popieriniais rankšluosčiais. Pabarstykite pipirais. Paguldykite abi file ant pjaustymo lentos. Kiekvieną gabaliuką įvyniokite į tešlą.

Kepimo skardą išklokite popieriumi. Įkaitinkite orkaitę iki 180 C. Prieš pašaudami pyragą ištepkite kiaušinio plakiniu ir padarykite keletą skylučių viršuje garams išeiti kepant. Kepkite apie 30min., arba kol visa tešla gražiai paruduos.

**Jautienos troškinys su slyvomis**

Jums reikės

500 g Jautienos

150 g Svogūnų

4 skilt. Česnakų

300 g Morkų

30 g lydyto sviesto

Druskos

Juodųjų pipirų, cinamono lazdelė, lauro lapai

50 ml pomidorų padažo

250 ml apelsinų arba obuolių sulčių

250 ml vandens

150 g dž. slyvų

Gaminimo eiga:
Gaminimas Jautieną nuplaukite, nusausinkite ir supjaustykite nedideliais gabalėliais. Svogūno ir česnako galvutes nulupkite ir smulkiai supjaustykite. Morkas nuvalykite, nuplaukite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Didelėje keptuvėje įkaitinkite vieną šaukštą lydyto sviesto ir jame porcijomis iš visų pusių ant stiprios ugnies apkepinkite jautienos gabalėlius, kol šie gražiai apskrus. Apkepintus jautienos gabalėlius sudėkite į dubenį.

Toje pačioje keptuvėje likusiame lydytame svieste apkepinkite paruoštas daržoves. Supilkite pomidorų padažą ir lengvai pakepinkite. Į kepamas daržoves suberkite jautienos gabalėlius. Į keptuvę su jautiena ir daržovėmis įpilkite vandens ir sulčių, įberkite druskos bei maltų juodųjų pipirų. Uždenkite keptuvę dangčiu ir troškinkite jautieną ant silpnos ugnies apie 40 minučių. Džiovintas slyvas kruopščiai nuplaukite, išmirkykite, suberkite į keptuvę su jautiena ir daržovėmis, prieskonius ir troškinkite dar apie 20 minučių. Patiekalą papuoškite šviežiais žalumynais. Viską galima apsikepinti ir troškinti orkaitėje stikliniame inde.

## Naminiai ledai

**Jums reikės:**
Šaldytos avietės 500g

Bananai 250-300g arba 120 g grietinėlės 30 proc. riebumo

60 g Agavų sirupas arba neraf. cukraus

Gaminimo eiga:

Visus ingredientus sudėti į blenderį ir sublenderiuoti.

## Daržovių asorti

Agurkai
Pomidoriukai
Spalvotos paprikos
Morkų lazdelės

## Keptas zuikis su kiaušiniu

Jums reikės:

700 g jautienos mentės/ veršienos (malta)

Druskos

Juodųjų pipirų

1 vnt. Bulvių

2 vnt. Svogūnų

4 skilt. Česnakų

3 kietai virti kiaušiniai

Prieskoninės žolelės – krapai, petražolės.

Gaminimo eiga:

Bulvę nuskutus, svogūnus ir česnakus nulupus, sutarkuoti smulkia tarka. Sudėkite į smulkintas daržoves mėsą, druską, pipirus ir gerai išmaišykite. Dėkite į kepimo formą pusę masės, tada virtus kiaušinius ir likusią masę ant viršaus gerai išlyginant paviršių. Kepkite 180 laipsnių temperatūroje apie 1– 1,5 val. Jei pradės paviršcius skrusti, pridenkite kepimo popieriu/ folija.

## Keptų burokėlių salotos

Jums reikės:

Burokėliai

Alyvuogių aliejus

Citrinos sultys

Svogūnų laiškai

Cukraus

Druskos

Juodųjų pipirų

Šv. Petražolių

Gaminimo eiga:

Keptus apie 1 val. orkaitėje burokėlius folijoje, atvėsinkite, sutarkuokite, pagardinkite visais ingredientais ir išmaišykite.

## Varškės apkepas su bananais ir kriaušėmis

Jums reikės:
500 g varškės (9%)
4 vidutinių bananų

4 vidutinių kriaušių
4 kiaušinių
3 a.š. ispaninio šalavijo sėklų
1 v.š. lydyto sviesto (ghee)
0,5 a.š. cinamono ir ciberžolės
2 v.š. klevų sirupo
Šlakelis vanilės ekstrakto
Žiupsnelio druskos

Gaminimo eiga:

1. Ispaninio šalavijo sėklas užpilkite vandeniu ir palikite išbrinkt.
2. Kriaušes supjaustykite skiltelėmis. Įkaitinkite keptuvę su lydytu sviestu, sudėkite kriaušių skilteles, pabarstykite cinamonu, apšlakstykite klevų sirupu ir kepinkite 15 min.
3. Iki vientisos masės trintuvu sutrinkite bananus, varškę, brinkintas ispaninio šalavijo sėklas, kiaušinius, jogurtą, vanilę ir druską. Masė turi būti be gumulėlių.
4. Paruoškite indą kuriame kepsite apkepą: inde išklokite kepimo popieriumi, ant dugno suberkite karamelizuotas kriaušes, tolygiai paskirstykite ir ant viršaus su pilkite varškės masę.
5. Kepkite apie 60 min. įkaitintoje iki 180ºC temperatūros orkaitėje.
6. Apkepą galite pagardinti šviežiomis ar šaldytomis uogomis, riešutais.

**Morkų pyragas**

Jums reikės:
1 stikl. su kaupu smulkiai tarkuotų
morkų (apie 3 vidutinio
dydžio morkų)
1 stikl. sutrintų gerai prinokusių
bananų (apie 2 didelių bananų)
2 kiaušinių
3 š. nerafinuoto cukraus
60 ml aliejaus (tinkamo terminiam
apdorojimui)
50 g graikinių riešutų
70 g viso grūdo avižų miltų
70 g viso grūdo speltos miltų
1,5 a.š. kepimo miltelių
1 a.š. cinamono
¼ a.š. ciberžolės
gero žiupsnio šviežiai tarkuoto
muskato riešuto
saujos migdolų drožlių arba
sezamo sėklų (papuošimui)
Gaminimo eiga:

Kepimo formą išklokite kepimo popieriumi. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C.

Avižų ir speltos miltus sumaišykite su kepimo milteliais, cinamonu, ciberžole ir muskato riešutu.

Kiaušinius gerai išplakite su cukrumi. Į juos įmaišykite tarkuotas morkas, bananus, aliejų ir riešutus. Į gautą masę persijokite miltus.

Gerai išmaišykite. Nieko nelaukdami tešlą supilkite į paruoštą kepimo formą, apibarstykite migdolų drožlėmis arba sezamo sėklomis ir kepkite apie vieną valandą. Ar pyragas iškepęs, tikrinkite su mediniu pagaliuku – įbestas ir ištrauktas iš pyrago pagaliukas turi būti švarus.

## Šviežių agurkų, pomidorų ir paprikų salotos

Jums reikės:
6-8 šviežių agurkų (500g)
5-6 pomidorų (500g)
1 raudonosios paprikos (400g)
1 nedidelio raudono svogūno
0,5 stkl. smulkintų šviežių petražolių
3 v.š. šviežių smulkintų mėtų lapelių
3 v.š. citrinos sulčių
3 v.š. ypač tyro alyvuogių aliejaus
1 a.š. medaus
Žiupsnelio druskos

Gaminimo eiga:

Nuplautas, išvalytas daržoves supjaustyti smulkiais kubeliais ir sumaišyti su smulkintomis petražolėmis, mėtomis, citrinos sultimis, medumi aliejumi ir druska.

## Makaronų salotos su tunu ir daržovėmis

Jums reikės:
Tunas
Virti viso grūdo makaronai
Rukola
Raudonioji paprika (kepta ant keptuvės ir nuimta odelė)
Padažui:
Alyvuogių aliejaus
Citrinos sulčių
Garstyčių
Pesto padažo
Smulkintų petražolių

Visus pagrindinius ingredientus pasiruoškite, sumaišykite su paruoštu padažu prieš tiekiant ant stalo.