

ANNABEL  
KARMEL

Kas tai, sužinosi 96 puslapyje



A Dorling Kindersley Book

baltos lankos

GAMINU  
PATS



**Dizainas** Rachael Foster, Rachael Smith,  
Lauren Rosier

**Redaktorės** Penny Smith, Lorrie Mack, Wendy  
Horobin, Fleur Star

**Nuotraukos** Dave King

**Maisto stilistai** Seiko Hatfield, Martha Dunkerley

**Maisto konsultantė** Caroline Stearns

UDK 087.5:641.5(083.12)  
Ka444

Versta iš: *You Can Cook*, Dorling Kindersley  
Limited, 2010

**Iš anglų kalbos vertė** Asta Bučienė

**Maketavo** Eglė Jurkūnaitė

**Viršelį adaptavo** Zigmantas Butautis

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn. Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-9955-23-852-2

Text copyright © 2010 Annabel Karmel  
Layout and design copyright © 2010 Dorling  
Kindersley Limited, A Penguin Random House  
Company

© Asta Bučienė, vertimas į lietuvių kalbą, 2015  
© Baltų lankų leidyba, 2015

Išleido UAB „Baltų lankų“ leidyba  
Gedimino pr. 28, LT-01104 Vilnius  
leidykla@baltoslankos.lt  
www.baltoslankos.lt  
Spausdinta Slovakijoje



# Turinys

4-5 Apie knygą

6-7 Virtuvės rakandai

8-9 Sveika mityba

10-11 Vaisių įvairovė

12-13 Daržovių įvairovė

14-15 **PIRMIEJI ŽINGSNIAI**

16-17 Virti kiaušiniai ir kiaušiniene

18-19 Omletas

20-21 Kaip paruošti skrebutį

22-23 Skrebučiai ir tikras karštas šokoladas

24-25 Pirmieji blynai

26-27 Įvairiausi suvožtiniai

28-29 Sumuštiniai ir suktinukai

30-31 Daržovės

32-33 Šlovė vaisiams!

34-35 **LENGVI UŽKANDŽIAI**

36-37 Tiršta kukurūzienė

38-39 Vištienos ir makaronų salotos

40-41 Kobo salotos ir sluoksnuotos salotos





42-43 Duonos tešla

44-45 Ką galima iškepti iš tešlos

46-47 Labai skanios keptos bulvės

48-49 Greiti dažiniai ir gardūs spragėsiai

50-51 Vaisių glotnučiai

52-53 **PAGRINDINIAI PATIEKALAI**

54-55 Lipnios vištų kulšėlės

56-57 Vištienos eskalopas

58-59 Aštri vištiena

60-61 Saldžiarūgštė kiauliena

62-63 Švediški kukulaičiai

64-65 Ėrienos tadžinas

66-67 Skaniausi mėsainiai

68-69 Žuvies krepšeliai

70-71 Žuvies kąšneliai

72-73 Lašiša tešloje

74-75 Pica „Margarita“

76-77 Naminiai makaronai

78-79 Gaminame tagliatelius

80-81 Makaronų padažai

82-83 Daržovių lazanija

84-85 Rizotas su daržovėmis

86-87 Vegetariškos fachitos

88-89 **SALDŽIOS VAIŠĖS**

90-91 Geriausi keksiukai pasaulyje

92-93 Mano mėgstamas morkų pyragas

94-95 Marmurinis keksas

96-97 Marmurinis keksas ir šokoladinis glaistas

98-99 Vaniliniai keksiukai

100-101 Keksiukų glaistymo idėjos

102-103 Apelsininis šokoladainis

104-105 Trijų šokolado rūšių sausainiai

106-107 Imbieriniai sausainiai

108-109 Egzotiški avižų batonėliai

110-111 Naminis obuolių pyragas

112-113 Vaisių krepšeliai

114-115 Mini morengai

116-117 Lengvai pagaminami uogų ledai

118-119 **PRADŽIAMOKSLIS**

120-221 Ruošiamo ingredientus

122-123 Ruošiamo ingredientus ir suteikiame skonio

124-125 Kepimo pradžiamokslis

126-127 Kepimas ir gaminimo būdai

128 Rodyklė ir padėkos



# Apie knygą

Vienas didžiausių malonumų gyvenime yra valgyti, ir jeigu mokate gaminti – net iš kelių ingredientų išbursite ką nors skanaus.

Norėčiau išmokyti jus svarbiausių gaminimo įgūdžių, kaip gaminti skanų maistą ir tai darant visada jausti malonumą.

Dėl vieno dalyko garantuoju – gerą virėją myli visi!

*Bon appétit.*

Annabel Karmel



# Pirmas žingsnis

Peržvelkite knygą ir išsirinkite receptą. Ar turite visko, ko prireiks? Patikrinkite ir nusipirkite, jei ko nors trūksta. Tada permeskite akimis patarimus, kaip gaminti saugiai bei higieniškai, – ir smagių akimirkų virtuvėje!

## Saugumas virtuvėje

Visada susiriškite plaukus už nugaros, o ilgas rankoves atsitokitė.



Užsimaukite virtuvės pirštines, kai norėsite paimti ką nors karšto.

Gerai prisukite keptuvės rankeną – juk nenorite, kad viskas išvirstų.

Jeigu išpylėte, iššluostykite, kad nepaslystumėte.

VISADA atsargiai elkitės su aštriais peiliais ir elektriniais prietaisais.



## Higiena virtuvėje



Pirmiausia prieš pradėdami gaminti **NUSIPLAUKITE RANKAS!**

Mėsą ir daržoves pjaustykite ant skirtingų lentelių.

Žalią mėsą šaldytuve laikykite atskirame skyrelyje.

Šviežią ir apdorotą mėsą laikykite atskiruose šaldytuvo skyriuose.



Baigę gaminti nušluostykite paviršius ir viską išplaukite.

## Kaip skaityti receptus

### Simboliai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį:



Nurodo, kiek užtruksite ruošdami patiekalą. Bet tai tik preliminariai – pramokę viską padarysite daug greičiau.



Nurodo, kiek laiko patiekalas keps arba virs – ir ant viryklės, ir orkaitėje.



Nurodo, kelios porcijos vyresniems vaikams ar suaugusiems išeis. Mažesni vaikai valgo mažiau.



Visus knygoje pateikiamus receptus vaikai gali išbandyti tik prižiūrimi suaugusiųjų. Bet šis ženklas nurodo, kad priežiūra turi būti ypatinga.

### Ingredientų svėrimas

Prieš pradėdami gaminti patartina visus ingredientus pasisverti – tik darykite tai atidžiai!

### Santrumpos

Metriniai matavimo vienetai

g – gramai

ml – mililitrai

Matavimas šaukštais

a. š. – arbatinis šaukštelis

v. š. – valgomasis šaukštas



Smagaus gaminimo!

# Visa tiesa apie kiaušinį

## Virti kiaušiniai

Kaip gerai išvirti kiaušinį – jokia ne paslaptis. Tai tik laiko klausimas! Kuo ilgiau virsite, tuo jis bus kietesnis.

Koki kiaušinį mėgstate?



### Kiaušinis yra vienas naudingiausių maisto produktų.

Jis skanus tiesiog keptas – pusryčiams ar kaip užkandis. Taip pat tai svarbus daugelio receptų ingredientas – nuo omleto ir blynų iki sausainių ir pyragų. Kiaušinis turi daug baltymų, o jie reikalingi, kad augtumėte ir būtumėte sveiki. Dažniausiai mes vartojame vištų kiaušinius.

### Kas kiaušinio viduje?

Pramušę kiaušinį, randame baltymą ir trynį. Iš prekybos centre pirktu kiaušinio viščiukas neišsisir, bet iš kito gali. Taigi baltymas ir trynys yra viščiuko maistas.

### Rudas ar baltas kiaušinis?

Gal jums ir labiau patinka vienos kurios spalvos kiaušiniai, bet viduje jie vienodi. Spalva priklauso nuo vištos, kuri jį sudėjo, veislės. Vištos, dedančios rudus kiaušinius, paprastai būna didesnės už tas, kurios deda baltus.

### Ar kiaušinis šviežias?

Kad tai sužinotumėte, įdėkite jį į dubenį su vandeniu. Jei nuskęs – vadinasi, šviežias. O jei plūduriuos – greičiausiai ne. Nevalgykite jo!

Gal kam kiaušinio?



### ☆ Anabelės patarimas

Kad kiaušinis verdančiame vandenyje nesutrūktų, prieš dėdami sušildykite jį po karšto vandens srove iš čiaupo.

Įpilkite į prikaistuvį vandens ir užkaiskite ant viryklės.



...bus gatavas po 12 minučių. Tada pamerkite jį į šaltą vandenį, kad nepajuoduotų aplink trynį.



Apykietis kiaušinis išvirs per **6 minutes**.



Kietas kiaušinis išvirs per **8 minutes**.

# Plakta kiaušiniene

Išplaktus kiaušinius kepkite ant silpnos ugnies ir kai jie taps minkšti bei purūs – kiaušiniene paruošta.

Jums reikės: 2 kiaušinių, 1 v. š. pieno, druskos, pipirų ir gabaliuko sviesto.



Išplakite kiaušinius su pienu, druska ir pipirais.



Keptuvėje ištirpinkite pusę sviesto. Supilkite plaktus kiaušinius ir visą laiką kepdami maišykite. Kai pradės standėti, įmaišykite likusį sviestą ir tuojau pat patiekite į stalą.