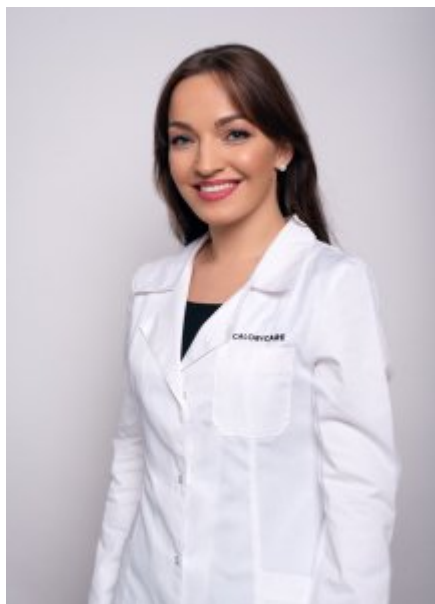




Karantino metu žmonėms teko gerokai pakeisti gyvenimo būdą ir valgymo įpročius. Kol tie, kuriems gaminti namuose – vienas malonumas – džiaugiasi kulinariniais atradimais, rečiau besisukantys virtuvėje susiduria su kasdieniu klausimu: „ką valgyti“?

Nutukimo gydymo centro „Calory Care“ gydytoja dietologė Dalia Vaitkevičiūtė sako, kad dabar, kai turime daugiau laiko, galime jį skirti sveikų ir gardžių receptų atradimui. Nors internete tokių receptų pilna, ji pastebi, kad dažnai jie yra pakankamai sudėtingi, reikalauja daug ingredientų. Dietologė siūlo pradėti nuo pagrindų ir dalinasi penkiais receptais, kurių pagaminimui prireiks minimalių pastangų ir laiko. Kiekvieno patiekalo porcija siekia nuo 300 iki 500 kcal, todėl jie tiks norintiems valgyti ir skaniai, ir sveikai.

Ryto sumuštinis su lašiša ir kiaušiniu

2 porcijoms sumuštinų reikės:

- 100 g bemielės ruginės duonos;
- 100 g sūdytos lašišos;
- 2 v. šaukštų lieso lydyto sūrelio;
- 2 virtų kiaušinių;
- Sezamų sėklų pabarstymui;

- Saujelės špinatų.

Gaminimo eiga:

Išvirkite kiaušinius, juos supjaustykite griežinėliais. Ant juodos duonos tepkite lydytą sūrėlį, sudėkite pjaustytą lašišą ir kiaušinius. Ant viršaus dėkite špinatų lapus ir pabarstykite sezamų sėklomis.

Orkaitėje kepta vištiena su daržovėmis

2 porcijoms reikės:

- 300 g vištienos krūtinėlės;
- 600 g mėgstamų daržovių (morkos, paprikos, salierų stiebai, baklažanai);
- Mėgstamų žolelių (čiobrelis, bazilikas);
- Žiupsnelio smulkintų juodųjų pipirų;
- Išspaustos žaliosios citrinos sulčių;
- 2 skiltelių česnako;
- 4 v. šaukštų alyvuogių aliejaus.

Gaminimo eiga:

Vištienos krūtinėlę įtrinkite mėgstamais prieskoniais, pagardinkite česnakais, alyvuogių aliejumi. Daržoves apibarstykite žolelėmis, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pipirais. Viską kepkite vienoje skardoje, iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje, apie 25–30 min.

Silkė su burokėliais ir bulvėmis

2 porcijoms reikės:

- 200 g silpnai sūdytos silkės;
- 300 g burokėlių;
- 2 v. šaukštų grūdėtų garstyčių;
- 2 bulvių;
- 0,5 mėlynojo svogūno;
- Citrinos sulčių;

- Balzaminio acto.

Gaminimo eiga:

Silkę supjaustykite kuo smulkiau, ant jos išpauskite citrinos sulčių, įbarstykite mėgstamų žolelių. Viską sumaišykite ir palikite pastovėti, kol paruošite kitus ingredientus. Jei norite dar išraiškingesnio skonio, galite įpjaustyti nedidelį kiekį raugintų agurkų.

Bulves supjaustykite smulkiais kubeliais, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje, apie 25 min. Jei turite, bulvėms pagardinti labai tiks rozmarino šakelė.

Burokėlius supjaustykite kubeliais, sumaišykite su garstyčiomis, šiek tiek citrinos sulčių ir pipirais. Iškepus bulvėms, viską sudėkite į formelę sluoksniuodami: bulvės, burokėliai, silkė. Patiekite su balzaminio actu ir smulkintu mėlynuoju svogūnu.

Avižinė košė su riešutų sviestu

2 porcijoms reikės:

- 100 g avižų kruopų;
- 1 banano;
- 2 a. šaukštelių mėgstamo riešutų sviesto;
- Šaldytų vyšnių ar kitų mėgstamų uogų;
- Žiupsnelio cinamono;
- 2 v. šaukštų natūralaus jogurto.

Gaminimo eiga:

Avižų dribsnių kruopas virkite verdančiame vandenyje apie 3–4 min. Nupilkite vandenį, sudėkite šakute sutrintą bananą ir riešutų sviestą. Gerai viską sumaišykite ir palikite pastovėti dar kelias minutes. Patiekite apibarstę cinamonu, su šviežiomis uogomis ir keliais šaukštais natūralaus jogurto.

Žydiška kiaušiniene

2 porcijoms reikės:

- 4 kiaušinių;
- 2 skardinių konservuotų pomidorų;
- 2 v. šaukštų alyvuogių aliejaus;
- 2 skiltelių česnako;
- 1 svogūno;
- Mėgstamų šaldytų ar džiovintų žolelių;
- 60 g fetos sūrio;
- 1 raudonos saldžiosios paprikos.

Gaminimo eiga:

Smulkiai supjaustykite ir keptuvėje ant silpnos ugnies pakepinkite svogūną, česnaką ir papriką. Įdėkite mėgstamų žolelių ir kitų prieskonių pagal skonį – patiekalui labai tinka kuminas, kalendra. Sudėkite konservuotus pomidorus.

Visą masę troškinkite apie 10–15 min. Kai ji bus paruošta, keptuvėje šaukštu padarykite keturis griovelius ir į juos įmuškite kiaušinius. Tuomet uždenkite dangčiu ir palikite, kol kiaušiniai iškeps. Jei norite, kad kiaušinio trynys būtų skystas, kepkite 5 min., jei norite pilnai iškepusio – 8–9 min. Valgyti geriausia tiesiai iš keptuvės, užbarsčius fetos sūrio ir mėgstamų žolelių.



Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

[Subscribe](#)