



# **SVEIKAS VELYKŲ STALAS**

*Sudaryta Vytauto Vaičičio*

## SVEIKAS VELYKŲ STALAS

### MENIU

Džiaugiuosi, kad nupsprendei išbandyti naujus sveikus gyvos mitybos receptus netradiciniam spalvingam ir pilnam GYVO maisto Velykiniam stalui:)

#### Gyvas Velykinis meniu:

- Įdaryti avokadai
- Avokadų ir burokėlių tartaras
- Žaliavalgiški suši
- Žaliavalgiškas "snickers" desertas

SKANIŲ EKSPERIMENTŲ VIRTUVĖJE;)

## VYTAUTAS VAIČAITIS

MAISTO ALCHEMIKAS



SUSITINKAME FACEBOOK GRUPĖJE „BE YOU VIRTUVĖ“:  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/BEYOUVIRTUVE/](https://www.facebook.com/groups/beyouvirtuve/)

## ĮDARYTI AVOKADAI

Paprastas ir super greitas bei maistingas užkandis tinkantis visai šeimai.

### Receptui reikės (4 porcijoms):

- 4 prinokusių avokadų
- 2 pomidorai
- 1 čili paprika (nebūtinai)
- Petražolės ar kalendros ar svogūnų laiškai
- Daigintų lęšių saujelė
- Daigų
- Saulėgrąžų sėklos
- Citrinų sultys
- Jūros druska



### PARUOŠIMAS:

Į dubenį dedame: kubeliais pjaustytus avokadus, kubeliais pjaustytus pomidorus, smulkintas žoleles (kalendrą, petražolę ir/ar svogūnų laiškus), įberiamo jūros druskos, įspaudžiame citrinos sulčių, įpjaustome arba pabarstome čili pipiro, sudedame daigintus lęšius.

Į išskobtas avokadų puseles dedame paruoštą masę, pabarstome kepintom saulėgrąžų sėklom ir daigais.

## AVOKADŲ IR BUROKĖLIŲ TARTARAS



Labai greitai paruošiamas, spalvingas ir gaivus patiekalas puikiai tiks šventiniam stalui.

### Receptui reikės (4 porcijos):

- 3 burokėlių
- 3 prinokusių avokadų
- 2 pomidorų (rekomenduoju kumato)
- Saujelė moliūgų sėklų
- Saujelė mėgiamų daigų
- 3 citrinų
- Jūros druskos
- Agavų sirupo (ar kito mėgiamo saldiklio)
- Kumino
- Alyvuogių aliejaus
- Čili arba kajeno pipiro

### Tartarą sudaro 3 sluoksniai:

**PIRMAS sluoksnis:** marinuoti burokėliai. Geriausiai juos pasiruošti iš vakaro. Smulkiai tarkuoti arba pjaustytus plonais griežinėliais burokėlius užpilame citrinų marinatu, kad apsemtų ir paliekame šaldytuve per naktį. Marinatą pasigaminame iš 2 citrinų sulčių, vandens, žiupsnelio jūros druskos ir arbatinio šaukštelio kumino.

**ANTRAS sluoksnis:** avokadai pjaustyti kubeliais ir apšlakstyti citrinų arba laimo sultimis ir žiupsneliu jūros druskos, papildomai galite pagardinti šviežia kalendra.

**TREČIAS sluoksnis:** pomidorai smulkinti kubeliais, apšlakstyti čili arba kajeno pipiru ir alyvuogių aliejus šlakeliu.

**Paruošimas:** Patogiausia tartarą formuoti naudojant maistinį žiedą arba kitą formą, jeigu jo neturite tiks tiesiog dėti sluoksnį ant sluoksnio. Lėkštėje dedame burokėlius, ant jų avokadų sluoksnį, ant viršaus pomidorų sluoksnį, apibarstome kepintomis moliūgų sėklomis ir papuošiame daigais. Tartarą galite formuoti ant lėkštėje paklotų špinatų ar salotų lapų.

## ŽALIAVALGIŠKI SUŠI

Šie žaliavalgiški suši puikiai tinka pusryčiams, priešpiečiams, pietums, vakarienei, šventei ir kasdienai į darbą ar kelionėje. Patogu ir tai, kad užtepėlės taip pat galima pasiruošti iš anksto, galima pasiruošti net kelioms dienoms ar keliems kartams. Taip pat iš anksto galima pasiruošti ir įdarui reikiamų marinuotų daržovių, jos marinatė gali būti kelias dienas. Sušiams galime parinkti spalvingus įdarus, kiekvienam suktinukui rinktis skirtingas spalvas – tuomet jie tampa tikra šventinės vakarienės ar pietų puošmena. Vienam žmogui pavalgyti pakanka 2 ritinėlių, vyrui gal 3. Gali atrodyti lyg ir mažoka, bet, kadangi naudojami žali, gryni, gyvi, įvairūs, turintys visų reikalingų medžiagų produktai – tikrai pasisotinsite. Beje, gal kažkam gali pasirodyti keistas lapo skonis, bet jei daromės užtepėlę, kuri yra išraiškingo skonio (sūri, aštri, saldi), tai subalansuoja visus skonius.

### SUŠI GAMINTI REIKIA:

Suši lapų, užtepėlės, įdaro, padažo (nebūtinai)

### ĮDARAS:

Tinka patys įvairiausi žaliavalgiški, veganiški įdarai. Tai gali būti avokadas, raudonas kopūstas, įvairių spalvų paprika, morkos, smulkiai pjaustytas/kapotas kalafioras (kaip ryžiai gaunasi), burokėliai (marinuoti (citrinos sultyse pernakt)), įvairūs daiginti augaliukai – liucernos, česnakų, ridikėlių, brokolių ir t.t., kanapių sėklytės ir pan.

Labiausiai pasiruošimo reikalauja burokėliai – juos reikėtų smulkiai supjaustyti ir marinuoti (citrinos sultys + vanduo) pernakt. Taip pat galime marinuoti ir kalafiorus ir brokolius. Į marinatą galima įdėti malto/tarkuoto imbiero – dar daugiau skonių atsiveria.

### UŽTEPĖLĖ:

- Aktyvuoti (mirkyti) riešutai – sauja
- Alyvuogės Kalamata arba saulėje džiovinti pomidorai – sauja
- Kuminas - 1 v. š.
- Citrinos sultys – 0,5 citrinos
- Datulė – 1 (2, 3) saldumui
- Čili, jelapenas, kajenas – truputis. Jų galima ir nedėti.
- Žalumynai: kalendra, petražolė ir pan. – pagal skonį. (nebūtinai)

Viską sutriname blenderiu, trintuvu. Masė turi būti tiršta, tokia, kad nesušlaptų lapai. Užtepėlės galima pasidaryti kelioms dienoms, keliems sušių gamybos kartams.

### PADAŽAS:

kadangi mes naudojame užtepėlę padažas nėra būtinas, bet jeigu norisi:

- 1 citrina
- Sezamo sviestas – 2 v. š.
- Druska – truputis, žiupsnelis
- Čili – truputis
- Datulė

### SUŠIO SUKIMAS:

**Suši lapą sutepame pasigaminta užtepėle, ant viršaus sudedame įdaro produktus.** Vyniojame, ranka prispaudžiant ritinėlj. Gale lapo paliekame apie 2 cm. tuščią tarpelį, kurį apšlakstome vandeniu (kad suliptų/sukibtų). Susuktą ritinėlj pjaustome 3 - 4 cm. storio gabaliukais (reikia l. aštraus peilio).

## ŽALIAVALGIŠKAS (RAW) DESERTAS



### KARAMELINIS ŽALIAVALGIŠKAS "SNICKERS"

Desertas kuris yra nuodėmingai skanus, gal net per skanus:)

#### Receptui reikės:

- Apie 200g grikių ir burnočio spragėsių
- Apie 200g Riešutų sviesto (žemės, lazdynų, migdolų, anakardžių ar kt.)
- Pora gerų saujų kokybiškų datulių (mano mylimiausios "Sukari" iš datulės.lt)
- ~50 g. Per naktį mirkytų, išdžiovintų ir stambiai maltų migdolų (nebūtinai)
- Apie 100g kakavos sviesto
- Apie 100g žalios kakavos arba kerobo kakavos
- 1 Laimo sulčių
- pusę puodelio augalinio pieno (reikės trynimui, kad nenukankinti mikserio ar "blenderio")

#### Mylimi prieskoniai:

- Maltas Kajeno pipiras
- Maltas ceilono cinamonas (rekomenduoju susimalti šviežiai)
- Malta vanilė
- Maldono druska
- Sauja Goji ar kitų mylimų uogų papuošimui

#### Gamyba:

1//Sausus ingredientus sumaišyti dideliame inde.

2//Ant mažos ugnies ištirpdyti kakavos sviestą su prieskoniais išskyrus maldono druską

3//Į turimą trintuvą sudėti datules (nuplautas ir be kauliukų), riešutų sviestą, laimo sultis, augalinį pieną ir trinti iki vientisos karamelinės masės.

4// Gautą karamelinę masę gerai išmaišyti su sausais ingredientais, būtinai ragauti ir improvizuoti su prieskoniais:)

5//Į turimą platų indą paklokite kepimo popierių ir supilkite masę, apie 2-3cm storio, šiek tiek pabarstykite maldono druska

6//Papuškite mylimom uogom ir įdėkite į šaldytuvą bent porai valandų

7// Mėgaukitės lėtai, su meile ir draugais:)

A man with short brown hair and a light beard is smiling at the camera. He is wearing a black chef's jacket with a small red logo on the left sleeve and a necklace with a white pendant. He is sitting on a wooden deck, holding a white mug filled with dark coffee. The background shows a white railing and lush green foliage.

**VYTAUTAS VAIČAITIS**  
MAISTO ALCHEMIKAS

**SUSITINKAME FACEBOOK GRUPĖJE  
"BE YOU VIRTUVĖ"**

**[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/BEYOUVIRTUVE/](https://www.facebook.com/groups/beyouvirtuve/)**