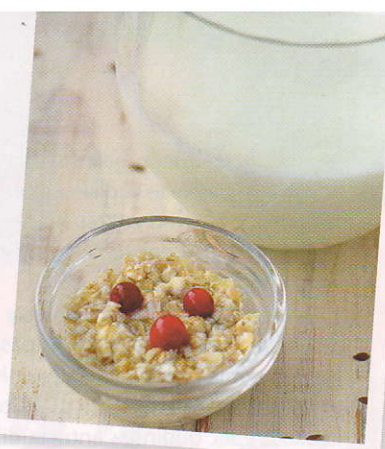


Ką valgysime šiandien?

„Vis pasakojate, aiškinate, bet mums, mamoms, vis tiek nelabai aišku. Geriau pateikite konkretų pavyzdį, ką galime valgyti, pavyzdžiui, šiandien“, – parašė mums laišką portalo www.tavovaiikas.lt skaitytoja. Prašome ir skanaus!



Patiekalus rekomenduoja gydytoja dietologė Zana Antonova



1 PUSRYČIAI

Avižinių dribsnių košė + stiklinė 2,5 proc. riebumo pieno

- puodelis (apie 120 g) stambių avižinių dribsnių
- 500 ml vandens
- žiupsnis druskos
- žiupsnelis cukraus
- šlakelis linų sėmenų aliejaus

Į vidutinio dydžio prikaistuvį supilki- te vandenį, pagardinkite cukrumi ir druska. Kai vanduo užvirs, suberkite avižinius dribsnius. Sumažinkite ugnį ir maišydama virkite 3–5 min., kol dribsniai taps minkšti ir sugers beveik visą skystį. Nuimkite prikaistuvį su košė nuo ugnies, uždenkite puodą dangčiu ir palikite kelias minutes, kad dribsniai visiškai išbrinktų. Pagardinkite košę linų sėmenų aliejumi.

2 PRIEŠPIEČIAI

Keptas obuolys su varške ir razinomis

- 5–6 dideli obuoliai (išsikepkite daugiau – pavaišinsite vyrą ar į svečius užsukusią kaimynę)
- 200 g riebios varškės (9 proc. riebumo)
- 1 valg. š. grietinės
- 1 valg. š. cukraus
- žiupsnelis vanilinio cukraus
- žiupsnelis cinamono
- 30 g razinų

Nupjaukite obuolių „viršūnėles“, viduriuką išskaptuokite arbatiniu šaukšteliu. Kad kepdami neištežtų, obuolių žievele subadykite šakute.

Varškę sumaišykite su cukrumi, vanile, grietine, suberkite karštu vandeniu perplautas razinas. Varškės masę sudėkite į išskaptuotų obuolių vidų. Orkaitę įkaitinkite iki 180 laipsnių, kepimo skardą ištieskite kepimo popieriumi, sudėkite obuolius ir pašaukite juos į orkaitę maždaug 20 min.



3 PIETŪS

Virta vištienos krūtinėlė ir šviežių daržovių salotos

- vištienos krūtinėlė
- 2 česnako skiltelės
- morka
- svogūnas
- mėgstamos prieskoninės žolelės
- žiupsnelis druskos
- šiek tiek pipirų
- puodelis rudųjų ryžių

Salotoms pasigaminti reikės

- įvairių šviežių sezoninių daržovių, pavyzdžiui, morkos, šviežio kopūsto, žiedinio kopūsto, agurkų
- moliūgo sėklų
- citrinos sulčių
- druskos
- pipirų ir alyvuogių aliejaus arba
- moliūgo (100 g)
- obuolių (100 g)
- šlakelio raudonųjų serbentų sulčių
- žiupsnio cukraus

Po šaltu tekančiu vandeniu nuplaukite vištienos krūtinėlę. Puode užvirkite vandenį, įdėkite vištienos krūtinėlę, virkite apie 30 min. Tada į puodą suberkite trintas morkas, smulkiai pjaustytą svogūną ir virkite dar apie 25 min. Pabaigoje įdėkite česnako skiltelę, prieskonius.

Jei gaminsite morkų ir kopūstų salotas, tai daržoves geriausiai supjaustyti plonais šiaudeliais, apšlakstyti citrinos sultimis, alyvuogių aliejumi, pagardinti druska, pipirais ir moliūgų sėklomis. Jei gaminsite moliūgų ir obuolių salotas, obuolį ir moliūgą sutrinkite stambia trintuve, pašlakstykite raudonųjų serbentų ir citrinos sultimis, pabarstykite smulkintais graikiniais riešutais ir žiupsneliu cukraus.

Patiekite su vandenyje virtais ir saikingai druska pagardintais rudaisiais ryžiais.

