

GRIBI ĒST?

GATAVO!

VEĢETĀRIE ĒDIENI



Sastādījusi GITA KĻAVIŅA
Mākslinieks DAINIS LAPSA

ISBN 978-9984-859-51-4

© G. Kļaviņa, 2012
© «Izdevniecība Avots», 2012
© D. Lapsa, māksl. noform., 2012



Aizvien vairāk cilvēku pievēršas veģetāram uzturam, jo samazinājusies fiziskā slodze un enerģijas izlietojums diennaktī. Taču jāraugās, lai uzturs būtu pilnvērtīgs, sabalansēts, lai tas saturētu visas organismam nepieciešamās uzturvielas – vitamīnus, minerālvielas, ogļhidrātus, šķiedrvielas, fitoncīdus u. c.

Veģetāros ēdienos galvenokārt tiek izmantoti augļi un dārzeņi, kas sekmē gremošanas procesu normālu norisi, dažādi miltu izstrādājumi, piena un skābpiena produkti, olas un garšaugi. Dārzeņu un augļu skaistās, košās krāsas ne tikai rosina ēstgribu, bet priecē arī acis, palīdz saglabāt slaidu augumu un rūpējas par mūsu sirds veselību.

LAI LABI GARŠO – UN ESIET VESELI!



Gatavo!

Grībi ēst?

Ķirbi sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves, pievieno sakapātus sīpolus, mārrutkus, sasmalcinātus zaļumus, majonēzi, piparus, sinepes un sāli pēc garšas.

Brokoļu un sīpolloku salāti

200 g brokoļu, 100 g sīpolloku, 50 g vārītu sēņu, 1/2 paprikas, 1 tējkarote ķimeņu, malti melnie pipari, pētersīļu zaļumi, 2 ēdamkarotes augu eļļas, sojas mērce.

Nelielā katlā ielej augu eļļu un to uzkarsē. Eļļā liek sīpollokus, pusi paprikas, pētersīļus un brokoļu ziedkopu kātiņus. Sautē apmēram 3 minūtes.

Vārītās sēnes samaisa ar brokoļu ziedkopu daiviņām, ķimenēm, pipariem, liek šajā maisījumā sautētos dārzeņus, sautē vēl 2 minūtes un pievieno sojas mērci.

Rāceņu un biešu salāti

300 g rāceņu, 300 g biešu, 100 g sīpolu, 60 g augu eļļas, 5 g koriandra sēklu, sāls.

Svaigus jaunus rāceņus un bietes sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves, sīpolus smalki sakapā, koriandra sēklas saberž. Visas sastāvdaļas samaisa, pievieno sāli un augu eļļu.

Rāceņu un ābolu salāti

400 g rāceņu, 200 g ābolu, 250 g skābā krējuma, 1/2 citrona, salātu lapas.

Rāceņus sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves, ābolus sagriež plānās šķēlītēs. Visu samaisa, pievieno pusi krējuma un pārslaka citrona sulu. Salātus liek traukā, pārlej atlikušo krējumu un rotā ar salātu lapiņām.

Rāceņu un topinambūru salāti

300 g rāceņu, 200 g topinambūru, 100 g sīpolu, 60 g augu eļļas, 15 g citrona sulas, diļļu zaļumi.

Rāceņus un topinambūrus sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves, sīpolus un diļļu zaļumus smalki sakapā. Dārzeņiem pārslaka citrona sulu, pievieno augu eļļu un samaisa.

Skābētu gurķu un kāļu salāti

1 vidēja lieluma kālis, 2 skābēti gurķi, 1 sīpols, 2 ēdamkarotes skābā krējuma, 2 ēdamkarotes tomātu pastas, zaļumi.

Notīrītus kāļus sarīvē, pieliek sakapātus sīpolus, plānās šķēlītēs sagrieztus gurķus, visu sajauc kopā ar krējuma un tomātu biezeņa maisījumu.



Gatavo!

Gribi ēst?

Makaronu omlete

50 g iepriekšējā dienā vārītu makaronu, 1 ola, 1 ēdamkarote piena, 1 marinēts gurķis, sāls, pipari, 1 sīpoliņš, neliels sarkanās paprikas gabaliņš, 10 g siera, eļļa cepšanai.

Sasmalcinātu sīpolu apcep eļļā, liek klāt vārītos makaronus, uzkarsē. Olu sakuļ ar sāli un pipariem, iemaisa pienu, pārlej makaroniem pannā, uzliek vāku un lēni cep gatavu. Gurķi sagriež gabaliņos, arī paprikas gabaliņu sīki sagriež, pārber gatavai, uz pusēm pārlocītai omletei. Virsū uzrīvē sieru.

Makaroni ar citronmelisu

300 g makaronu, 150 g jauno cukurzirņu ar pākstīm, 6 olu dzeltenumi, 100 g baltvīna, 1 tējkarote citrona sulas, 1 tējkarote rīvētu citrona miziņu, 1/2 tējkarotes sāls, šķipsniņa kajēnas vai čili piparu, 100–200 g saldā krējuma, saišķītis citronmelisas.

Vāra makaronus. Zirņu pākstīm apgriež galus un ieslīpi sagriež gabaliņos. Kad līdz makaronu vārīšanas beigām atlikušas 5 minūtes, makaroniem pievieno zirņus un vāra, līdz gatavi.

Olu dzeltenumus sajauc ar vīnu, citrona sulu un rīvētām citrona miziņām un, nepārtraukti maisot, karsē uz lēnas uguns. Pievieno sāli un piparus.

Mērci nedaudz atdzesē, tad iemaisa saldo krējumu. Pievieno sasmalcinātu citronmelisu.

Makaronus un zirņus notecina un sajauc ar mērci.

Pasniedz ar baltmaizi.

Pilngraudu makaroni ar valriekstiem

500 g pilngraudu nūdeļu, 2 ripiņās sagriezti puravi, 2 ēdamkarotes kaltētu sēņu, 2 ēdamkarotes olīveļļas, 150 ml saldā krējuma, sāls, pipari, 30 g sakapātu valriekstu, 1 ēdamkarote sakapātu kārveļu.

Pannā sakarsē eļļu un sautē tajā puravus 10 minūtes. Sēnes uzbriedina, nolej atsevišķā traukā ūdeni un sīki tās sakapā. Sēnes pievieno puraviem un sautē 5 minūtes. Iemaisa saldo krējumu un vāra, līdz tas sabiezē. Pieber sāli un piparus.

Izvāra makaronus, nokāš un pievieno mērcei, pieliek valriekstus un kārveles.

Pasniedz karstus.

Makaroni ar fenheli un rozīnēm

400 g makaronu, 500 g fenheļa sīpolu, 45 g ciedru riekstu, 2 sīpoli, 125 ml olīveļļas, 45 g rozīņu, 500 g Ricottas siera, 250 g Mocarellas siera, sāls, pipari.

Fenheļa sīpolus sagriež plānās šķēlītēs, tās viegli apvāra sālsūdenī, novārījumu nolej un saglabā. Kad

Satura rādītājs

MĒRCES.....	5
Salātu mērces	5
Mērces siltajiem ēdieniem.....	15
Saldās mērces.....	22
SALĀTI	25
UZKODAS	81
ZUPAS	109
Piena zupas	109
Dārzeņu un sēņu zupas.....	112
Skābpiena produktu zupas	145
Saldās zupas.....	153
OTRIE ĒDIENI	165
Dārzeņu sautējumi, sacepumi, pudiņi	165
Makaronu ēdieni	225
Veģetārie šašliki.....	244
Pankūkas.....	253
DESERTI	265
DZĒRIENI.....	309
Ogu, augļu un dārzeņu dzērieni	309
Piena un skābpiena dzērieni.....	319