

KLINTA GOLOSKOVA

KLINTA GOLOSKOVA

Karaliskās Putras

50 auzu pārslu
putru receptes



Saturs

Priekšvārds	9
<i>Nedaudz par putrām un to sastāvu</i> ♦ 13	
GARŠAS BAGĀTINĀŠANA	14
ĀTRI VĀRĀMĀS VAI PILNGRAUDU PĀRSLAS?	15
KAS IR ŠĶIEDRVIELAS UN GLUTĒNS?	16
PUTRAIMU VEIDI	18
Amarants	18
Auzu pārslas	19
Bulgurs	19
Griķi	20
Kukurūzas putraimi	20
Kuskuss	21
Kviešu pārslas	21
Kvinoja	21
Manna	22
Miežu putraimi un grūbas	22
Prosa	23
Rīsi	23
3/5/7 graudu pārslas	24
PROTEĪNA PULVERI UN TO VEIDI	26
Kaņepju proteīna pulveris	27
Kazeīna proteīna pulveris	27
Kvinojas proteīna pulveris	28
Rīsu proteīna pulveris	28
Sojas proteīna pulveris	28
Sūkalu proteīna pulveris	29
Zirņu proteīna pulveris	30
POPULĀRĀKIE MĪTI PAR PROTEĪNA PULVERIEM UN PUTRĀM	31
SALDINĀTĀJI/CUKURA AIZSTĀJĒJI	33
AUGU IZCELSMES DZĒRIENI	35
Auzu dzēriens	35
Kokosriekstu dzēriens (piens)	36
Mandeļu dzēriens	36
Rīsu dzēriens	37
Sojas dzēriens	37
SĒKLAS	39
Čia sēklas	39
Linsēklas	39
Saulespuķu sēklas	40
Sezama sēklas	40

Saldās un sālās mērces ◆ 43

Baltās šokolādes mērce	45	Sālās karameles mērce	55
Dateļu karamele	47	Šokolādes mērce	57
Kukurūzas mērce	49	Vaniļas mērce	59
Ķiploku mērce	51	Zemesriekstu sviesta mērce	61
Ogu mērce	53		

Pirms putru gatavošanas ◆ 63

IZLASI UN IEGAUMĒ	64
IEPIRKUMU SARAKSTS	66
KRĒMĪGAS PUTRAS NOSLĒPUMS	68
LAI GARŠOTU ARĪ BĒRNIEM	70

Putras “uz ātru roku” ◆ 73

Auzu pārslu putra ar balto šokolādi un Oreo cepumu	75	Auzu pārslu putra ar ķiršiem un šokolādi	93
Auzu pārslu putra ar dateļu karameli un āboliem	77	Auzu pārslu putra ar zemenēm un banāniem	95
Auzu pārslu putra ar zemesriekstu sviestu un ievārījumu	79	Auzu pārslu putra ar kokosriekstu dzērienu un plūmēm	97
Auzu pārslu putra ar vīģēm, kazenēm un kļavu sīrupu	81	Auzu pārslu putra ar jogurtu un upenēm	99
Auzu pārslu putra ar aveņu siera kūkas krēmu	83	Auzu pārslu putra ar kiwi un vīnogām	101
Auzu pārslu spēka putra	85	Auzu pārslu putra ar karamelizētu bumbieri	103
Rudenīgā auzu pārslu putra ar ķirbi	87	Auzu pārslu putra ar ceptiem āboliem un mandeļu sviestu	105
Auzu pārslu putra ar karamelizētu banānu	89	Auzu pārslu putra ar lazdu riekstiem un šokolādi	107
Auzu pārslu putra ar Tiramisu garšu	91		

Krāsni ceptas auzu pārslu putras ◆ 109

Cepta siera kūkas auzu pārslu putra ar mellenēm	111	Cepta dzimšanas dienas auzu pārslu putra	119
Cepta auzu pārslu putra ar banāniem	113	Cepta auzu pārslu putra ar vaniļas mērci un āboliem	121
Ceptā auzu pārslu putra ar Bounty garšu	115	Cepta auzu pārslu putra ar kafiju un valriekstiem	123
Cepta auzu pārslu putra ar cukīni, šokolādi un ķiršiem	117		

“Nakšņojošās” auzu pārslu putras ◆ 125

Auzu pārslu putra ar Snickers garšu	127	Auzu pārslu putra ar karameli	135
Tropiskā auzu pārslu putra ar mango	129	Aveņu – šokolādes auzu pārslu putra	179
Auzu pārslu putra ar Rafaello garšu.....	131	Auzu pārslu putra ar Tiramisu garšu.....	139
Auzu pārslu putra ar Reese's garšu.....	133	Auzu pārslu putra ar Kinder bueno garšu.....	141
		Auzu pārslu putra ar kokosriekstu pienu un ananasiem	143

Putras ar proteīna pulveri ◆ 145

Auzu pārslu putra ar šokolādes garšu	147	Auzu pārslu putra ar apelsīniem un šokolādes proteīnu	155
Auzu pārslu putra ar biezpienu	149	Auzu pārslu putra ar kivi, persikiem un vaniļas proteīnu	157
Auzu pārslu putra ar vaniļas garšu	151	Auzu pārslu putra ar citronu, mellenēm un vaniļas proteīna pulveri	159
Auzu pārslu putra ar sāļās karameles garšu	153		

Sālās putras ◆ 161

Griķu pārslu putra ar fetas sieru un plaucētu olu	163	Cepta sāļā auzu pārslu “Picas”putra itāļu gaumē	173
Auzu pārslu putra ar zemesriekstu sviestu un humosu	165	Auzu pārslu putra ar sparģeļiem un Parmezāna sieru.....	175
Auzu pārslu putra ar krēmsieru un sēnēm	167	Sāļā auzu pārslu putra ar tofu sieru austrumu gaumē.....	177
Auzu pārslu putra ar saulē kaltētiem tomātiem un fetas sieru.....	169	Auzu pārslu putra ar ķirbi un pesto	179
Sāļā auzu pārslu putra meksikāņu gaumē.....	171	Auzu pārslu putra ar Šitake sēnēm (Āzijas gaumē).....	181

ALTERNATĪVA DAŽĀDIEM PRODUKTIEM	182
PUTRAS ROTĀŠANA UN FOTOGRAFĒŠANA	185
SAGATAVOŠANĀS ROTĀŠANAI.....	187
PUTRAS ROTĀŠANA	189
FONA DEKORĒŠANA	191
PUTRAS FOTOGRAFĒŠANA	192
Pēcvārds	194
Pateicības	195

Priekšvārds

Esi sveicināts, dārgo lasītāj! Mani sauc Klinta, un, pirms meties šajā putru gatavošanas karuselī, vēlos īsi pastāstīt savu pietiekami garo un pieredzes bagāto ceļu un paskaidrot, kā un kāpēc ir tapusi šī grāmata.

Viena lieta, kuras manās mājās nekad netrūkst, ir auzu pārslas. Jau vairākus gadus katru rītu brokastīs es ēdu putru, un brokastis ir kļuvušas par manu mīļāko ēdienreizi. Nu jau katru rītu brokastis gatavoju ar prieku un atklāju aizvien jaunus veidus, kā putru pagatavot. Prātoju – kā vispār putra var apnikt?

Taču putra ne vienmēr bijusi mans mīļākais brokastu ēdiens. Bērībā man prātā nevarēja ienākt, ka reiz uzrakstīšu grāmatu par putrām. Mana bērība asociējas ar negaršīgu, garlaicīgu putru, kas bija jāapēd piespiedu kārtā, brokastojot bērnudārzā vai kopā ar ģimeni. Bija izveidojies tāds kā riebums pret tām. Man nepatika ne garša, ne smarža, nedz arī izskats. Kopš tā laika vismaz 10 gadus to neēdu. Kādu dienu, ciemojoties pie draudzenes, viņas mamma man jautāja: “Kāpēc tu neēd putru? Tā taču ir tik veselīga un dod enerģiju visai dienai!” Tas man lika aizdomāties, bet tik un tā brokastīs turpināju ēst sviestmaizītes.

Tomēr draudzeni apciemojot biežāk, arī es sev sāku uzdot jautājumu “kāpēc neēdu putras?” Un izlēmu pamēģināt. Jo vairāk eksperimentēju, jo vairāk mainījās manas domas par brokastu putrām. Steidzīgos rītos putra bija vieglākās un ātrākās brokastis, kādas varēju pagatavot un paņemt līdzi. Saprātu, ka pat aukstas tās garšo ļoti labi. Pamazām sāku pievienot dažādas piedevas – riekstus, augļus, zemesriekstu sviestu. Sāku vairāk nodarboties ar sportu un pamēģināju putrai pievienot proteīna pulveri. Ieguvums – ilgāka sāta sajūta, tāpat sapratu, ka tagad putra man noteikti neapniks, jo proteīna pulveri ir tik dažādi.

Šķita, ka esmu atklājusi jaunu pasauli. Sāku izmēģināt dažādus veidus, kā auzu pārslas pagatavot, – putras cepu krāsnī, ēdu sālā veidā, izmantoju dažādus proteīna pulverus, atstāju uz nakti ledusskapī. Kopš tā laika katru dienu ēdu atšķirīgu brokastu putru. Es vairs to neuztveru kā apnicīgu, negaršīgu, vienmuļu putru ar sviestu un karoti ievārījuma. Es to redzu kā rīta brokastu rituālu, kurā putra var būt ļoti baudāms un garšīgs ēdiens!

Tīņu gados biju iedzīvojusies visai neveselīgās attiecībās ar ēdienu – tostarp kaloriju skaitīšanu, kas noveda pie vēl lielākas sava ķermeņa nicināšanas. Tādēļ sākotnēji, rakstot grāmatu, vēlējos putru receptēm pievienot kaloriju skaitu. Tomēr pēc Itālijā pavadīta gada izlēmu kalorijas receptēm nepievienot, jo ieraudzīju pašu svarīgāko sastāvdaļu, kuras man bija trūcis – **mīlestību**.

Itālija man iemācīja mīlēt ne tikai sevi, bet arī ēdienu, un redzēt to nevis kā ienaidnieku, bet kā palīgu enerģijas papildināšanai un kā neatņemamu kopīgas laika pavadīšanas ar mīļajiem sastāvdaļu. Droši iesaistiet arī bērnus brokastu gatavošanā. Es pati esmu ieviesusi savā draugu lokā tikšanos uz brokastīm, kuru laikā gatavojam putras. Tādā veidā lieliski iesākam dienu un kopā pavadām laiku. Draugi saka, ka manas putras labprāt ēstu arī pusdienās un vakariņās, jo tās ir tieši tik garšīgas.

Grāmata “Karaliskās putras” ir par baudu un īstu garšas kārpiņu ceļojumu, kurā vēlos jūs aicināt man doties līdzī. Vēlos, lai šī grāmata kalpo kā ceļvedis krāšņajā putru pasaulē. Grāmatā apkopāju aptuveni 50 savas mīļākās un visdažādākās receptes, bet patiesībā sastāvdaļas var kombinēt, kā vien sirds kāro, izveidojot vēl un vēl jaunas receptes.

Esmu saņēmusi daudz vēstuļu no saviem sekotājiem platformā *Instagram*, no cilvēkiem, kuriem putras agrāk nav garšojušas, bet, pateicoties manis veidotajām receptēm, viņi putras ir iemīļojuši. Ticu, ka katrs var atrast savu mīļāko putras recepti! Taču, lai sniegtu ne tikai receptes, bet arī vērtīgu informāciju par putru uztuvērtību un dažādību, grāmatas tapšanā piedalījies uztura speciāliste Santa Grietiņa.

Patiesībā šī grāmata nav tikai recepšu apkopojums. Tā palīdzēs pārkāpt robežas, noticēt sev, izmēģināt ko jaunu. Grāmata atklāj manu dzīves moto:

“Dari to, no kā tev ir bail!”

Vai es vispār spēju noticēt, ka varu būt grāmatas autore? Grāmatu sāku rakstīt 19 gadu vecumā, un man nebija nedz pārliecības par sevi, nedz zināšanu par to, kā raksta grāmatas. Atkal atgriezās mazā Klinta, kura bērnībā



Douce Merveille
Compotina Extra de
100g

Auzu pārslu putra ar zemesriekstu sviestu un ievārījumu



Jo zemesriekstu sviests būs šķidrāks, jo vairāk ar to varēs variēt, piemēram, pārļautīt putru zigzag veidā vai izpludināt pa tās virsmu.

Sastāvdaļas:

50 g (3 1/2 ēdamkarotes ar kaudzīti) auzu pārslu

160 ml (2/3 glāzes) rīsu dzēriena

15 g (1 ēdamkarote) aveņu vai upeņu ievārījuma

5 g (1 tējkarote) zemesriekstu sviesta

30 g (2 ēdamkarotes) ogu pēc izvēles

Pagatavošana:

- ◆ Katlīnā uzsilda rīsu dzērienu un pievieno auzu pārslas.
- ◆ Kad putra sāk sabiezēt, samazina temperatūru un uz 3 – 5 minūtēm uzliek vāku, līdz pārslas uzbriest.
- ◆ Putras vidū liek ievārījumu un blakus tam zemesriekstu sviestu. Putru pārkaisa ar ogām.



Auzu pārslu putra ar krēmsieru un sēnēm



Arī sāļajās putrās vari paaugstināt olbaltumvielu daudzumu, pievienojot biezpienu. Tas padarīs putras porciju apjomīgāku un dos ilgāku sāta sajūtu. Zemākam tauku saturam iesaku izmantot 0,5% vai 5% biezpienu.

Sastāvdaļas:

45 g (3 ēdamkarotes ar kaudzīti) auzu pārslu
45 g (3 ēdamkarotes) biezpiena
160 ml (2/3 glāzes) ūdens
5 g (1 tējkarote) krēmsiera
15 g (1 ēdamkarote) rīvēta siera
30 g (2 ēdamkarotes) avokado
10 g (2 tējkarotes) grauzdētu sīpolu
1 g (1/4 tējkarotes) citronpiparu
15 ml (1 ēdamkarote) sojas mērces
1 g (1/4 tējkarotes) sāls
15 ml (1 ēdamkarote) eļļas
2 šampinjoni

Pagatavošana:

- ◆ Pannu ieziež ar eļļu un šķēlītēs sagrieztus šampinjonus apmēram piecas minūtes apcep no abām pusēm.
- ◆ Uzvāra ūdeni, pievieno auzu pārslas. Kad putra kļuvusi krēmīga, pievieno biezpienu.
- ◆ Samazina temperatūru, pievieno daļu sarīvēta siera un samaisa, līdz tas izkūst.
- ◆ Gatavai putrai vidū liek krēmsieru.
- ◆ Malā kārto izceptos šampinjonus, avokado gabaliņus un pārkaisa citronpiparus.
- ◆ Putrai pārlej sojas mērci, uzber atlikušo sieru un grauzdētus sīpolus.