



MAKING GREENS POWERFUL



**JAUNA
PIEEJA AUGU
IZCELSMES
UZTURAM**

ATKLĀJIET DĀRZENU BAGĀTĪGO GARŠU

Kārdinoša, garšīga un dabai draudzīga pārtika. Ļaujieties dārzeņu izaicinājumam un daudzveidībai, kas apmierinās visu ēdāju prasības. Dzīvosim labāk ar veselīgu ēdienu!

Pārāk ilgi dārzeņi virtuvē ir spēlējuši otrā plāna lomas. Ir laiks izmantot to dabas spēku, kas ienesīs mūs jaunā gatavošanas ērā. Ir laiks izmantot visas dārzeņu priekšrocības un garšu daudzveidību.

Iepazīstieties ar receptēm, idejām, padomiem un knifiņiem, pamatprincipiem, kas Jums sniegs visu nepieciešamo, lai apgūtu veselīgāku ēdienu pagatavošanas un garšas mākslu.

Klienti iemīlēsies Jūsu ēdienkartē. Mūsu planēta Jums pateiksies. Speriet nākamo soli un atklājiet dārzeņu spēku!



KRĀSNĒ CEPTI ĶĪNAS KĀPOSTI AR BBQ KAPERIEM UN SAULESPUĶU SĒKLĀM	04	ĶIRBJU ZUPA AR KOKOSRIEKSTU, MELNAJĀM PUPIŅĀM UN GRAUzdĒTU DUKKAH GARŠVIELU MAISTĪJUMU	13
PUĶĶĀPOSTU TAKO AR INGVERU	04	PULLED OATS® ČILI KON KARNE	14
LĒCU SAUTĒJUMS AR BATĀTĒM UN GRAUzdĒTIEM KALE LAPU SALĀTIEM	05	DĀRZĒŅU TIKKA AR PIKANTIEM BASMATI RĪSIEM UN NAAN MAIZI	14
KRĒMĪGI TAKO AR KRAUKŠĶĪGIEM, MARINĒTIEM SARKAJANIEM SĪPOLIEM	08	MELNO LĒCU BOLONĀS MĒRCE	15
SAKŅAUGU UN FETAS SIERA SACEPUMS	09	DĀRZĒŅU KŪKA	16
100% KRAUKŠĶĪGS AUGU IZCELSMES BURGERS	09		



NOMĒRIET DIVERZITĀTI!

Ja vēlaties mainīt savu izpratni par dārzeņiem, Jums tie vispirms ir jāiepazīst no jauna. Sāciet gatavot sulīgus, lēni sautētus, kūpinātus, sātīgus un gardus dārzeņus. Dārzeņu receptēm jābūt tikpat gardām un ātri pagatavojamām kā gaļas ēdienu receptēm, kādas kārojas izsalkuma brīžos.

JA PATIEŠĀM VĒLATIES IZMANTOT DĀRZĒŅU POTENCIĀLU, TO GARŠAS BUĶETI, UN VĒLATIES, LAI TOS IEMĪL ARĪ JŪSU VIESI, SĀCIET UZ TIEM SKATĪTIES KĀ UZ GALVENAJIEM VARONIEM! JA PATIEŠĀM VĒLATIES REDZĒT ZAĻĀKU PASAULI, VESELĪGĀKAS ĒDIENKARTES UN LAIMĪGĀKUS VIESUS, ATKLĀJIET DĀRZĒŅU BAGĀTĪGO GARŠU. KĀ TO IZDARĪT?

PAMĒĢINIET!

Tradīcijām ir liels spēks, un daudzi joprojām izvēlas vecās, labās kotletes, kuru recepte ir nemainīga, vai klasiskos latviešu ēdienus. Par laimi mums ir alternatīva. Piemēram, Pulled Oats® – proteīnu bumba, kas izgatavota no dabiskām augu izcelsmes sastāvdaļām. Viss, kas Jums jā dara, gatavojot ar gaļas aizstājējiem, ir jādažādo garšvielas. Nebaidieties! Uzdrīkstieties eksperimentēt!

NEBAIDĪETIES!

Dārzeņiem jābūt ne tikai svaigiem, zaļiem un veselīgiem. Tie var būt arī pikanti, smaržīgi un gardi. Uzdrīkstieties eksperimentēt! Uzdrīkstieties dārzeņiem pievienot dažādu virtuvju garšvielu maisījumus! Uzdrīkstieties pievienot tik daudz garšvielu, ka gandrīz nevar just dārzeņu garšu. Tas ir vēl viens veids kā atklāt dārzeņu spēku.

KRĀSNĪ CEPTI KĀPOSTI | 01

PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 18 LPP.

Krāsni cepti ķīnas kāposti ir vērtīga un viegli pagatavojama piedeva. Ķīnas kāposti ir pieejami pavasarī, vasarā un rudenī. Šajā periodā tie ir visgardākie un lētākie.

AR BBQ KAPERĒM UN SAULESPUKU SEKLĀM

IDEJAS PASNIEGŠANAI:

Pasniedziet kāpostus ar BBQ kaperiem un saulespuķu sēklām, pārkaisot ar svaigām dillēm.

Saulespuķu
sēklas

04

PUKKĀPOSTU TAKO AR INGVERU

PULLED OATS® & GUACAMOLE

02 | PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 18 LPP.

Tako ir visdaudzveidīgākais ēdiens, un to var pagatavot arī bez gaļas, izmantojot sātiņos pukkkāpostus un maigās, garšām bagātās Pulled Oats® Deli Oats™.

Krāsni cepti
pukkkāposti

Pulled Oats®
Deli Oats™

TAKO VAR PĀRKAISĪT AR
GRAUZDĒTĀM KIRBJU SEKLĀM

04

LĒCU SAUTĒJUMS

AR BATĀTĒM UN GRAUZDĒTIEM KALE LAPU SALĀTIEM

Šis sautējums ir veģetāriešu iecienīts ēdiens ziemas aukstākajās dienās. Pasniedziet ar siltu naan maizi un sautētiem lapu salātiem.

03 | PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 18 LPP.

PADOMIS!

Cepiet salātlapas sausā, karstā pannā, nepiededzinot.

Ar Garam Masala
garšvielu

Batates

Naan
maize

05

“LIELĀKĀ DAĻA ĒDIENA, KO APĒDAM DESMIT GADOS, IR VEĢETĀRS”



**MAIJA ITKONENA
(MAIJA ITKONEN)**

**GOLD & GREEN IZPILDDIREKTORE,
LĪDZDIBINĀTĀJA**

Maija kopā ar Rītu Kivelu (Reetta Kivelä) un Zong-Cin Zang (Zhong-Qing Jiang) radīja un dibināja Pulled Oats.

MAIJA ITKONENA UN RĪTA KIVELA RADĪJA PULLED OATS ZĪMOLU, SAJAUCOT AUZAS AR LAUKA PUPĀM UN DZELTENAJIEM ZIRNĪSIEM, AR KATRU ĒDIENREIZI VIRZOT PASAULI PAREIZĀKĀ VIRZIENĀ. JAUTĀJUMS IR: CIK ILGĀ LAIKĀ VARAM MAINĪT PASAULI UN MŪSU ĒŠANAS PARADUMUS? VARBŪT PĀRMAIŅAS JAU SĀKUŠĀS? TO VAICĀJAM MAIJAI ITKONENAI.

Daudz kas jau ir mainījies. Vēl pirms četriem gadiem kā veģetārietei, katru reizi, kad devos uz, piemēram, mūzikas festivālu, man vienmēr bija grūti atrast piemērotu ēdienu, tas vienmēr bija sarežģīti. Tagad apmeklējot šādus pasākumus atpūtos, ka visi ēd to pašu, ko es! Nedomāju, ka tas ir pārejošs modes kliedziens, bet gan jaunā realitāte. 50 procentu Eiropas Savienības iedzīvotāju nākamajā gada laikā plāno samazināt gaļas patēriņu, un starp šiem 50 procentiem ir arī daudz gaļas mīļotāju.

VAI, SAMAZINOT GAĻAS PATĒRIŅU, SAMAZINĀSIES ARĪ PIEPRASĪJUMS PĒC TĀDIEM KLASISKIEM GAĻAS ĒDIENIEM KĀ KOTLETES, BURGERI UN MALTĀS GAĻAS MĒRCĒ? VAI TOMĒR TURPINĀSĪM BAUDĪT TOS PASŪS ĒDIENUS, AIZSTĀJOT GAĻU?

Šobrīd esam pieraduši ēst gaļu, tāpēc, manuprāt, mums ir jāmainās soli pa solim, gatavojot ēdienus, pie kuriem esam pieraduši, piemēram, burgeriem, un aizvietojojot gaļu ar augu izcelsmes aizstājējiem. Taču ilgtermiņā es vēlētos mainīt virzienu un koncentrēties uz uzturvērtību, labu struktūru, tekstūru un garšu, radīt inovatīvus ēdienus, nevis gatavot vienu un to pašu. Mums jāmaina arī tas, kā barojam savus bērnus. Tas būtu viņu pašu labā.

“50 PROCENTU EIROPAS SAVIENĪBAS IEDZĪVOTĀJU NĀKAMĀ GADA LAIKĀ PLĀNO SAMAZINĀT GAĻAS PATĒRIŅU.”

KĀ IZSKATĪSIES NĀKOTNES UZTURA PLĀNS?

Manuprāt, mums jāatmet domas par gaļu un to, kas nāks tās vietā. Runa nav par vienu konkrētu izejvielu, par tikai, piemēram, Pulled Oats. Mūsu nākotne ir augu izcelsmes produkti, laboratorijā audzēta gaļa, insekti un gaļas mīļotājiem – retu reizi arī gaļa, kad to patiešām kārojas, mums ir jālauž ieradums ēst gaļu. Dažkārt Mēs ēdam gaļu “autopilotā”, pat nedomājot un nezinot, kāda gaļa ir ēdienā. Manuprāt, pēc desmit gadiem proteīna izvēle veikalos būs mainījies līdz nepazīšanai. Ceru, ka tas būs ātrāk, bet man šķiet, ka tas notiks nākamajos 10 gados. Es ticu un ceru, ka tas, ko ēdīsim pēc desmit gadiem, lielākoties būs veģetārs ēdiens.

MĒS ESAM LIECINIĒKI CIVĒCES PĀRMAIŅĀM

dzīvesveida un daudzās citās jomās, un mēs noteikti mainīsim arī savu uztura paradumus.

“ĒDIENKARTE AR KOTLETĒM, PASTU BOLONĀS MĒRCĒ UN VISTU VAIRS NAV AKTUĀLA.”

Arī ierastajām bērnu ēdienkartēm – ar kotletēm, pastu Boloņas mērcē un vistu dažādās variācijās, – ēdienkartēm, kas ir tik vienādas, lai kur arī mēs dotos, ir jāmainās. Tam būs nepieciešams daudz laika, taču mēs esam liecinieki cilvēces dzīvesveida un daudzguņu citu jomu pārmaiņām. Mēs noteikti mainīsim arī savus uztura paradumus.

“NEDOMĀJU, KA TAS IR PĀREJOŠS MODES KLIEDZIENS – TĀ IR JAUNĀ REALITĀTE.”

PULLED OATS® GARŠU CEĻVĒDIS

5 AUZAS, LAUKA PUPAS, ZIRNĪ, SĀIS UN EĻĀ

100 % AUGU IZCELSMES, PILNĪBĀ DABISKS PROTEĪNA AVOTS, KAS SATUR SKANDINĀVIJAS AUZAS, LAUKA PUPAS UN ZIRNUS. PULLED OATS® NESATUR SOJU, UN TĀ SASTĀVĀ IR MAZĀK NEKĀ 0,1 % KVIEŠU. PRODUKTS SATUR 30 % PROTEĪNU UN ĻOTI AUGSTU UZTURVĒRTĪBU. PRODUKTS IR RAŽOTS BEZ ĢMO UN KONSERVANTIEM, PILDVIELĀM UN CITĀM PIEDEVĀM, UN IETEKME UZ APKĀRTĒJO VIDI IR MINIMĀLA. ĻOTI VĒRTĪGS. PIEMĒROTS IKVIENAM.

GARŠAS

Pulled Oats® garšo pēc pupiņām un zirņiem – ar nelielu graudaugu piegāršu. Tai ir izteikta ūmami (viens no piecām pamatgaršām) nots, kas ļoti sader ar vasabi, saldo čili, kariju un kokosriekstu garšu.

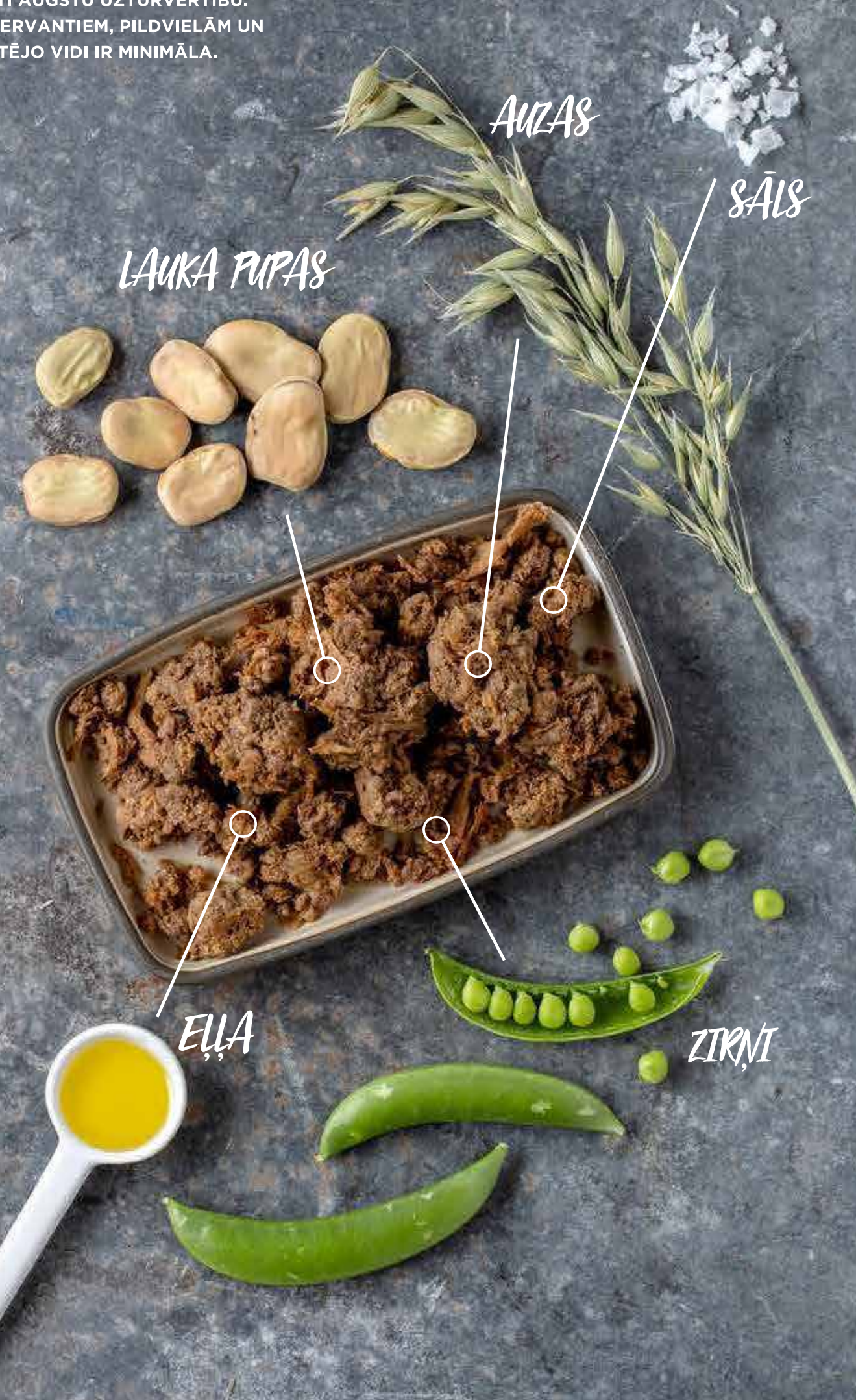
SADERĪGI PĀRI

Šīs ir garšu kombinācijas, ko visbiežāk lieto kopā ar Pulled Oats®.



NEIERASTI PĀRI

Ar Pulled Oats® var lietot.



GATAVOŠANAS METODES

Atkausējiet produktu un iemaisiet tajā lielu daudzumu eļļas un garšvielu. Pulled Oats® var cept cepeškrāsnī vai vidēji karstā pannā. Tā var būt arī svaigu!

KRĒMĪGI TAKO

AR KRAUKŠKĪGĪEM MARINĒTIEM SARKAJANIEM SĪPOLIEM

Visgardākā maltīte visiem tako garšas un tekstūras cienītājiem, ko var pagatavot iepriekšējā dienā.

04

PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 18 LPP.

Svaigs koriandrs

Načo čipsi

Tīk vienkārši!

Pārkaisiet ar sieru un cepiet 175° C temperatūrā 15 minūtes.

Marinēti sarkanie sīpoli

08

SAKŅAUGI UN FETAS SIERA SACEPUMS

Lieliska maltīte, kas ilgi saglabā siltumu – var pagatavot iepriekšējā dienā.

Pulled Oats®

05

PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 18 LPP.

100% KRAUKŠKĪGS AUGU IZCEĻSMES BURGERS

Zaļais burgers lielām virtuvēm. Apakšējai maizītei uzlieciet salātlapu, pa virsu Pulled Oats®, majonēzi, načo čipsus, BBQ mērci, salātus, tomātu, marinētus sarkanos sīpolus, un visbeidzot – otru maizīti.

06

PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 18 LPP.

Načo čipsi

Pulled Oats®

PULLED OATS® 1-2-3-4

PULLED OATS® SATUR TIKAI PIECAS IZEJVIELAS: AUZAS, LAUKA PUPAS, ZIRNUS, SĀLI UN EĻĻU. PAGATAVOŠANA IR TIKPAT VIENKĀRŠA KĀ TO SASTĀVS! JUMS TIKAI JĀATKAUSĒ PRODUKTS, JĀPIEVĪENO GARŠVIELAS, JĀCEP KRĀSNĪ VAI PANNĀ UN JĀPASNIEDZ UZ ŠĶĪVJA.

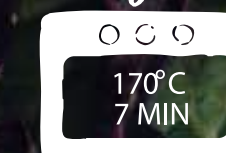
1. Atkausējiet aukstumā



2. Samaisiet Pulled Oats® ar eļļu un lielu daudzumu garšvielām.



3. Cepiet cepeškrāsnī vai vidēji karstā pannā



4. Pevienojiet maltītei



09

DĀRŽEŅU GARŠAS CEĻVEDIS

LAI ATKLĀTU DĀRŽEŅU SPĒKU, IR JĀIZMANTO VISS TO POTENCIĀLS. GALVENAIS IR PERFEKTI SAGRIEZT DĀRŽEŅUS UN IZMANTOT VISU AUGU. TOMĒR IR SVARĪGI ARĪ PRAST PIEVIENOT GARŠVIELAS, LAI IEGŪTU LABĀKO GARŠU. MŪSU GARŠU CEĻVEDĪ ATRADĪSIET VISU INFORMĀCIJU PAR DĀRŽEŅU GRIEŠĀNU, SADERĪGAS UN NEIERASTAS GARŠAS KOMBINĀCIJAS, KAS MALTĪTI PADARĪS NEAIZMIRSTAMU.



BURKĀNS

Atkarībā no šķirnes, bet burkāni bieži vien tiek raksturoti kā saldi skābeni un nedaudz rūgti, tādēļ lieliski sader ar kokosriekstu, diļļu sēklām un fenheli, kā arī citām garšām.

SADERĪGI PĀRI

Šīs ir garšu kombinācijas, ko visbiežāk lieto kopā ar burkānu.



NEIERASTI PĀRI

Pamēģiniet burkānu ar:



BIETES

Bietes ir saldas, sulīgas, ar zemes aromātu un nelielu salvijas piegaršu. Tās ir saderīgas ar tādām garšām kā lakrica, vasabi un citroni.

SADERĪGI PĀRI

Šīs ir garšu kombinācijas, ko visbiežāk lieto kopā ar bietēm.



NEIERASTI PĀRI

Šādā kombinācijā ēdiens ar bietēm iegūst eksotiskāku garšu.



SAKŅU SELERIJA

Sakņu selerijai piemīt spēcīga un viegli salda garša, kas lieliski sader ar karamelizētu sviestu, āboliem, sieru un trifeļiem.

LAPAS

Grieziet un pievienojiet ēdieniem selerijas lapas pēc savas izvēles.

KĀTI

Arī seleriju kāti ir lieliski izmantojami ēdiena, piemēram, zupu pagatavošanai.

SAKNES SĪPOLS

Sakņu selerijas sirds!

SAKNES

Saknes ir delikatese, izmēģiniet vārītas eļļā!

SADERĪGI PĀRI

Šīs ir garšu kombinācijas, ko parasti lieto kopā ar sakņu seleriju.



NEIERASTI PĀRI

Šīs ir eksotiskākas garšas, ko lieto kopā ar sakņu seleriju.



“VEĢETĀRA ĒDIENA GATAVOŠANA SABIEDRISKAJĀ ĒDINĀŠANĀ IR ĻOTI VIENKĀRŠA.”

PASTĀV DAUDZI NEPATIESI AIZSPRIEDUMI PAR VEĢETĀRU ĒDIENU. PATIESĪBĀ VEĢETĀRS ĒDIENS IR VIEGLI PAGATAVOJAMS, TO IR VIENKĀRŠI PADARĪT GARŠĪGU, UN TAS IR LIELISKI PIEMĒROTS GATAVOŠANAI LIELĀS VIRTUVĒS. MALINA ĒRIKSONE ŠIM IZDEVUMAM IR RADĪJUSI VEĢETĀRAS RECEPTES, LAI JŪS VARĒTU PĀRSTEIGT UN ATSTĀT IESPAIDU UZ SAVIEM APMEKLĒTĀJIEM. INTERVIJĀ VIŅA MUMS PASTĀSTĪJA, KA LIELAJĀS VIRTUVĒS IR VIEGLI PAGATAVOT DĀRZENUS.

KĀDĒĻ, DAUDZI UZSKATA, KA VEĢETĀRU ĒDIENU IR GRŪTI PAGATAVOT? Manuprāt, daudz cilvēku un šefpavāru uzskata, ka veģetārs ēdiens nav pietiekami barojošs, un, ka dārzeņi nesatur pietiekami daudz proteīna. Apskatot mūsu radītās receptes, ātri vien kļūst skaidrs, ka tā nav patiesība. Pulled Oats, piemēram, satur vairāk proteīna, nekā vairums gaļas. Ja maltītei pievienosiet 40 gramus Pulled Oats, tas ir vienīgais proteīna avots, kas Jums nepieciešams vienā ēdienreizē. Veģetārs ēdiens ir lielisks tādēļ, ka dod iespēju strādāt ar sezonāliem dārzeņiem, kas to padara lielisku sabiedriskajā ēdināšanā, tādējādi atvieglojot gatavošanu, samazinot izmaksas, uzlabojot garšu un saudzējot klimatu. Šie trīs aspekti – uzturvielu bagātība, lētas izejvielas un klimata saudzēšana – ir sabiedriskās ēdināšanas pamatā. Daudzi šefpavāri uzskata, ka gatavot veģetāru ēdienu ir sarežģīti, taču iemesls droši vien meklējams mūsu ieradumos. Šajā izdevumā mēs dalāmies ar ļoti viegli pagatavojamām receptēm, kas lieliski iederas lielās virtuvēs, turklāt šos ēdienus var uzturēt siltus vairākas stundas.

“VEĢETĀRA GATAVOŠANA IR DAUDZ IZDEVĪGĀKA.”

VAI JUMS IR KĀDS PADOMS, KĀ GATAVOT VAIRĀK VEĢETĀRA ĒDIENA?

Kā visa veida pavārmākslā, tā arī veģetārā gatavošanā ir dažādi līmeņi. Tas var būt pavisam vienkārši: gatavojiet ierastos ēdienus un vienkārši aizstājiet gaļu ar dārzeņiem vai, piemēram, Pulled Oats, kas sajaukts ar garšvielu maisījumu. Gatavojiet to pašu ierasto mērci un ogļhidrātu piedevu, taču aizstājiet proteīna avotu.

“VEĢETĀRS ĒDIENS IR FOOD SERVICE STŪRAKMENTS: BAGĀTS UZTURVIELĀS UN PLANĒTAI DRAUDZĪGS.”

KAS IR VISLABĀKAIS, GATAVOJOT VEĢETĀRU ĒDIENU SABIEDRISKAJĀ ĒDINĀŠANĀ?

Daudzi uzskata, ka veģetārs ēdiens ir pildīta paprika vai citi ēdieni, taču tam nav jābūt tik sarežģīti pagatavojamam. Patiesībā, gatavojot veģetāri, var ietaupīt naudu, lētāk iegādāties garšīgu ēdienu, tajā pašā laikā saudzējot klimatu.

VAI VĒLATIES SASNIEGT NĀKAMO LĪMENI UN IZKOPT VEĢETĀRAS GATAVOŠANĀS MĀKSLU?

Lielās virtuvēs galvenais ir ērts gatavošanas process. Mēs piedāvājam receptes kā Sakņaugu sacepumus, kuru varat pagatavot vairākas dienas iepriekš, un, piemēram, Melno lēcu Boloņas mērci, kuras pagatavošanai lēcas jāiemērc iepriekšējā dienā, un nākamajā dienā tās 30 minūtes jāapcep tomātu mērcē garšvielās - un gatavs! Pagatavot šī klasiskā spageti ēdiena veģetāro versiju, saglabājot lielisku garšu, ir tieši tik vienkārši!

MALINA ĒRIKSONE (MALIN ERIKSSON)

PAULIG JAUNO PRODUKTU IZSTRĀDES SPECIĀLISTE

Malina Ēriksone ir pabeigusi slaveno zviedru Grythyttan kulinārijas skolu, pirms darba Santa Maria strādājusi labākajos Zviedrijas restorānos, kā arī bijusi Zviedrijas vēstniecības Tokijā galvenā šefpavāre.

KIRBJU ' ZUPA

AR KOKOSRIEKSTU, MELNAJĀM PUPINĀM UN GRAUPEŅU DUKKAH GARŠVIĒLU MAISIJUMU

Silta ķirbju zupa pasniegšanai aukstās ziemas dienās ar garšo "dukkah" garšvielu maisījumu. Vēlams zupu pagatavot iepriekšējā dienā.

07

PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 18 LPP.

Jauņie
spināti

Melnās
pupinas

Dukkah

PASNIEDZIET
AR SILTU
NAAN MAIZI!

PULLED OATS® ČILI KON KARNE

08

PAGATAVOŠANA: 20 MIN
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 19 LPP.

Šī ir lieliska "čili kon karne" recepte klasiskai garšai bez gaļas. Jums tikai jāizstāj gaļa ar Pulled Oats® Nūde un jāpievieno Fajita Spice Mix garšvielu maisījums. Dodieties garšas ceļojumā uz Teksasu!



DĀRŽŅU TIKKA

AR PIKANTĪTĒM BASMATI RĪSIEM
UN NAAN MAIZI

09

PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 19 LPP.

Viegli pagatavojams, gards sautējums ar indiešu Tikka Masala garšvielu maisījumu un ceptiem puķkāpostiem. Sarkanās pupiņas, paprika un kokosriekstu piens piedod kārdinošu krāsu. Edienu var garnēt ar aukstu raitu un saldiem, marinētiem sarkanajiem sīpoliem, kurus varat pagatavot vairākas dienas iepriekš.



MELNO LĒČU BOLONĀS MĒRCE

10

PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 10 VAI 100
VISA RECEPTĒ, 19 LPP.

Pasaulē vienkāršāko Bolonāas mērci var pagatavot iepriekšējā dienā, ja lēcas ir izmērcētas un mīkstas. Tad atliek tikai uzsildīt, un gardā un populārā mērcē pasniegšanai ar pastu ir gatava.





Samtenes

Chioggia
Bietes

Kvēt
burkāni

DĀRŽEŅU KŪKA

Klasiskā burkānu kūka, papildināta ar cukīni, biešu un ingvera glazūru.

11

PAGATAVOŠANA: 30 MIN
KOPĒJĀIS LAIKS: 60 MIN
PORCIJA: 40-50
VISA RECEPTĒ, 19 LPP.

TĀDS IR LABS ĒDIENS

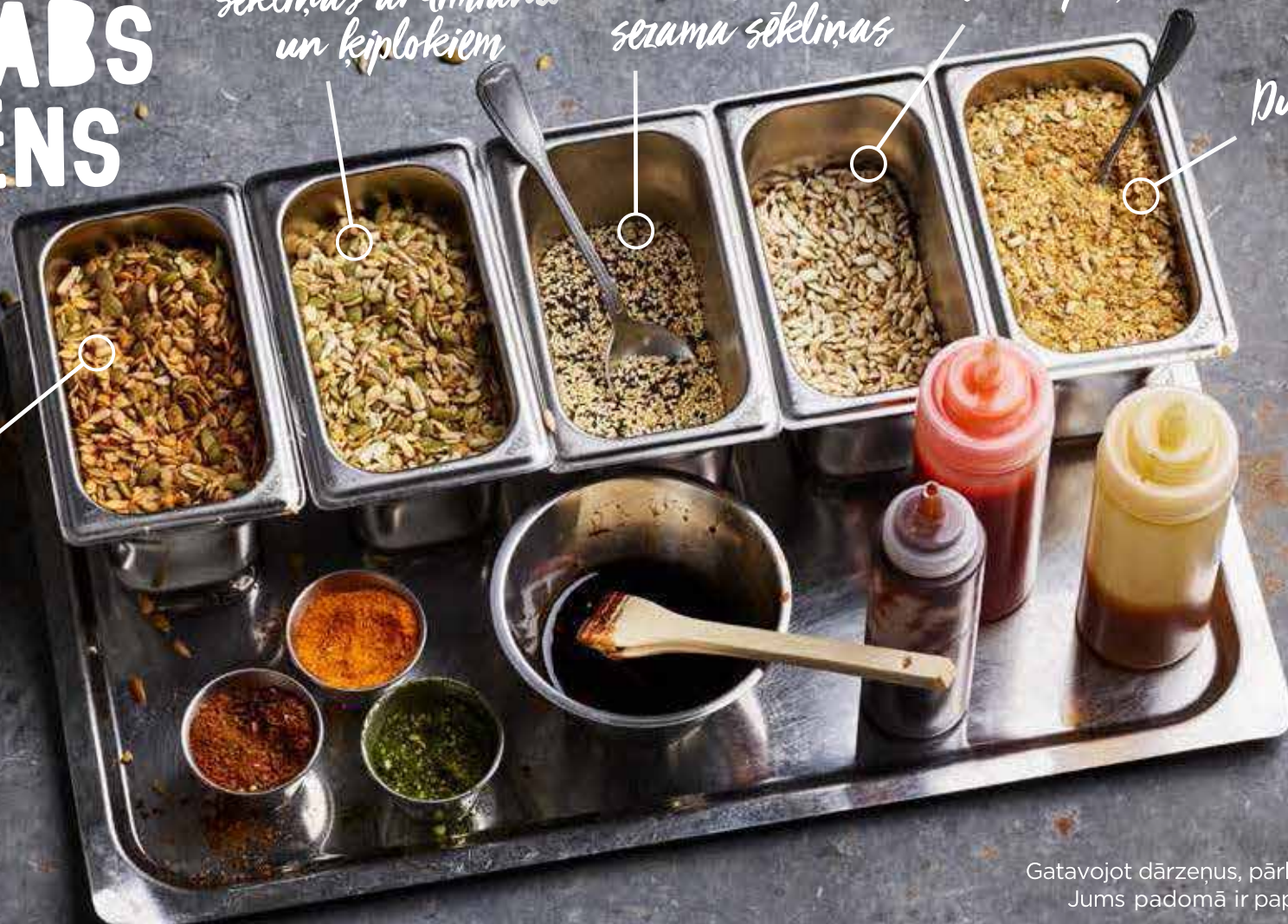
Kraukšķīgas
sēklinas artimiānu
un ķiplokiem

Grauzdētas melnās
un baltās
sezama sēklinas

Grauzdētas
saulespuķu sēklas

Dukkah

Kraukšķīgas
sēklinas
ar čili



Gatavojot dārzeņus, pārlicinieties, ka Jums padomā ir papildu triks.

Piemēram, bagātīgs garnējumu arsenāls ar sēklām, garšvielām un mērcēm!

IZTEIKTAS GARŠAS

LAI ATRAIŠĪTU DĀRŽEŅU DAUDZVEIDĪGO GARŠU, IR NEPIECIEŠAMAS SPĒCĪGAS GARŠVIELAS. UZDRĪKSTIETIES EKSPERIMENTĒT! DĀRŽEŅIEM PIEVIENOJIET GARŠVIELU MAISĪJUMUS NO DAŽĀDĀM VIRTUVĒM. PADARIET TOS PIKANTUS, IZTEIKTUS UN GARDUS. ŠIE PRODUKTI IR LABS PIRMAIS SOLIS, LAI IZCELTU VISU DĀRŽEŅU BAGĀTĪGO GARŠAS DAUDZVEIDĪBU.



GARŠVIELAS

101359	LAURU LAPAS	45 G
101203	SINEPJU SĒKLAS, BRŪNĀS	610 G
101197	ĶĪMENES, VESELAS	420 G
101218	KAJENNAS PIPARI	450 G
101220	ČILI PULVERIS	430 G
101181	KANĒLIS, MALTS	470 G
101207	KUMĪNS	430 G
101361	KRUSTNAGLINAS, VESELAS	430 G
101184	KORIANDRS, VESELS	270 G
101177	FENHEĻA SĒKLAS, VESELAS	300 G
101209	ĶĪPLOKI, GRĀNULĒTI	650 G
101180	INGVERS, MALTS	380 G
101204	SINEPJU SĒKLAS, DZELTENĀS	640 G
101291	PERSILĀDE	720 G
101208	SASMALCINĀTI ĶĪPLOKI	560 G
101343	KADIĶA OGAS	290 G
41412	AKMENS SĀLS	455 G
17826	KŪPINĀTA PĀPRIKA	230 G
101179	KURKUMA	485 G

GARŠAUGI

101131	BAZILIKS	145 G
101134	MAURLOKI	35 G
101835	RAUDENE	65 G
101140	PĒTERŠĻI	95 G
101141	ROZMARĪNS	275 G
101133	ESTRAGONS	95 G
101836	TIMIĀNS	185 G

PIPARI

101214	MELNIE PIPARI, MALTI	350 G
4140	TELLICHERRY MELNIE PIPARI	210 G
101217	BALTIE PIPARI, MALTI	500 G

TEX MEX

101370	FAHITAS GARŠVIELU MAISĪJUMS	532 G
4452	ČEDARAS SIERA MĒRCE	1000 G
3212	NAČOS KUKURŪZAS ČIPSI	475 G
4433	SALSA RIO GRANDE	3850 G
101369	TAKO GARŠVIELU MAISĪJUMS	532 G
4780	KVIEŠU TORTIĻAS 6" 15 CM, (12x12)	3960 G
4991	KVIEŠU TORTIĻAS 8" 20 CM, (12x8)	3840 G

CEPŠANA

101228	CEPAMĀIS PULVERIS	700 G
101174	CITRONSKĀBE	750 G
101202	JŪRAS SĀLS	1010 G
101248	VANILĪNA CUKURS	810 G
101247	VANIĻAS CUKURS	700 G
101230	PĀRTIKĀ LIETOJAMS ŽELATĪNS	600 G

ĀTRĀS UZKODAS UN BBQ

200643	BBQ MĒRCE AR DŪMU AROMĀTU	1140 G
200518	BBQ MĒRCE KOREJIEŠU GAUMĒ	1000 G
101999	BBQ MĒRCE AR SARKANO ČILI UN INGVERU	490 G
101998	BBQ MĒRCE AR ČIMIČURI	350 G
100270	KIMČI GARŠVIELU MAISĪJUMS	315 G
100269	GARŠVIELU MAISĪJUMS DĀRŽEŅU MARINĒŠANAI	400 G

ĀZIJAS VIRTUVE

4660	KOKOSRIEKSTU PIENS	2900 ML
4689	ĀZIJAS OLU NŪDELES	6000 G
4646	SALDĀ ČILI MĒRCE	1100 G
4656	SARKANĀ KARIJA PASTA	470 G
4540	TERIJAKI MĒRCE	1090 G

INDIJAS VIRTUVE

101282	KARIJS MADRAS	435 G
101265	GARAM MASALA GARŠVIELU MAISĪJUMS	553 G
101267	RAITA GARŠVIELU MAISĪJUMS	700 G
101269	TANDOORI GARŠVIELU MAISĪJUMS	560 G
101270	TIKKA MASALA GARŠVIELU MAISĪJUMS	560 G

ITĀĻU VIRTUVE

4651	SAULĒ KALTĒTI TOMĀTI EĻĻĀ	2.3 KG
200681	PESTO GENOVESE	1 KG

PULLED OATS®

200684	DELI OATS™ MARINĒTS AR BBQ KŪPINĀJUMA GARŠU, SALDĒTS	1.5 KG
200685	PULLED OATS™ NUDE, SALDĒTS PRODUKTS	1.5 KG

VAI ESAT GATAVI SPERT NĀKAMO SOLI UN ATRAISĪT DĀRŽENU BAGĀTĪGO GARŠU ?

PIEDĀVĀJAM MŪSU RECEPTES!

01 04.LPP

KRĀSNĪ CEPTI ĶĪNAS KĀPOSTI AR BBQ KAPERIEM UN SAULESPUĶU SĒKLĀM

PAGATAVOŠANA: 30 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
1 kg 10 kg kāpostu
100 ml 900 ml olīveļļas
0,5 tēj.k. 50 ml **Santa Maria** timiāna
0,5 tēj.k. 3 ēd.k. sāls
0,5 tēj.k. 3 ēd.k. **Santa Maria melno piparu**
20 g 150 g svaigu dillju

KĀ PAGATAVOT

- Uzkarsējiet krāsnī līdz 200° C.
- Noskalojiet kāpostus.
- Sagrieziet katru kāpostgalvu 8 gabaliņos
- Uzlejiet olīveļļu un pievienojiet garšvielas timiānu, piparus un sāli, un cepiet uz folijas.
- Cepiet kāpostus aptuveni 10-15 minūtes.
- Garnējiet ar svaigām dillēm.

BBQ KAPERI UN SAULESPUĶU SĒKLAS
500 ml 1500 ml saulespuķu sēklu
2 ēd.k. 300 ml **Santa Maria BBQ mērces**
ar dūmu aromātu
elljas cepšanai

KĀ PAGATAVOT
1. Samaisiet kaperus un saulespuķu sēklas ar BBQ mērci un ļaujiet masai kādu minūti pacepties pannā ar eļļu, līdz saulespuķu sēklas sāk apbrūnināties.
2. Pasniedziet kāpostus ar BBQ kaperiem un saulespuķu sēklām, pārkaisot ar svaigām dillēm.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (200 G)
Enerģētiskā vērtība: 240 Kcal / 993 KJ
Ogļhidrāti: 9,3 g, Olbaltumvielas: 5,8 g, Tauki: 19 g

BEANOTTO
10 ml 100 ml olīveļļas
1 kg 10 kg ceptu balto pupiņu vai konservētu pupiņu
200 g 2 kg Šalotes sīpolu
1 tēj.k. 3 ēd.k. **Santa Maria rozmarīna**
200 ml 2 litri sausa baltvīna
800 ml 8 litri saldā krējuma
150 g 1,5 kg garšīga siera
50 g 500 g sviesta vai margarīna
1 tēj.k. 3 ēd.k. **Santa Maria balto piparu, maltu**
½ ēd.k. 500 ml sāls

KĀ PAGATAVOT

- Uzsildiet pupiņas verdošā ūdenī, noliejiet ūdeni un noteciniet pupiņas sausas.
- Viegli apcepiet sīpolus un rozmarīnu olīveļļā tik ilgi, lai nemainās to krāsa.
- Pielejiet vīnu un uzvāriet, reducējot, līdz gandrīz viss vīns ir iesūcies sīpolos.
- Pielejiet saldo krējumu un reducējiet, līdz atlikusi tikai puse krējuma. Noņemiet pannu no vīrsmas.
- Sarīvējiet sieru.
- Iemaisiet sieru un sviestu vai margarīnu.
- Pieberiet sāli un piparus.
- Iemaisiet pupiņas sierā. Pasniedziet, kamēr siltas.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (292 G)
Enerģētiskā vērtība: : 563 Kcal / 2334 KJ
Ogļhidrāti: 23 g, Olbaltumvielas: 13 g, Tauki: 43 g

02 04.LPP

PUĶKĀPOSTU TAKO AR INGVERU UN GVAKAMOLĒS MĒRCI

PAGATAVOŠANA: 30 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
300 g 3 kg Pulled Oats* with BBQ
50 g 50 g Santa Maria Red Chili & Ginger Spice Mix
600 g 6 kg puķkāpostu
60 g 400 g eļļas cepšanai
20 200 Santa Maria kviešu tortilija 6”
300 g 3 kg **Santa Maria Guacamole, saldētas**
250 g 2,5 kg šķēlēs sagrieztu sarkano sīpolu
2 ēd.k. 100 ml **Santa Maria Pickling Spice Mix**

KĀ PAGATAVOT

- Sagrieziet sarkanos sīpolus un pievienojiet Pickling Spice Mix garšvielu maisījumam, Samaisiet un ļaujiet ievilkties 10 minūtes.
- Sagrieziet puķkāpostu rozetēs. Folijā sajauciet puķkāpostu ar Red Chili & Ginger Spice Mix garšvielu maisījumu un eļļu.
- Cepiet puķkāpostu 175° C temperatūrā 10 minūtes.
- Pievienojiet Pulled Oats* Nude un turpiniet cept vēl 15 minūtes.
- Uzsildiet tortilijas.
- Pasniedziet puķkāpostu un uzkdz bumbiņas siltā tortilijā ar gvakamolēs mērci un marinētiem sarkanajiem sīpoliem.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (230 G)
Enerģētiskā vērtība: 382 Kcal / 1597 KJ
Ogļhidrāti: 19 g, Olbaltumvielas: 14 g, Tauki: 19 g

03 05.LPP

LĒCU SAUTĒJUMS AR BATĀTĒM UN GRAUZDĒTIEM KALE LAPU SALĀTIEM

PAGATAVOŠANA: 40 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
1 litrs 10 litri tumšo vai zālo lēcu
400 g 3,5 kg dzelteno sīpolu
1,5 ēd.k. 200 g **Santa Maria** ķiploku pulvera
1 kg 10 kg batāšu
400 g 4 kg atkausētu spinātu
2 ēd.k. 150 ml eļļas cepšanai
2 ēd.k. 100 g **Santa Maria Garam Masala**
garšvielu maisījuma
2 10 **Santa Maria lauru lapas**
2 ēd.k. 60 g **Santa Maria kurkumas**
1 litrs 10 litri **Santa Maria kokosriekstu piena**
800 ml 8 litri ūdens vai dārzenu buljona
300 g 3 kg melno kale kāpostu

KĀ PAGATAVOT

- Mērcējiet lēcas 4 stundas vai visu nakti.
- Sagrieziet sīpolus un ķiplokus.
- No rīta lēcas noskalojiet un ūdeni noliejiet.
- Cepiet dārženus eļļā uz vidēji lielas uguns, pievienojot visas garšvielas.
- Pievienojiet kokosriekstu pienu, ūdeni un lēcas. Ļaujiet sautēties 30-45 minūtes, līdz lēcas un batātes ir mīkstas.
- Apcepriet kāpostu lapas uz sausas, karstas pannas, nepiededzinot.
- Pasniedziet lēcu sautējumu ar sautētiem kale kāpostiem un karstu naan maizi.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (525 G)
Enerģētiskā vērtība: 570 Kcal / 2389 KJ
Ogļhidrāti: 68 g, Olbaltumvielas: 21 g, Tauki: 21 g

04 08.LPP

KRĒMĪGI TAKO AR KRAUKŠĶĪGIEM MARINĒTIEM SARKAJANIEM SĪPOLIEM

PAGATAVOŠANA: 40 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 25 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
1,5 kg 6 kg Pulled Oats* Nude
200 ml 400 g Santa Maria tako garšvielu maisījuma
200 ml 800 ml rapšu eļļas
400 g 4 kg sarkanās paprikas
300 g 3 kg kukurūzas
250 g 800 g **Santa Maria načo kukurūzas čipsu**
300 g 1,2 kg Filadelfijas siera
500 g 5 kg skābā krējuma
800 g 8 kg **Santa Maria Rio Grande salsas**
500 g 4,5 kg rīvēta siera
30 g 250 g svaiga koriandra

KĀ PAGATAVOT

- Marinējiet Pulled Oats* Nude. Natural cut Tako garšvielu maisījumā un eļļā (masu var sagatavot iepriekšējā dienā un atstāt ledusskapī).
- Cepiet 175° C temperatūrā 20 minūtes. Iznemiet no cepeškrāsns.
- Pievienojiet načo čipsus.
- Samaisiet Filadelfijas sieru un ar skābo krējumu.
- Pievienojiet sieru un nedaudz salsas mērces.
- Pārkaisiet ar sieru un cepiet 175° C temperatūrā aptuveni 15 minūtes.
- Garnējiet ar sasmalcinātu koriandru (kinzu).
- Pasniedziet ar rīsiem un marinētiem sarkanajiem sīpoliem.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (300 G)
Enerģētiskā vērtība: 315 Kcal / 1315 KJ
Ogļhidrāti: 16 g, Olbaltumvielas: 20 g, Tauki: 19 g

05 09.LPP

SAKŅAUGU UN FETAS SIERA SACEPUMS

PAGATAVOŠANA: 30 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 75 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
200 g 2 kg puravu
1 kg 10 kg kartupeļu
300 g 3 kg pastinaku
300 g 3 kg burkānu
500 g 5 kg selērijas sakņu
300 g 3 kg Fetās siera
500 ml 5 litri piena vai augu piena (piemērota cepšanai)
600 ml 6 litri putukrējuma vai augu saldā krējuma
1 tēj.k. 50 ml **Santa Maria estragona**
2 tēj.k. 50 ml sāls
1 tēj.k. 3 ēd.k. **Santa Maria melno piparu, maltu**

KĀ PAGATAVOT

- Normizojiet sakņaugus un sagrieziet tos šķēlēs.
- Sagrieziet puravus plānās šķēlēs.
- Samaisiet dārženus ar Feta sieru un taukvielām, pievienojiet garšaugus, sāli un piparus.
- Pielejiet krējumu un pienu.
- Cepiet 175° C temperatūrā 30-40 minūtes, līdz sakņaugi ir izcepušies.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (370 G)
Enerģētiskā vērtība: 348 Kcal / 1452 KJ
Ogļhidrāti: 29 g, Olbaltumvielas: 12 g, Tauki: 19 g

06 09.LPP

100% KRAUKŠĶĪGS AUGU IZCELSMES BURGERS

PAGATAVOŠANA: 30 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
½ ml 400 ml Veggie Burger
10 100 rapšu eļļas
20 gb 500 g hamburgeru maizītes
200 g 2 kg **Santa Maria načo kukurūzas čipsu**
200 g 2 kg **Santa Maria BBQ mērces**
ar dūmu aromātu
200 g 2 kg salātgalvu
150 g 1,5 kg tomātu
50 g 500 g augu majonēzes

MARINĒTI SARKANIE SĪPOLI
250 g 2,5 kg šķēlēs sagrieztu sarkano sīpolu

2 ēd.k. 100 ml **Santa Maria garšvielu maisījuma dārzenu marinēšanai**

KĀ PAGATAVOT

- Cepiet burgerus uz karstas pannas līdz abas puses ir apbrūninātas, vai cepeškrāsnī 200° C temperatūrā 7 minūtes.
- Apcepriet maizi.
- Sagatavojiet salātus.
- Sagrieziet tomātus šķēlēs.
- Sagrieziet sarkanos sīpolus plānās šķēlēs vai pērciet jau sagrieztus.
- Samaisiet sīpolus ar marinēšanas garšvielu maisījumu. Ļaujiet ievilkties 10 minūtes.
- Pasniedziet ar Santa Maria American BBQ mērcē ar dūmu aromātu.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (220 G)
Enerģētiskā vērtība: 467 Kcal / 1959 KJ
Ogļhidrāti: 51 g, Olbaltumvielas: 25 g, Tauki: 17 g

07 13.LPP

ĶIRBJU ZUPA AR KOKOSRIEKSTU, MELNAJĀM PUPIŅĀM UN GRAUZDĒTU DUKKAH GARŠVIELU MAISĪJUMU

PAGATAVOŠANA: 30 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 75 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
1 kg 10 kg sviesta ķirbju
100 g 1 kg ābolu
100 g 1 kg dzelteno sīpolu
2 ēd.k. 200 ml eļļas cepšanai
1,6 litri 16 litri veģetārā buljona
800 ml 8 litri **Santa Maria kokosriekstu piena**
1 ēd.k. 50 g **Santa Maria ingvera**
0,5 tēj.k. 5 g **Santa Maria kajennas piparu**
2 ēd.k. 200 ml spiestas laima sulas
2 tēj.k. 100 g sāls
300 g 3 kg melno pupiņu
200 g 2 kg jauno spinātu
100 ml 1 litri dukkah garšvielu maisījuma

KĀ PAGATAVOT

- Sagrieziet ķirbi gabaliņos. Normizojiet un sagrieziet ābolus gabaliņos. Normizojiet un sasmalciniet sīpolu.
- Cepiet ķirbi, ābolus un sīpolu dziļā pannā ar eļļu 5 minūtes. Piepildiet pannu ar ūdeni un pievienojiet veģetāro buljonu. Vāriet zupu un turpiniet sautēt, līdz ķirbis kļūst mīksts (15-20 minūtes).
- Sablendējiet zupu ar mikseri, lemaisiet kokosriekstu pienu un ingveru, kajēnas piparus, laima sulu un sāli. Ļaujiet zupai uzvārties.
- Garnējiet ar melnajām pupiņām, jaunajiem spinātiem un dukkah garšvielu maisījumu.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (358 G)
Enerģētiskā vērtība: 519 Kcal / 2165 KJ
Ogļhidrāti: 50 g, Olbaltumvielas: 14 g, Tauki: 27 g

08 14.LPP

PULLED OATS® ČILI KON KARNE

PAGATAVOŠANA: 20 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
400 g 4 kg Pulled Oats*
60 g 600 g **Santa Maria Fajita garšvielu maisījuma**
100 ml 800 ml rapšu eļļas
300 g 3 kg sarkanās paprikas
800 g 8 kg sasmalcinātu tomātu
300 g 3 kg sarkano pupiņu
10 100 **Santa Maria tortiljas**
10 100 porcijas risu
20 g 200 g koriandra

KĀ PAGATAVOT

- Samaisiet Pulled Oats* ar Fajita garšvielu maisījumu un eļļu (šo masu var pagatavot iepriekšējā dienā un atstāt dzesēties).
- Sagrieziet papriku gareniskās šķēlēs
- Cepiet 175°C temperatūrā 15 minūtes. Iznemiet no krāsns, lemaisiet papriku, sasmalcinātos tomātus un sarkanās pupiņas. Cepiet vēl 5 minūtes.
- Garnējiet ar sasmalcinātu koriandru.
- Pasniedziet ar rīsiem un tortiljas maizi.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (350 G)
Enerģētiskā vērtība: 148 Kcal / 623 KJ
Ogļhidrāti: 20 g, Olbaltumvielas: 6,6 g, Tauki: 3,8 g

09 14.LPP

DĀRŽENU TIKKA AR PIKANTIEM BASMATI RĪSIEM UN NAAN MAIZI

PAGATAVOŠANA: 30 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
70 g 700 g Santa Maria Tikka Masala garšvielu maisījuma
500 ml 5 litri **Santa Maria kokosriekstu piena**
500 ml 5 litri sasmalcinātu tomātu
200 ml 2 litri ūdens
500 g 5 kg sarkano pupiņu
400 g 4 kg sarkanās paprikas
500 g 5 kg puķkāpostu

KĀ PAGATAVOT

- Samaisiet Tikka Masala garšvielu maisījumu, kokosriekstu pienu,sasmalcinātos tomātus un ūdeni dziļā pannā. Uzvāriet.
- Pievienojiet puķkāpostus. Sautējiet, līdz puķkāposti ir gatavi: tad pievienojiet sarkanās pupiņas un papriku.
- Atkal uzvāriet.
- Gatavs pasniegšanai ar basmati rīsiem un naan maizi.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (360 G)
Enerģētiskā vērtība: 106 Kcal / 442 KJ
Ogļhidrāti: 13 g, Olbaltumvielas: 3,1 g, Tauki: 3,9 g

10 15.LPP

MELNO LĒCU BOLONĀS MĒRCE

PAGATAVOŠANA: 30 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 10 VAI 100

SASTĀVDAĻAS
300 g 3 kg sasmalcinātu dzeltēno sīpolu
2 ēd.k. 100 ml olīveļļas
50 ml 450 g tomātu biezeņa
500 g 5 kg svaigu melno lēcu/zāļu
800 g 8 kg lēcu
200 ml 2 kg sasmalcinātu tomātu
200 ml 2 litri skābā krējuma
2 tēj.k. 100 g ūdens
2 tēj.k. 100 g **Santa Maria sasmalcinātu ķiploku**
2 tēj.k. 50 ml **Santa Maria raudenes**
2 tēj.k. 50 ml **Santa Maria bazilika**
2 tēj.k. 50 ml sāls
1 kg 10 kg **Santa Maria melno piparu**
spageti

KĀ PAGATAVOT

- Mērcējiet lēcas 8-12 stundas.
- Apcepriet sīpolus eļļā.
- Pievienojiet tomātu biezeni, melnās lēcas, sasmalcinātus sīpolus un skābo krējumu.
- Pievienojiet ķiplokus, raudeni, baziliku, sāli un melnos piparus.
- Uzlieciet pannai vāku un ļaujiet mērcei sautēties 20 minūtes. Mērce ir gatava, kad lēcas ir mīkstas
- Pasniedziet svaigi vāritus spageti ar melno lēcu BOLONĀS mērci un svaigu baziliku.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (350 G)
Enerģētiskā vērtība: 366 Kcal / 1542 KJ
Ogļhidrāti: 54 g, Olbaltumvielas: 14 g, Tauki: 8 g

11 16.LPP

DĀRŽENU KŪKA AR INGVERA GLAZŪRU

PAGATAVOŠANA: 30 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PORCIJAS: 40-50

SASTĀVDAĻAS
10 olas
900 g cukura
400 g sviesta
250 g biešu
250 g cukīni
250 g burkānu
600 g miltu
2 ēd.k. cepamā pulvera
3 ēd.k. **Santa Maria kanēļa**
2 ēd.k. **Santa Maria kardamona**

GLAZŪRA:
400 g Filadelfijas siera
300 g sviesta istabas temperatūrā
400 g pūdercukura
2 ēd.k. **Santa Maria ingvera**

KĀ PAGATAVOT

- Sarīvējiet bietes, cukīni un burkānus.
- Izkausējiet sviestu un ļaujiet atdzist.
- Sakuliet olas un cukuru putās. Iemaisiet sviestu un miltus un rūpīgi iemaisiet sausās sastāvdaļas. Visbeidzot iemaisiet rīvētos dārženus.
- Iesmārojiet cepeštrauku ar taukvielām un ielejiet mīklu.
- Cepiet 175°C temperatūrā cepeškrāsns vīdū 25-35 minūtes. Tad ļaujiet kūkai atdzist.
- Sajauciet glazūras sastāvdaļas un uzmērojiet glazūru uz kūkas.
- Garnējiet ar rīvētiem burkāniem, sasmalcinātiem cukīni un biešu šķēlēm (sagriežiet plānās šķēlēs, izmantojot griešanas instrumentu un uz nakti turiet ledū).Sagrieziet kūku gabalos.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (60 G)
Enerģētiskā vērtība: 179 Kcal / 754 KJ
Ogļhidrāti: 28 g, Olbaltumvielas: 2,4 g, Tauki: 6,1 g

PIEDEVAS

DUKKAH “BEZ RIEKSTIEM”

PAGATAVOŠANA: 10 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 20 MIN PORCIJAS: 10

SASTĀVDAĻAS
100 ml saulespuķu sēklu
50 ml ķirbju sēklu
50 ml meloņu sēklu
1 tēj.k. **Santa Maria koriandra sēklu**
1 tēj.k. **Santa Maria kumīna**
1 tēj.k. **Santa Maria čili pulvera**
1 tēj.k. sāls
0,5 tēj.k. **Santa Maria raudenes**

KĀ PAGATAVOT

- Apgrauzdējiet saulespuķu, ķirbju un meloņu sēkliņas ar garšvielām, izņemot raudeni, 175° C temperatūrā 5-7 minūtes. Ļaujiet atdzist.
- Ieberiet visas sastāvdaļas blenderī un pievienojiet visas garšvielas (izņemot raudeni), sasmalciniet masu, līdz masa ir viendabīga, bet ar palleliem gabaliņiem. Pievienojiet raudeni pēc garšas.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (13 G)
Enerģētiskā vērtība: 75 Kcal / 310 KJ
Ogļhidrāti: 1,9 g, Olbaltumvielas: 3,4 g, Tauki: 5,8 g

KRAUKŠĶĪGAS SĒKLAS AR ČILI

PAGATAVOŠANA: 10 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 25 MIN PORCIJAS: 20

SASTĀVDAĻAS
200 ml ķirbju sēklu
200 ml meloņu sēklu
200 ml saulespuķu sēklu
2 ēd.k. **Santa Maria srirača piparu mērces**
2 ēd.k. ūdens
1 tēj.k. sāls

KĀ PAGATAVOT

- Grauzdējiet sēklas cepamtraukā 175° C temperatūrā, līdz tās kļuvušas zeltainas.
- Samaisiet srirača piparu mērci, ūdeni un sāli.
- Pievienojiet masu karstajā cepamtraukā un samaisiet ar sēklām.
- Neilgu laiku cepiet cepeškrāsnī, līdz masa kļūst sausa.

VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (13 G)
Enerģētiskā vērtība: 66 Kcal / 272 KJ
Ogļhidrāti: 1,6 g, Olbaltumvielas: 53,1 g, Tauki: 5 g

KRAUKŠĶĪGAS SĒKLAS AR TIMIĀNU UN

ĶIPLOKU

PAGATAVOŠANA: 10 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 25 MIN PORCIJAS: 20

SASTĀVDAĻAS

200 ml ķirbju sēklu
200 ml meloņu sēklu
200 ml saulespuķu sēklu
1 ēd.k. **Santa Maria ķiploku pulvera**
2 ēd.k. **Santa Maria timiāna**
4 ēd.k. ūdens
1 tēj.k. sāls

KĀ PAGATAVOT

**NĀKAMAIS SOLIS,
LAI ATRAISĪTU
DĀRŽŅU BAGĀTĪGO GARŠU**

ŠAJĀ IZDEVUMĀ PUBLICĒTAS RECEPTES, IDEJAS, PADOMI UN KNIFIŅI,
KĀ ARĪ GATAVOŠANAS PAMATI, KAS DOS JUMS IESPĒJU APĢŪT DABĪGĀKAS
GATAVOŠANAS UN GARŠAS VEIDOŠANAS MĀKSLU. JA VĒLATIES PACELT SAVU
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMU NĀKAMAJĀ LĪMENĪ UN SPERT SOLI
NĀKOTNĒ, SAZINIETIES AR MUMS! TIKMĒR IZMĒĢINIET MŪSU PĀRBAUDĪTOS
IETEIKUMUS, LAI ATRAISĪTU DĀRŽŅU SPĒKU.

**NOMĒRIET
DIVERĒIZ! NEBAIDĪETIES!**

AIZSTĀJIET GALU!

LAI IEGŪTU PAPILDU IEDVESMU UN RECEPTES,
APMEKLĒJIET VIETNI
SANTAMARIAFOODSERVICE.COM


PAULIG





GOLD&GREEN®
OF HELSINKI



santamariafoodservice.com

SEKOJIET MUMS VIETNĒ
FACEBOOK

 [SantaMariaLatvija](https://www.facebook.com/SantaMariaLatvija)

 [santamaria_latvija](https://www.instagram.com/santamaria_latvija)