



GIMĖS GAMINTI

JAMIE
OLIVERIO
virtuvės
paslaptys

Alma littera

Mielas būsimas šaunusis virėjau! Sveikas! Tai mano septintoji knyga „Gimęs gaminti“. Kažkaip keistai jaučiu, kad tai turi būti mano pirmoji receptų knyga, kuri įtrauktų tave į maisto pirkimo, ruošimo ir virimo kelionę, kaip įtraukė „Fifteen“ studentus pirmąją kursų dieną.

Man rašant šią knygą, buvo priimta naujų studentų į mūsų „Fifteen“ restoranus Londone ir Amsterdame, atidarytas restoranas Kornvalyje ir ruošiamasi atidaryti dar vieną Melburne. Per pastaruosius penkerius metus mokiausi sudėtingus maisto gaminimo procesus, t. y. mėsos, žuvies ruošimą, šviežių makaronų darymą, paversti tuo, ko galėtų imtis studentai, – dauguma atėjusiųjų pirmą dieną niekada gyvenime negamino valgio. Nesvarbu, ar moki virti, ar dar niekada nesi to daręs, noriu išdėstyti tau šiek tiek mūsų „Fifteen“ maisto ruošimo kurso.

Daugybę metų stebėjau, kokie įvairūs žmonės ima ir pradeda gaminti maistą. Tikriausiai pamansite, kad tai dvidešimtmečiai studentai, tačiau taip nėra. Tai vaikai, paaugliai, vidutinio amžiaus žmonės, pensininkai, vyrai, moterys, vieniši, susituokę, darbininkai ir aukštuomenės atstovai – patys įvairiausi žmonės, dėl kokios nors priežasties priversti gamintis valgi. Vienas dalykas, kurį nuolat girdžiu kalbėdamasis su

Į V A D A S

tais, kurie atrado maisto gaminimą, tarkime, trisdešimtmečiais, yra tas, kad jie gailisi nepradėję to anksčiau. Na, štai jums galimybė!

Šioje knygoje kartais būsiu tiesmukas ir sakysiu viską taip, kaip yra, – o mano nuomonė, kaip turėtume pirkti ir gaminti maistą, gali būti gana griežta! Į knygą įtraukiau receptų, kuriems bus nesunku nusipirkti produktų, be to, kaip pastebėsite, kiekviename skyriuje pateikiau žavių ir paprastų receptų, įrodančių, kaip svarbu pramokti



virimo pagrindų, ir patvirtinančių, kad vos vienas du komponentai gali paskaninti patiekalą. Pavyzdžiui, jei dailią jautienos krūtininę ant silpnos ugnies pavirsime uždengtame puode septynias aštuonias valandas (arba pernakt), rytą mėsos paviršius bus traškokas, o vidus nuostabiai švelnus, sodraus skonio – tikra pasaka. Tiesiog tokia yra mėsos savybė, ir jūs, ilgai virdami, ją atskleisite, o juk dar dėsime kitų produktų.

Prieš kokius penkiolika metų, kai virti mokėjo dauguma žmonių, viskas buvo kitaip. Tiesą sakant, jei mes visi būtume tokie prityrę kaip anuomet, man nebūtų reikėję rašyti šios knygos, tačiau maisto ruošimo prioritetai pasikeitė. Mane visuomet stebina, kokie šiuolaikiški ir išmoningi gali būti žmonės, kai kalbama apie daugybę įvairiausių dalykų: kompiuterius, muziką, madas, tačiau jiems nėra nerūpi, ką jie kasdien dedasi į burną. Jei tai mėsa, jiems nėra motais, kokios ji kilmės, kaip buvo prižiūrimas, kuo šeriamas gyvulys. Vaikščiodami po vidutinį prekybos centrą, nors ir įdėta daug pastangų, vis dar pamatysite daugybę gaminių, kurių etiketėse pilna skaičiukų su E raide, priedų, sukietintųjų riebalų. Tai netikras maistas. Šia knyga norėčiau pasiekti, kad vėl taptų įprasta virti ir valgyti natūralų, sveiką maistą. Galbūt pasirodys, kad kalbu pompastiškai ar pernelyg sureikšminu maistą, bet, manau, šiuo metu pasiekėme lemiamą tašką – tai, kaip mes ruošime maistą, radikaliai paveiks būsimas kartas. Arba mes turime grįžti prie natūralių maisto gamavimo būdų, arba viskas dar labiau pakryps į mokslinę fantastiką ir masinę gamybą. Dažnai susimąstau, kaip viskas atrodys, tarkim, po trijų šimtmečių. Pasaulis bus geresnis ar blogesnis? Gal žmonės, žvelgdami atgal į mūsų kartą, manys, kad elgėmės paikai? Pietus gersime pro šiaudelį arba vartosime mažas maisto kapsules? O gal mūsų patiekalai tebus skirtingo skonio želės žirneliai?

Turbūt pamanykite, kad nukrypau nuo temos! Tačiau kuo daugiau sužinau virimo istorijos faktų, tuo aiškiau suprantu, kad turėtume sutarti su savo protėviais dėl vieno dalyko: geras maistas svarbu, jis tiesiog būtinas. Jis susijęs su šventėmis, padeda suburti šeimas, liudija gerus ar blogus laikus. Manau, istoriškai maistas visuomet buvo ir yra vienas svarbiausių namų, miesto, skirtingų kultūrų dalykų. Tūkstančius metų Britanijoje gerbdami gamtą išmintingai ūkininkavome, todėl ir gaminome gerą maistą. Tačiau dabar, kai aplink puikios technologijos, kompiuteriai, daug dirbdami užmiršome, koks svarbus naminis maistas. Kas vos prieš keletą dešimtmečių būtų pagalvojęs, kad galėsime nusipirkti pietums paruoštą maisto porciją specialiose vienkartinėse pakuotėse ir per kelias minutes maistą pašildyti

mikrobangų krosnelėje? Tokie dalykai būtų buvę pavadinti mokslinė fantastika, nesąmone, tačiau dabar tai kasdienybė. Be abejo, tai išrado kartos, kurios neišmoko virti. Įsivaizduokite, kaip nustebtų mūsų proseneliai, išvydę, kiek maisto produktų mums siūlo tokie kraštai kaip Indija, Viduržemio jūros pakrantė ar net Kinija. Bet perskaitę ūkininkų žurnalų reklamas, aiškinančias, kaip organizme sulaikyti vandenį, kad gyvuliai priaugtų daugiau svorio, jie stebėtųsi, kaip nusirito pasaulis... Tik įsivaizduokite, ką senieji ūkininkai pamanytų apie šiuolaikinę kompleksinę ūkininkystę. Jie pareikštų, kad taip negalima, kad to niekada neturėjo įvykti. Kodėl paukščiai auginami patalpoje, kur jiems nėra vietos judėti, nors Dievas davė jiems kojas bėgioti?

Gaminti maistą mums turi būti įprasta, kaip buvo mūsų mamoms ir močiutėms, o vienintelis būdas tai pasiekti – vėl vesti mokyklose privalomas virimo pamokas. Svarbu sužinoti, kad namie gaminamas maistas visavertis, kol šios žinios dar neprarastos amžiams. Ar ateityje pasirinkimų bus daugiau? Ar valgysime sveikesnį maistą? Kažkodėl man taip neatrodo. Ir abejoju, ar galime bent įsivaizduoti, ką mokslininkai ir maisto gamintojai mums dar pasiūlys.

Taigi šią knygą parašiau norėdamas supažindinti su šiuolaikinio virimo pagrindais. Paskatinsiu jus išbandyti kai ką nauja, išmokti kelis paprastus dalykus, gebėti pasirinkti. Noriu, kad mokėtumėte apsipirkti ir susigaudytumėte, kai jus bando apmulkinti turgaus prekeivis ar prekybos centras, kai jums stengiamasi įbrukti šlamštą ar ne pačios geriausios kokybės gaminį. Bet visų labiausiai noriu, kad jums būtų smagu ne tik virti, kepti ir valgyti, bet ir dalytis maistu su kitais. Ketinu duoti jums naudingų patarimų ir nuostabių receptų derinių nuo paprastų salotų iki fantastiškų mėsos patiekalų visai šeimai. Pasinaudodamas galimybe parodysiu jums, kaip dalijama skerdena. Dar norėčiau, kad geriau išmanytumėte virimo ir kepimo būdus: lėtą, greitą, koks ir kada tinkamiausias.

Taigi šioje knygoje su jumis bendrausiu kaip su savo studentu, pasistengsiu jus įkvėpti ruošti gerą, patikimą maistą. Viliuosi, ši knyga paskatins jus susimąstyti apie pirkimą ir virimą taip, kaip niekada iki šiol. Įsidėmėkite: virti nėra sunku, tai ne elito ar kokių krapštukų darbas. Tiesiog reikia šio bei to išmokti ir bent kartais išbandyti ką nors nauja. Juk jeigu viskas bus gerai, gyvensite maždaug septyniasdešimt penkerius metus ir valgysite tris kartus per dieną visą likusį gyvenimą – taigi verta išmokti deramai virti ir kepti ir tuo džiaugtis!

Kas tai yra salotos?

Lapai

Daugeliui salotos asocijuojasi su salotų lapais. Visi žino paprastą apskritą salotą su maža sultinga šerdimi ir gležnais lapeliais. Žinomos mums ir ažuolalapės salotos raudonai kraštuotais lapais, salotinės trūkažolės klostuotais lapais ir sultingos, bet beveik beskonės gūžinės salotos – be abejo, visa tai salotų sudėtinės dalys, tačiau jos niekuo neypatingos. Apsižvalgykite ir atrasite, kad yra daugybė daug įdomesnių lapelių, kurie jūsų patiekalą gali padaryti spalvotą, gaivų, saldų, kartų ar deginamai aštrų.

Romaninės salotos susiglaudusiais pailgais sultingais lapais ir jų šelmės jaunėlės sesutės perlinės salotos – tai kitas žingsnis į salotų pasaulį. Romaninė salota yra garsiųjų Cezario salotų žvaigždė, o iš perlinių salotų gaminamos fantastiškos krevečių salotos.

Kartoko, gaivaus skonio lapeliai ypač tinka su sūrsvais, riebiais ar kremu tirštumo produktais ir suteikia daugiau nei vien skonį. Gelsvai balti vidiniai garbanotųjų trūkažolių lapeliai yra gardžiai minkšti, nuostabiai traškūs, kiaulpienės žavi pailgais, garbanotais lapeliais, o itališkosios trūkažolės patraukia skaisčiu rubinų raudonių ir kartumu.

Gražgarsčių skonis deginantis, aštrus, todėl gali būti mažumėlę stiprokas, tačiau įmaišytos į salotas gražgarstės suteikia pikantiškumo. Tas pats pasakytina ir apie rėžiukus dailiais tamsiai žaliais lapeliais, nuo kurių kiekvienos salotos atrodo elegantiškai. Šie aštrūs lapeliai puikiai dera su rūgščiais ir saldžiais padažais ir gali puikiai papildyti tokius pikantiškus produktus kaip garstyčios ar krienui.

Jauni špinatai ir smulkučiai raudonomis gyslelėmis išvagoti lapiniai burokėliai nuostabaus kaimiško skonio. Pailgi garstyčių lapeliai yra žali, su rausvais krašteliais, jų skonis aitrokas; dar yra rūgštynės, tai beveik užmiršti salotų lapeliai, džiuginantys neįtikėtinu šviežių citrinų skonių.

Tikrai yra iš ko rinktis, taigi nedelsdami griebkite tai, ko paprastai atsisakote – tik neišsisukinėkite! Ak, beje, neužmirškite, kad salotoms nepaprastai tinka beveik visų lapinių daržovių vidiniai lapeliai ir jauni ūgliai. Nuostabus yra Savojinis kopūstas ar kitų kopūstinių šeimos atstovų jauni ūgliukai. Maži išsprogę burokėlių lapai – tikra pasaka. Dar yra valgomos gėlės ir maži susisukę žirnių ūgliukai. Petražolės, pankoliai, mėtos, kmynai, netgi čiobreliai ir mairūnų viršūnėlės – taip pat

labai gardu. (Tik nevalgykite bulvių žiedų, tai ne itin sveika. Bulvės priklauso nuodingai bulvių šeimai, nors, žinoma, jomis nenusinuodysite.) Jei pastaruosius dvidešimt metų valgėte nuobodžias salotas, maldauju, bent kol kas nemirkite nuo bulvių žiedų!

Salotų lapų paruošimas ir plovimas

Plauti lapus išmintinga, nes niekada gerai nežinote, kuo jie apipurkšti, kas juos lietė ar į ką jie buvo suvynioti! Šiais laikais būtina nuplauti ir į maišelius supakuotas salotas iš prekybos centro, nors ir užrašyta „plautos“. Ir mitybos specialistai, ir prekybos centrų darbuotojai man sakė, kad šios salotos plaunamos į chlorą panašiais chemikalais, kurie sunaikina ne tik bakterijas, bet ir visas gyvybiškai svarbias medžiagas. Taigi jas valgyti tikrai nėra sveika. Kad ir ką pirktumėte, nuo šiol viską plaukite patys – atleiskite už blogas naujienas, bet turiu būti sąžiningas!

Pirmiausia patikrinę, ar jūsų plautuvė švari, pripilkite į ją šalto vandens. Salotų lapeliai gana gležni, jei elgsitės šurkščiai, jie gali suplyšti. Sumeskite juos į vandenį. Pasiraitokite rankoves ir rankomis švelniai pavartykite lapelius, paskui į uždėtą ant dubens rėtį atsargiai sudėkite lapelius, kad nuvarvėtų. Pažiūrėkite į plautuvės dugną. Jei ant jo daug nešvarumų,

lapelius reikės plauti, kol vanduo bus švarus. Kai plauti lapai nuvarvės, gerai išdžiovinkite, antraip padažas nuo jų pavandenys, o salotos ištiš.

Salotų džiovyklės nėra brangios, lapai jose išdžiūsta per kelias sekundes, bet jei neturite, uždėkite ant virtuvinio rankšluostėlio saują lapų, suimkite kraštus ir pasukite aplink galvą. Paruoštus lapus laikykite šaldytuve arba dubenyje po drėgnu rankšluosčiu, kol jų prireiks. Aš kartą du per savaitę gaunu įvairių salotų ir žolelių krovinį, jas nuplaunu ir išdžiovinu. Paskui iš šaldytuvo apačios ištraukiu plastikinę dėžutę, iškloju ją virtuviniais rankšluostėliais ir sudedu švarius lapelius. Jei prižiūrėsite, jie išliks šviežutėliai 2–4 dienas. Labai mėgstu visuomet po ranka turėti švarių įvairių salotų lapų.

Daržovės

„Dar niekada neteko valgyti vien iš žalių daržovių pagamintų salotų“, – suaimanavo vienas studentas, kai mano geras bičiulis Pete'as Beggas paruošė vienas mėgstamiausių savo salotų (receptą rasite 43 p.). Tačiau žalios daržovės puikiai tinka salotoms. Svarbiausia prisiminti, kad jos gali būti kietokos, todėl jas reikia supjaustyti labai plonais griežinėliais arba paskusti daržovių skustuku. Iš paprikų, ypač iš aitriųjų, išimkite sėklas, antraip jus staiga gali išpilti karštis.

Salotoms kuo puikiausiai tinka ir virtos daržovės. Apvirti žirniai, pupelės, smidrai ir kukurūzai suteiks traškumo ir spalvų. Vietoj žalios cukinijos gabalėlių galite dėti pakeptų griežinėlių arba įplėšyti lipnaus, saldaus kepto moliūgo – pasaka su balzaminio acto padažu.

Žolelės

Neapsakomai mėgstu žoleles. Taip jas dievinu, kad šios knygos gale paskyriau joms kelis puslapius (žr. 432–433 p.). Švelnios, aromatingos žolelės labai tinka salotoms – paprasčiausiai įplėšykite jų paskutinę minutę. Kietesnes, sumedėjusias žoleles, pavyzdžiui, laurus, rozmarinus ir čiobrelis, geriau palikite, kai ką nors virsite, nors salotoms galite naudoti labai smulkiai supjaustytas rozmarinų ar čiobrelių viršūnėles (ypač jei prie jų turite trapius sūdyto sūrio).



Padažai

Kas yra padažas? Man tai – viską vienijantis ryšys. Jis ir išryškina skonius, ir suteikia skonį. Vieną dieną gaminau nuostabų klasikinį vištienos troškinuką, jis pukšėjo orkaitėje laukdamas, kol pabaigoje įmesiu vynuogių ir peletrūnų. Išsiblaškęs kažkodėl pagardinau vynuogės ir peletrūnus citrina ir aliejumi su trupučiu druskos ir pipirų, lyg gaminčiau salotas. Dar nespėjęs susigaudyti sumečiau juos ant vištienos, tačiau kai paragavau, skonis pasirodė neįtikėtinas. Su peletrūnais pasielgiau kaip su salotų lapais, o ne kaip su žolelėmis, ir jie tapo visai kitokio skonio. Troškiny buvo tiesiog dieviškas, o po savaitės puikavosi restorano meniu!

Įdomu buvo tai, kad niekuomet nemaniau, jog peletrūnai tokie „oho“. Jiems tereikėjo truputėlio sodrumo, taigi pabandžiau pridėti šiek tiek parmezano ir vynuogių. Buvo gardu, bet norėjosi kažko daugiau, tad įdėjau sūdyto grūdėtosios varškės sūrio (*ricotta*), ir jis puikiai tiko. Netgi nunešiau lėkštę maisto kritikams – jie pritarė. Tik keturi komponentai (nepamirškite, jie buvo puikios kokybės): grūdėtosios varškės sūris, vynuogės, peletrūnai ir citrininio aliejaus padažas – štai ir nuostabios salotos. Labai paprasta. Padažas viską susieja, ir puikus skonis garantuotas.

Yra tūkstančiai gatavų padažų buteliukuose, dauguma jų atsiduoda džiovintais česnakais,

nusikvėpusiomis žolelėmis ir pigiu actu, juose apstu keistų tirštiklių ir krakmolo, dėl jų ir susidaro emulsija. Už pusę bet kurio jų kainos galite nusipirkti pagrindinių produktų ir pasigaminti savo padažą, kuris bus šimtakart geresnis už pirktinį, kad ir kieno pavardė puikuotųsi etiketėje. Jums tereikia stiklainio nuo uogienės jam suplakti.

Aliejus

Kai buvau mažas, alyvuogių aliejaus man lašindavo į ausis, paskui seselė jas plaudavo švirkštu! O padažas, kurį atsimečiau nuo mažens iki keturiolikos metų, susidėjo iš 4 dalių saulėgrąžų aliejaus, 1 dalies salyklinio acto ir didelio didelio šaukšto rupių garstyčių. Stiprokas daiktas; tačiau dabar galima įsigyti tiek daug pasakiškų aliejų ir actų, kad lengvai pasigaminsite tokį subtilų, tokį aštrų arba tokį gaivų padažą, kokio tik užsigėisite.

Alyvuogių aliejus yra sodriai žalios arba auksinės spalvos nuo švelnaus bei aromatingo iki gaivaus ir aštraus, tai priklauso nuo to, iš kokios šalies ar regiono kilęs, iš kokios veislės alyvuogių pagamintas ir kokios kokybės. Jei galite, naudokite ypač tyrą aliejų, nes jis geriausio skonio. Arba išmėginkite šviesiai žalią, saldų, riešutų skonio avokadų aliejų.

Saulėgrąžų, rapsų ir žemės riešutų aliejai puikiai tinka pagrindiniam aštriam padažui. Jie neturi

stipraus skonio, todėl juos galima derinti bemaž su visais produktais.

Riešutų, pavyzdžiui, graikinių ar lazdynų, aliejus suteikia salotoms nuostabų kvapą ir skonį, tačiau jis stiprus ir gana brangus, todėl geriausia jį maišyti su švelnesniu aliejumi: 1 dalį riešutų aliejaus su 3 dalimis švelnesnio aliejaus.

Sezamų aliejus spaudžiamas iš trintų skrudintų sezamų ir naudojamas daugeliui azijietišku patiekalų. Kadangi jis taip pat stiprus, prieš gardindami salotas atskieskite jį švelnesniu aliejumi.

Actas

Galvodami apie raudonojo ir baltojo vyno actus, tikrai ne prastesnius už vyną ar sidrą, iš kurio jie pagaminti, neužmirškite ir ryžių acto, jis visoje Rytų Azijoje naudojamas salotoms ir rauginimui.

Balzaminis actas, kilęs iš Modenos (Šiaurės Italija), gaminamas iš spaustų vynuogių sulčių. Jos kelerius metus fermentuojamos medinėse statinėse, kol tampa sodrios, saldžios ir tirštos, bet tebeturi acto prieskonį. Tiesą sakant, actas jums visiškai nebūtinai; vietoj jo galite naudoti citrusinių vaisių sultis. Geriausios citrinų, nes jos maždaug tokio pat rūgštumo kaip actas, tinka ir žaliųjų citrinų.

Pagrindinis padažas

Visuomet pradėkite nuo 1 dalies acto ir 3 dalių aliejaus

su žiupsneliu druskos ir pipirų. Komponentus sudėkite į švarų stiklainį ir gerai pakratykite arba išplakite dubenyje. Kuo daugiau kratysite ar plaksite, tuo geriau ir tuo ilgiau aliejus neatsiskirs nuo acto. Jei nepridėsite pieno produktų, šviežių žolelių ar žalio česnako, naminis padažas šaldytuve laikysis amžinai; tik neužmirškite, kad produktai atsiskirs, todėl prieš vartodami gerai pakratykite ar paplakite.

Derinimas

Pabandykite pagardinti padažu kelis lapelius ir paragaukite. Galbūt reikia daugiau acto? O gal per aštru? (Tada įpilkite dar šiek tiek aliejaus.) Ragaukite ir derinkite, derinkite, derinkite. Jums reikia tinkamo gaivios rūgštelės ir aliejaus mišinio, kuris įsiskverbtų ir pagardintų viską, kas tik yra jūsų salotose. Galbūt padažui dar ko trūksta: truputėlio smulkiai pjaustytos aitriosios paprikos, svogūno ar grūsto česnako? Nuo jų padažas „suvyriškėja“ ir puikiai tinka salotoms su šakninėmis daržovėmis ar mėsa. O gal reikia įberti žiupsnelį smulkintų žolelių ar maltų prieskonių? Viduržemio jūros pakrantės ir rytietiškiems padažams labai tinka kalendros ir kmynai. Tik pirmiausia juos reikės susmulkinti. Sveikus grūdelius trumpai pakepinkite sausoje keptuvėje, kad jie imtų kvepėti (atsargiai, nesudeginkite!), paskui suberkite į piestelę (ar maišiklį) ir pagrūskite (ar paplakite).

O gal jūs kaip tik žavitės klasika: garstyčiomis, kurios gali būti švelnios kaip Dižono, saldžios ir grūdėtos arba deginančios kaip angliškosios. Tik jei reikia, kad padažas būtų stipraus garstyčių skonio, jų dėkite labai mažai. Jei norite tirštesnio padažo, įdėkite kokį šaukštą grietinės, grietinėlės ar jogurto.

Mane žavi galimybė paimti produktą – kartoką, sūroką ar saldoką – ir derinant įvairius prieskonius padaryti jį gardų. Su studentais iškepėme ant grotelių salotinių trūkažolių augalų karčiais lapais. Jiems suteiktas dūmų skonis (būtų buvę dar geriau kepti kepsninėje) prislopino kartumą. Pasiunčiau jį studentams ratu paragauti ir, atvirai kalbant, jų veidai buvo iškalbūs! Trūkažolės jiems pasirodė gerokai per karčios ir apskritai nevalgomos. Tada pagaminome karštą, aštrą, pikantišką padažą iš rozmarinų viršūnėlių, saldaus balzaminio acto ir itin gaivaus alyvuogių aliejaus – ir įvyko stebuklas. Koks pasikeitimas! Staiga visi su malonumu ėmė šveisti pagardintas trūkažoles! Jei norite išmėginti receptą, atsiverskite mano knygą „Oliveris Italijoje“.

Gardinkite salotas lengva ranka!

Salotas skaninkite prieš pat patiekdami, antraip gausite apetito nekeliančią pliurzą. Jei deramai nepagardinsite, salotų skonis bus apgailėtinas;

sakydamas „deramai“ turiu galvoje tai, kad reikia suvilgyti kiekvieną lapelį ir kiekvieną produktą, bet jų nepaskandinti. Virėjai pirma supila į dubenį padažą, o paskui sudeda salotas, bet jei gerai nežinote, kiek padažo pilti, tai pirmiausia sudėkite salotas, paskui jas užpilkite padažu. Tada sumerkite (švarius!) pirštus ir švelniai pavartykite salotas jausdami, ką darote. Pasukite rankas vieną aplink kitą, tada palankstykite pirštus, lyg susijaudinęs. Man nerūpi, koks jūs: stambus, smulkus, šiurkštus ar švelnus – aš tik noriu, kad jūsų rankos būtų lengvos ir pagardintumėte salotas nesuplėšydami lapelių. Pirmyn, pabandykite tuojau pat – net jei šią knygą skaitote lovoje! O kol gyvenimo draugas nepamanė, kad jums pasimaišė protas, mirktelkite ir praneškite, kad mankštinate rankas!

Graikiškos salotos

Tai sena gera klasika, jau daugelį metų nedingstanti iš restoranų meniu. Jei pasistengsite nusipirkti prinokusių pomidorų, alyvuogių su kauliukais ir patys juos išimsite, pasigaminsite pasakiško skonio salotų.

P. S. Abejoju, ar tai autentiška, bet aš į savo salotas mėgstu įdėti avokadų – jie labai tinka.

Supjaustykite pomidorus maždaug 1,5 cm dydžio gabalėliais. Sumaišykite juos dubenyje su alyvuogėmis, avokadais, smulkintu svogūnu, didžiąja dalimi raudonėlių, keliais šlakeliais acto, alyvuogių aliejumi, druska, pipirais ir palikite 5 minutėms.

Didesnius salotų lapus suplėšykite, o mažuosius palikite sveikus. Sudėkite visus į dubenį, pagardinkite trupučiu citrininio aliejaus padažo. Salotas su padažu sukraukite į didelę lėkštę ar pusedubenį, dubenyje palikite tik avokadų skilteles. Išdėliokite jas ratu lėkštės pakraščiais – tam nėra rimtų priežasčių, tiesiog smagu, kai kiekvienas gali įsidėti avokadų! Fetą, stambiai trupintą, pamėtykite ant salotų arba išdėliokite pakraščiais prie avokadų skiltelių. Dar kartą apšlakstykite salotas ypač tyru alyvuogių aliejumi ir apibarstykite likusiais raudonėliais.

4 porcijos

6 prinokę slyviniai pomidorai
sauja juodų alyvuogių

2 nulupti, perpjauti per
pusę avokadai (išimkite
kauliukus, supjaustykite
skiltelėmis ir suvilgykite
citrinų sultimis)

1 didelis svogūnas

1 arbatinis šaukštelis su
kaupu džiovintų raudonėlių
žolelių arba raudonojo
vyno acto

ypač tyru alyvuogių aliejaus
jūros druskos ir šviežiai
maltų juodųjų pipirų

1 gūžinė salota (išorinius
lapelius išmeskite, vidinius
nuplaukite ir išdžiovinkite)
citrininio aliejaus padažo
pagal receptą (žr. 24 p.)

340 g fetos



Bičių korys iš vamzdelių

Tai pasakiškas vamzdelių receptas, turintis savo paslaptį. Užuoat guldęs vamzdelius ant šono, kaip įprasta, nusprendžiau sustatyti juos stačius tinkamame puode, kad būtų panašu į korį. Vamzdeliai, užpilti baltuoju padažu su sūriu, kepami orkaitėje. Nepaprastai skanu ir visiškai nauja!

P. S. Vietoj daržovių padažo puikiausiai tiks 151 puslapyje aprašytas kulninės troškinys.

Pirmiausia turite susirasti puodą ar keraminį indą, į kurį kaip tik tilptų stačiai sustatyti vamzdeliai, kaip parodyta nuotraukoje kitame puslapyje. Aš naudoju 20 cm skersmens ir 12,5 cm gylio puodą, jei jau norite tikslumo, – šiame recepte tai pravers!

Įkaitinkite orkaitę iki 190 °C. Džiovintus baravykus sudėkite į dubenį ir užplikykite verdančiu vandeniu, kad tik apsemtų. Palikite 5 minutes mirkti. Per tą laiką ant vidutinės ugnies užkaiškite didelę keptuvę storu dugnu, įpilkite alyvuogių aliejaus, sudėkite morkų griežinėlius, plonai pjaustytus salierus, svogūną ir porą. Nestipriai pakepkite 8–10 minučių, tada sudėkite pjaustytus česnakus ir pievagrybius. Ištraukite iš dubens baravykus, sudėkite į keptuvę ir pakepkite dar 5 minutes, kad daržovės suminkštėtų. Skystį, kuriame mirko baravykai, perkoškite ir supilkite į keptuvę kartu su taure vyno arba vandens. Kai skysčio šiek tiek nugaruos, ant viršaus sukrėskite pomidorus, suberkite pjaustytus bazilikų stiebelius. Paskaninkite druska, pipirais ir užvirkite. Patroškinkite maždaug 45 minutes, kad pasidarytų tirštas, skalsus daržovių troškinys. Įplėšykite bazilikų lapelių.

Nedideliame puode įkaitinkite šlakelį aliejaus, sudėkite špinatus, išmaišykite ir palikite, kad suminkštėtų. Pasūdykite, įberkite pipirų, užtarkuokite žiupsnelį muskato ir padėkite į šalį.

Greitam baltajam padažui jums tereikės išmaišyti grietinę, grietinėlę, nuvarintus smulkiai pjaustytus ančiuvius ir tarkuotą parmezaną. Paragaukite, ar užtenka prieskonių, ir viskas! Dabar į puodą, kurį pasiruošėte prieš pradėdami gaminti, šaukštu prikraukite 1 cm sluoksnį sūrio padažo. Užbarstykite tarkuoto parmezano ir užkrėskite špinatų. Atsargiai sukraukite pusę daržovių troškinių ir sustatykite į jį vamzdelius. Delnu spustelkite vamzdelius į padažą – šis pakils ir pusiau užpildys vamzdelius. Šaukštu sukrėskite likusį troškinį, sulyinkite jį virš skylių. Supilkite, kiek liko, sūrio padažą, dar užbarstykite tarkuoto parmezano, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite įkaitintoje orkaitėje 45 minutes, kol pagels ir susidarys pūslelių. Velniškai skanu.

Matto siūlomas vynas: itališkas baltasis – „Pinot Bianco“

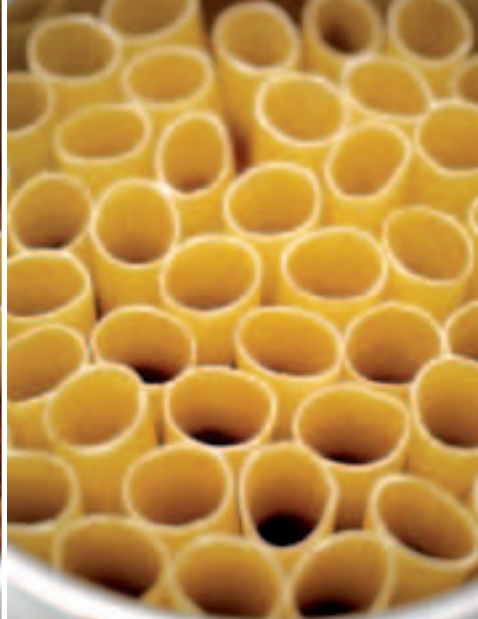
6–8 porcijos

jūros druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų
parmezano
500 g aukštos kokybės makaronų vamzdelių
alyvuogių aliejaus

daržovių troškiniui
saujelė džiovintų baravykų
150 ml alyvuogių aliejaus
3 morkos
4 salierų lapkočiai
1 didelis raudonas svogūnas
1 poras
2 skiltelės česnako
5 pievagrybiai
2 kg aukštos kokybės konservuotų slyvinių pomidorų
nemažas ryšelis šviežių bazilikų

špinatų masei
680 g šviežių špinatų
muskato

greitam baltajam padažui
280 ml neriebios grietinės
500 ml grietinėlės
4 aukštos kokybės ančiuviai
filė gabalėliai aliejuje
sauja tarkuoto parmezano



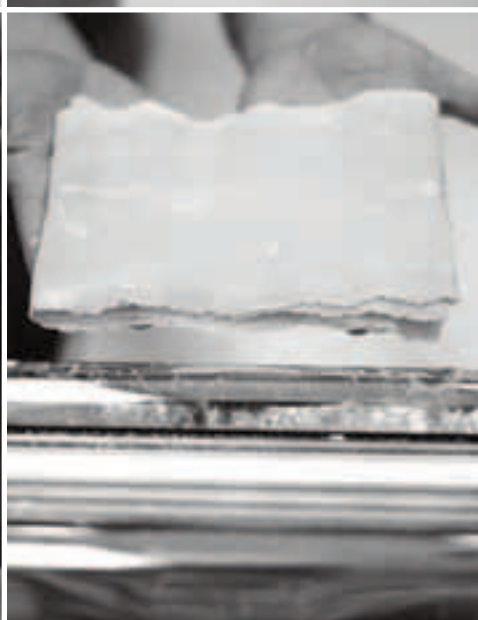
Kaip kočioti tešlą

Jei neturite makaronų gaminimo kombaino, tai dar ne pasaulio pabaiga! Visos mamytės, kurias sutikau keliaudamas po Italiją, tešlą kočioja patikimais kočėlais ir nė nemano įsigyti kombaino makaronams gaminti! Didžiausias darbas – tešlą iškočioti labai plonai. Nelengva iškočioti didelį gumulą tešlos, o norint tinkamai tai padaryti reikia ir labai ilgo kočėlo. Išėitis – iškočioti daug mažų tešlos skritulėlių. Jūs tešlą iškočiosite apvaliau negu kombainas, darantis stačiakampius, ir jūsų darbas neatrodys taip, kaip pavaizduota nuotraukose kituose keliuose puslapiuose, tačiau vadovaukitės sveiku protu, ir viskas bus gerai!

Jei tešlą kočios kombainas, prieš pradėdami patikrinkite, ar jis tvirtai priveržtas prie švaraus darbinio paviršiaus (dirbkite ant paties didžiausio, koks tik yra). Jei stalviršis užgriozdintas popieriais, virduliu, duonine, vaikų namų darbais ir panašiais dalykėliais, kol kas nustumkite viską į šalį. Neužtruksite nė minutės, o dirbti tikrai bus lengviau.

- Apibarkite stalviršį aukštos kokybės miltais, apelsino dydžio tešlos gabalą suplokite pirštų galais. Nustatykite kombainą didžiausiu storiu ir perleiskite per jį tešlos gumulą. Jei tešla prie visko limpa, ją pamiltuokite. Sumažinkite tarpą per vieną padalą ir vėl perleiskite tešlą. Pakartokite tai penkis šešis kartus. Galbūt atrodys, kad iš to jokios naudos, bet jūs gi apdorojate tešlą, tad kelis kartus ją palankstę ir perleidę per volelius pajusite skirtumą. Ji bus kaip šilkas, o tai reiškia, kad makaronus pagaminsite pasakiškus!
- Dabar metas deramai iškočioti tešlą. Dirbkite kombainą nustatydami nuo storiausio iki ploniausio tarpo. Leidžiamą tešlą kaskart pamiltuokite iš abiejų pusių. Kai nustatę ploniausią tarpą gausite dailų tešlos lakštą, sulenkite jį išilgai per pusę, tada dar kartą per pusę ir dar kartą, kad išėitų beveik keturkampis tešlos gabalėlis. Pasukite jį 90 laipsnių kampu ir perleiskite per storiausią tarpą. Paskutinį kartą perleidę jį per kombainą turite gauti gražų šilkinį stačiakampį tešlos lakštą tiesiais kraštais – kaip tikras profesionalas! Jei tešlos pakraščiai paeižėję, perlenkite ją per pusę, pasukite dvi kombaino padalas atgal ir dar kartą perleiskite. Tai ištaisys padėtį. Nesvarbu, kočiojate rankomis ar kombainu, turite žinoti, kada sustoti. Jei gaminate lakštinius, lazaniją ar panašius makaronus, iškočiodite tešlą ploniau už alaus bokalo padėkliuką, bet storiiau už kortą; jei gaminate įdaromus makaronus, kaip virtinius ar koldūnėlius, tešlą turite iškočioti ploniau – taip, kad per ją aiškiai matytumėte rankas ar laikraščio eilutes.

Reikiamai iškočiotą tešlą turėsite iškart formuoti ar pjaustyti. Tešla džiūsta kur kas greičiau, nei jūs manote, taigi, kad ir kokį patiekalą gaminate, nepalikite jos ilgiau nei minutę. Galite uždengti drėgnu virtuviniu rankšluostėliu, jis neleis tešlai džiūti.



Kaspinėliai, lakštiniai ir juostiniai makaronai

- Supjaustykite makaronų tešlą 20 cm ilgio lakštais. Gerai apibarstykite miltais.
- Perlenkite lakštą per pusę, tada dar kartą ir dar per pusę, kaskart apibarstydami miltais.
- Jei gaminate kaspinėlius, pjaustykite 2 cm storio, lakštinius – 1 cm, o juostinius makaronus – 0,5 cm storio juostelėmis.
- Pirštais tarsi rėčiu kratykite juosteles, kol jos išsiskirs.



Karamelės

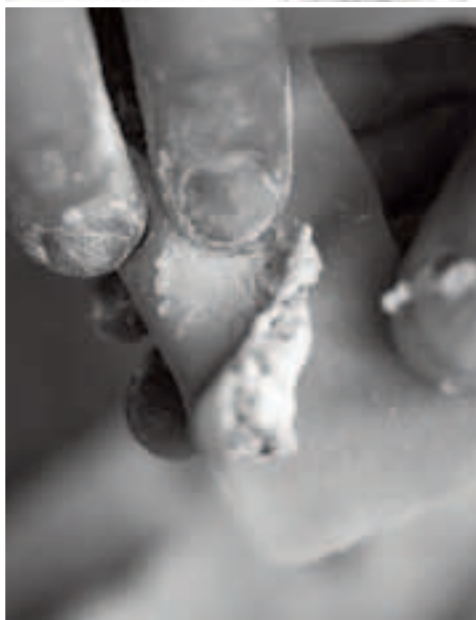
- Supjaustykite tešlą 10 × 6 cm dydžio stačiakampiais.
- Ant kiekvieno stačiakampio uždėkite arbatinį šaukštelį įdaro ir šiek tiek suvilgykite vandeniu.
- Suvyniokite ir stipriai suspauskite abu galus.
- Laikykite šaldytuve miltais apibarstytoje skardoje, kol prireiks. Stenkitės išvirti kuo šviežesnius.



Pagalvėlės

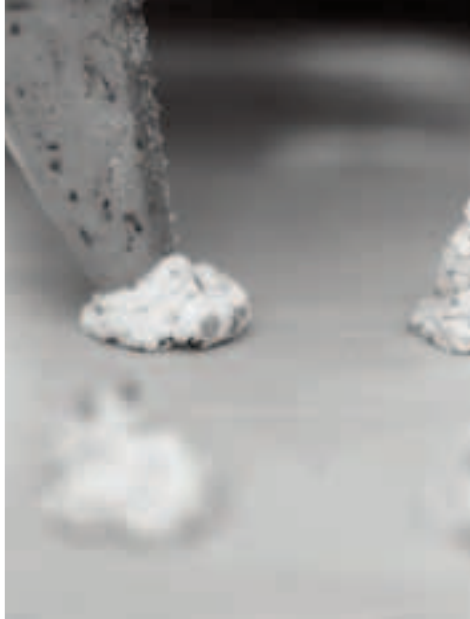
- Supjaustykite tešlą 10 × 10 cm dydžio kvadratėliais.
- Ant kiekvieno kvadratėlio vieno šono uždėkite po 2 arbatinius šaukštelių įdaro, tik pakraščiuose palikite po 1 cm. Patepkite pakraščius vandeniu.
- Perlenkdami keturkampį per pusę uždenkite įdarą.
- Pirštais išstumkite orą ir suspauskite kraštelius. Makaronai turi atrodyti kaip mažos pagalvėlės.





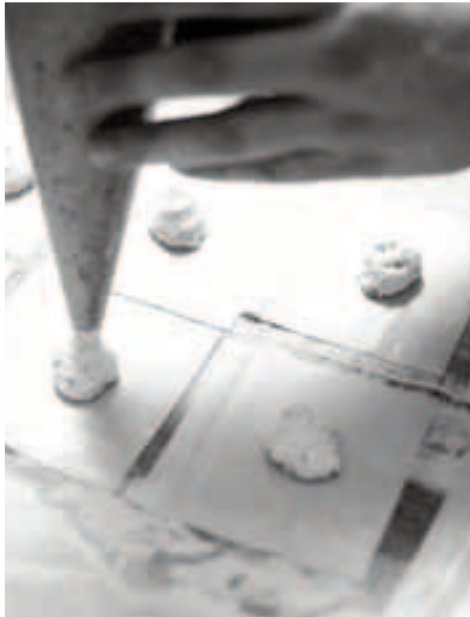
Virtiniai ir virtinėliai

- Atpjaukite 15 × 30 cm dydžio tešlos juostą.
- Vienoje juostos pusėje išdėliokite 4 arbatinius šaukštelių arba 9 šaukštelio puseles įdaro.
- Šiek tiek suvilgykite tešlą vandeniu.
- Užklokite antrą tešlos pusę ir atsargiai apspaudykite aplink įdarą, išstumkite oro pūsles.
- Peiliu ar dantytu peiliuku išpjaustykite keturkampėlius arba tešlos formele padarykite skritulius.



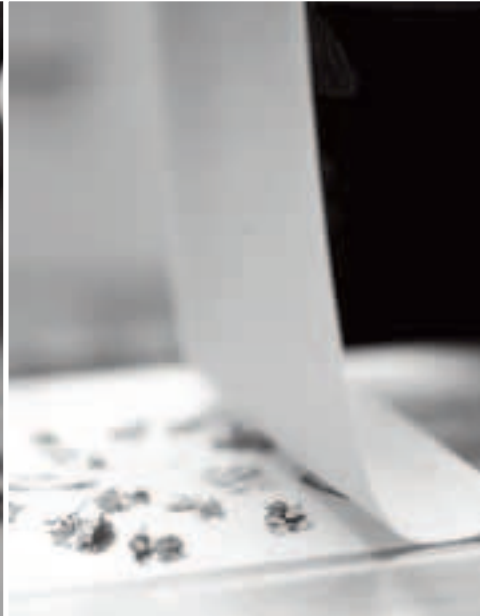
Koldūnėliai

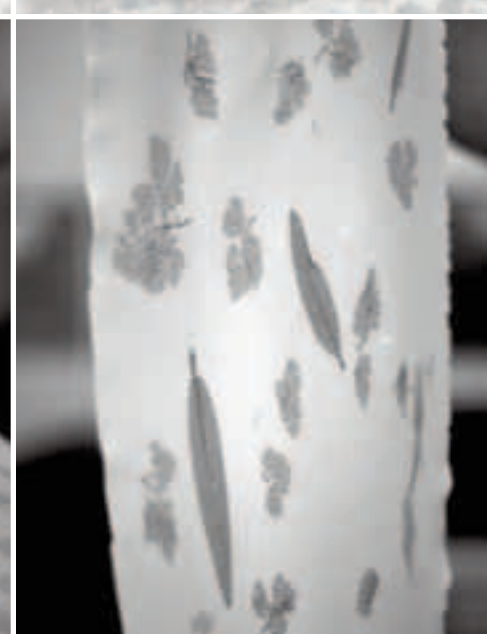
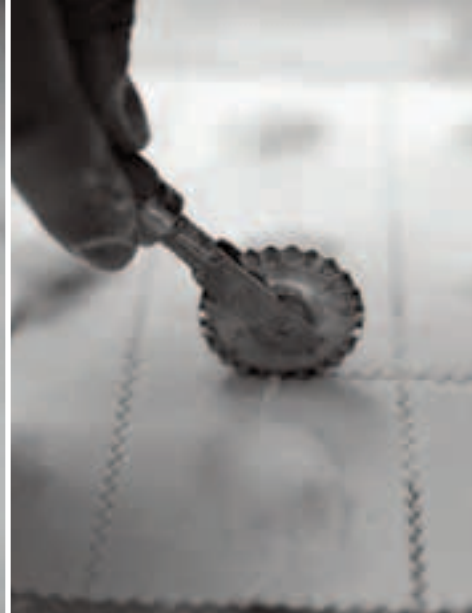
- Tešlos lakštą supjaustykite 10 cm dydžio kvadratėliais.
- Ant kiekvieno užkrėskite po arbatinį šaukštelį įdaro.
- Tešlą patepkite vandeniu.
- Perlenkite keturkampį per pusę kampą prie kampo, uždengdami įdarą.
- Atsargiai apspaudykite įdarą, išstumkite oro pūsles.
- Paimkite koldūnėlį lenkimo linija į save ir suvyniokite jį nuo savęs.
- Abu laisvus galus apsukite aplink įdarą ir suspauskite.



Dėmėti žvilgantys lazanijos lakštai

- Pusę makaronų tešlos apibarstykite didele sauja žolelių (labai tinka pankolių viršūnėlės, plokščialapės petražolės ir šalavijų lapai).
- Perlenkite lakštą, kad žolelės atsidurtų viduje, ir perleiskite per kombainą.
- Supjaustykite į 8 lazanijos dydžio lakštus.







Kepta vištienos krūtinėlė

Šiuos patiekalus gaminkite nedideliuose indeliuose kiekvienam atskirai arba, jei nenorite krūvos nešvarių indų, folijos padėkliuke.

su vyšniais pomidorais ir smidrais

Iš anksto įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. 1 **vištienos krūtinėlę** su odele įdėkite į dubenį. Įmeskite 8 nuvalytus **smidrų** stiebelius, 6 per pusę perpjautus **vyšnius pomidorus**, 1 **šviežios rozmarino** šakelės lapelius ir vieną sveiką rozmarino šakelę. Viską sumaišykite su jūros **druskos** ir šviežiai maltų juodųjų **pipirų** žiupsniu, taip pat šlakeliu **alyvuogių aliejaus**. Sudėkite daržoves į padėkliuką iš folijos, ant jų uždėkite vištieną ir rozmarino šakelę. Gerai pagardinkite prieskoniais. Įpilkite **baltojo vyno** ir kepkite vidurinėje orkaitės dalyje 25–35 minutes. Patiekite apšlakstę **balzaminio actu**.

įvyniota į rūkytą šoninę su porais ir čiobreliais

Iš anksto įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. 1 **vištienos krūtinėlę** (šįkart be odelės) įdėkite į dubenį. Nuvalykite ir nuplaukite didelį **porą**, pašalinkite išorinius lapus, tada supjaustykite 0,5 cm storio griežinėliais. Sudėkite juos į dubenį su keliomis **šviežių čiobrelių** šakelėmis, šlakeliu **alyvuogių aliejaus**, gumulėliu **sviesto**, jūros **druskos** ir šviežiai maltų juodųjų **pipirų** žiupsneliu, trupučiu **baltojo vyno** ir viską sumaišykite. Porą su prieskoniais iškraukite iš dubens ant padėkliuko, tada vištienos krūtinėlę įvyniokite į 6 ar 7 **šoninės** bryzelius. Jie ne tik suteiks vištienai skonio, bet ir saugos ją, kol keps. Padėkliuko kraštus pasistenkite užlenkti į vidų, kad porai kepdami nesudegtų. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi, uždėkite porą sveikų čiobrelių šakelių ir kepkite vidurinėje orkaitės dalyje 25–35 minutes.

su minkštu kvapiuoju moliūgu ir aitriosiomis paprikomis

Iš anksto įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. 1 **vištienos krūtinėlę** su odele įdėkite į dubenį. Pusę šviežios **raudonos aitriosios paprikos** be sėklų supjaustykite griežinėliais ir sudėkite į dubenį su **šviežių mairūnų ar raudonėlių** poros šakelių lapeliais ir žiupsneliu jūros **druskos** bei šviežiai maltų juodųjų **pipirų**. Viską išmaišykite. Labai atsargiai supjaustykite vidutinio dydžio **kvapųjį moliūgą** į keturias dalis. Išimkite sėklas ir vieną ketvirtadalį kuo ploniau supjaustykite. Vištienos krūtinėlę su prieskoniais perkeltkite iš dubens ant padėkliuko ir apdėkite moliūgų griežinėliais. Aplinkui moliūgą (tik ne ant vištienos) papildkite **riebios grietinės**. Pagardinkite tarkuotu **muskatu**, druska ir pipirais, tada apšlakstykite **alyvuogių aliejumi** ir kepkite vidurinėje orkaitės dalyje 25–35 minutes.

su citrinomis ir Bombėjaus bulvėmis

Iš anksto įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Nuskuskite didelę saują **bulvių**, supjaustykite jas 2,5 cm dydžio kubeliais ir sudėkite į šalto sūdyto vandens puodą. Užvirkite, kelias minutes pavirkite, nusunkite ir palikite rėtyje nugaruoti. Į dubenį įberkite arbatinį šaukštelį su kaupu **ciberžolių**, suberkite 1 **citrinos** žievelę, pusę arbatinio šaukštelio maltų **kmynų**, 5 šakeles pjaustytų **šviežių kalendrų**, ketvirtadalį stambiai pjaustytos **raudonos paprikos** ir 2,5 cm dydžio **šviežio imbiero** gabalėlį, nuskustą ir supjaustytą plonais šiaudeliais. Atpjaukite 3 citrinos griežinėlius ir pasidėkite. Likusios citrinos sultis išspauskite į dubenėlį. Krestelkite bulves rėtyje ir suberkite į dubenį su **vištienos krūtinėle** su odele. Viską sumaišykite su šlakeliu **alyvuogių aliejaus** ir gerai pagardinkite jūros **druska** bei šviežiai maltais juodaisiais **pipirais**. Vištieną ištraukite, bulves vienu sluoksniu sudėkite į skardą, uždėkite citrinos griežinėlius ir vištieną. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite vidurinėje orkaitės dalyje 25–35 minutes.

Matto siūlomas vynas: stiprus, su ažuolo prieskoniu baltasis vynas – „Chardonnay“, „Semillion“ arba „Viognier“