

thermomix

# Pjaustyklės naudojimo gidas

VORWERK





# Turinys

- 05 Įvadas
- 06 Dar daugiau būdų naudoti Thermomix®
- 08 Kas pakuotėje? Susipažinkite su Thermomix® pjaustykle
- 09 Thermomix® pjaustyklės dalys
- 10 Kam skirtas pjaustyklės diskas
- 12 Nuo ko pradėti: kaip naudoti Thermomix® pjaustyklę
  - 12 Surinkimas
  - 14 Išrinkimas
  - 14 Plovimas
  - 16 Kaip Thermomix® pjaustyklę naudoti su Thermomix® TM6 arba TM5
- 18 Naudojimo patarimai
  - 19 Verta žinoti
  - 22 Pjaustymo ir tarkavimo gairės
- 38 Receptų idėjos
- 50 Išbandykite mūsų receptus
  - Šaltų patiekalų receptai*
    - 52 Tarkuotų morkų salotos
    - 54 Coleslaw salotos su Thermomix® pjaustykle
    - 56 Agurkų salotos su krapais ir grietine
    - 58 Buda bowl su vištiena
  - Karštų patiekalų receptai*
    - 62 Bulvių gratinas
    - 64 Vegetariška pica
    - 66 Stambiai tarkuoti bulviniai blynai
    - 69 Ratatouille galetė
  - Desertų idėjos*
    - 72 Ananasų krapačo su rožiniu sorbetu
    - 74 obuolių tarta





## Įvadas

### *Su Thermomix® lengva gaminti.*

Naudodami Thermomix® pjaustyklę, dar lengviau paruošite įspūdingus patiekalus. Su Thermomix® pjaustykle greitai supjaustysite ar sutarkuosite reikiamus ingredientus. Pjaustyti ar tarkuoti taps vienas malonumas ir galėsite gaminti įvairiausių patiekalus. Nuo dar neragautų salotų iki populiarių desertų – ji tinka ruošti tiek saldžius, tiek pagrindinius dienos patiekalus.

Šioje knygoje aprašyta, kaip pjaustyklę surinkti ir kaip kuo veiksmingiau ją išnaudoti kasdien ruošiant maistą.

Šioje knygoje taip pat rasite ir nemažai receptų. Daugiau kulinarinių idėjų rasite nuolatos atnaujinamoje receptų kolekcijoje, mūsų svetainėje Cookidoo®. Taupanti jūsų laiką, universali ir praktiška pjaustyklė padės greitai ir lengvai paruošti sveikus patiekalus visai šeimai.

Naudojant Thermomix® – jūsų galimybės virtuvėje yra beribės.



## Dar daugiau galimybių naudoti Thermomix®

*Thermomix®* nuolatos ieško būdų, kaip dar supaprastinti ir palengvinti maisto ruošą su jūsų Thermomix® naudojama pjaustyklė yra vienas iš jų. Su šia pjaustykle pjaustydami ar tarkuodami ingredientus, dar greičiau paruošite patiekalus. Maisto ruošą palengvinantis pagrindiniai Thermomix® pjaustyklės privalumai:

- **Universalus ir unikalus diskas: vienas diskas – 4 skirtingi pjaustymo būdai.** Vienu Thermomix® pjaustyklės disku ingredientus galite supjaustyti plonais arba storais griežinėliais ir smulkiai arba stambiai sutarkuoti. Nenaudojamą diską galima tvarkingai ir saugiai laikyti pjaustyklės dangtelyje.
- **Taupo jūsų laiką virtuvėje.** Thermomix® pjaustyklė yra itin universali naudoti kasdien. Ją naudodami, be pjaustymo



- **Maišymo indas – švarus ir paruoštas naudoti.** Thermomix® pjaustyklė sukurta siekiant palengvinti maisto ruošą. Pjaustymo indas dedamas į maišymo indą, todėl pastarasis neužsiteršia ir, išėmus pjaustymo indą ir sukamąjį veleną, jį galima iškart naudoti.
- **Vizualiai apetitą keliantis sveikas maistas.** Praturtinkite savo mitybos racioną Thermomix® pjaustykle apdorotomis daržovėmis ir vaisiais. Paruoškite sveikus ir patrauklius patiekalus, kurių neatsisakys valgyti net ir vaikai.



lentos ir peilio greitai ir lengvai paruošite daržoves ir vaisius. Ingredientus gražiai ir vienodai supjaustysite arba sutarkuosite. Tai nepamainomas priedas prie kitų puikių jūsų Thermomix® funkcijų.

- **Pjausto vienodais gabaliukais.** Thermomix® pjaustyklė ingredientus supjausto vienodais gabaliukais, todėl viskas tolygiai išverda ar iškepa.
- **Tolygiai supjaustyti gabaliukai garantuoja puikių rezultatą.** Thermomix® pjaustyklės peiliai yra itin aštrūs, todėl labai tiksliai atpjauna. Supjausčius su šia pjaustykle net paprasčiausia vaisių lėkštė ar garuose virtos morkos atrodys išties įspūdingai.

Žr.  
**Buda bowl  
salotų su  
vištiena receptą**  
58 psl.





# Ką rasite pakuotėje? Susipažinkite su Thermomix® pjaustykle

*Thermomix® pjaustykle* sudaro 5 dalys (žr. nuotrauką). Patvarūs aukštos kokybės prietaisai Thermomix® ir jų dalys sukurtos ilgai tarnauti. Pjaustymo diskai pagaminti iš aukštos kokybės plieno greitai supjausto sutrumpindami paruošimo gaminimui laiką. Kiekviena dalis sukurta ir išbandyta mūsų inžinierių, siekiant užtikrinti geriausią galimą pjaustymo rezultatą. Toliau aprašysime kiekvieną dalį atskirai ir paaiškinsime, ką kiekviena dalis daro.



## Pjaustyklės dangtelis

Pjaustyklės dangtelis uždengia diską, o ant jo užsispaudžia rankenėlės. Dangtelyje yra plati ir siaura dėjimo anga skirtingo dydžio vaisiams, daržovėms ar kitiems ingredientams reikiamoje padėtyje prilaikyti.

## Grūstuvas

Švelniai ir tolygiai spaudžiant grūstuvą, ingredientai supjaustomi vienodais gabaliukais.

## Pjaustymo diskas

Aukštos kokybės dvipusis plieninis diskas, stipriais ir aštriais ašmenimis pjaustantis įvairius ingredientus. Pirmoji pusė skirta pjaustyti, o antroji – tarkuoti.

## Pjaustyklės indas

Pjaustyklės indą su dviem rankenom labai lengva naudoti. Jame telpa maždaug 800 g supjaustyty ar sutarkuotų ingredientų. Į suapvalintą indo dugną subėga pjaustomų ar tarkuojamų vaisių sultys, kuriomis galėsite mėgautis su paruoštais vaisiais.

## Sukamasis velenas

Velenas dedamas ant maišymo indo peilio ir sujungiamas su pjaustymo disku.





Kam skirtas  
pjaustyklės diskas

## 1-oji pusė

pažymėta griežinėliais  
(plonais bei storais), o disko centre  
esantis žiedas yra tamsios spalvos.



*Keturių funkcijų įrankį* labai lengva naudoti. Jei reikia ratatuojai pyragui (69 psl.) storais griežinėliais supjaustyti slyvinius pomidorus ar cukinijas arba buda bowl salotoms su vištiena (58 psl.) stambiai sutarkuoti morkas, pasirinkite standartinę, arba pagal laikrodžio rodyklę, disko sukimo kryptį. Jei reikia kopūstų salotoms (54 psl.) plonai supjaustyti kopūstą arba salierų remuladui (40 psl.) smulkiai sutarkuoti salierą, pasirinkite atvirkštinę disko sukimo kryptį. Vienu disku daržoves ar vaisius galite susmulkinti keturiais skirtingais būdais.

Stori  
griežinėliai



Ploni  
griežinėliai



Stambiai  
sutarkuota



Smulkiai  
sutarkuota



## 2-oji pusė

Pažymėta juostelėmis, vaizduojančiomis  
**tarkavimą** (smulkiai ir stambiai), o disko  
centre esantis žiedas yra šviesios spalvos.



*Uždėkite diską* ant sukamojo veleno norima naudoti pusę į viršų. Vadovaudamiesi instrukcijomis surinkite pjaustyklę ir mėgaukitės lengvu maisto gaminimu.



# Nuo ko pradėti Kaip naudoti Thermomix® pjaustyklę

*Thermomix® pjaustyklė* ingredientus paruoš už jus – tereikia pasukti rankenėlę. Ją lengva naudoti ir lengva išplauti. Thermomix® pjaustykle galite pasikliauti.

## Surinkimas

**1** Prieš pradėdami rinkti Thermomix® pjaustyklę, patikrinkite, ar į naudojamą Thermomix® TM6 arba TM5 tinkamai įstatytas maišymo indas ir jis yra tuščias.



**2** Maišymo inde ant Thermomix® maišymo peilių uždėkite sukamąjį veleną. Veleno pagrindas turi užsidėti tiksliai ant centrinės peilių dalies, pats velenas turi stovėti tiesiai.



**3** Ant sukamojo veleno uždėkite pjaustyklės indą. Velenas turi išlįsti per viduryje indo esančią angą.



**4** Pjaustyklės diskas labai aštrus, todėl visada jį imkite už centre esančio žiedo. Ant sukamojo veleno uždėkite diską – norima naudoti puse į viršų (žr. 10–11 psl.).



**5** Ant pjaustyklės indo uždėkite jo dangtelį. Įsijungus prietaiso varikliui, rankenėlės pjaustyklės dangtelį užrakins.



**6** Per dangtelio angą į pjaustyklę įdėkite ingredientus.



**7** Grūstuvu švelniai juos pagrūskite link pjaustyklės disko.

Tarkuoja ir pjausto. Plonai arba storai. Beribės galimybės virtuvėje su Thermomix® pjaustykle.

## Išrinkimas

Pjaustyklei baigus pjaustyti ar tarkuoti įdėtus ingredientus, grūstuvą spragtelės galutinėje padėtyje. Taip jis nejudės nuimant dangtelį.

Kad būtų paprasčiau pjaustyklę tvarkyti, su dangteliu nusiima ir diskas – taip lengviau išimti paruoštas daržoves ar vaisius.

Tiesiog išimkite pjaustyklės indą ir sukamąjį veleną. Štai ir viskas. Maišymo indas liko švarus ir jį galima iškart naudoti.

## Plovimas

Visada pjaustyklės diską laikykite už plastikinio žiedo – nelieskite aštrių kraštų. Jei pjaustyti ar tarkuoti vaisiai ir daržovės, pjaustyklę ir jos dalis pakaks nuskalauti bėgančiu vandeniu.

Jei pjaustėte ar tarkavote kitus ingredientus, pvz., sūrį, ir nuskalauti nepakaks, naudokite indų ploviklį. Pjaustyklės diskui naudokite virtuvės šepetėlį ir nuskalaukite bėgančiu vandeniu. Saugokitės aštrių kraštų.

Thermomix® pjaustyklę galima dėti į indaplovę. Išardykite visas dalis ir sudėkite į viršutinę indaplovės dalį. Pjaustymo diską galima plauti indaplovėje, bet jo ašmenys ilgiau neatšips, jei plausite patys kriauklėje. Kad diskas nesioksiuotų, nepalikite jo užmerktu vandenyje.

Daug beta karoteno turintys ingredientai, pvz., morkos, gali nudažyti tiek plienines, tiek plastikines pjaustyklės dalis. Jas, nepažeisdami disko, galite nuvalyti ant šluostės ar popierinio rankšluosčio užpylę šiek tiek daržovių aliejaus ir patrynę. Paskui dalis nuplaukite indų plovikliu ir bėgančiu vandeniu. Valydami nepamirškite disko laikyti už plastikinio žiedo. Jokios pjaustyklės dalies nevalykite balikliu.





## Kaip Thermomix® pjaustyklę naudoti su Thermomix® TM6 arba TM5

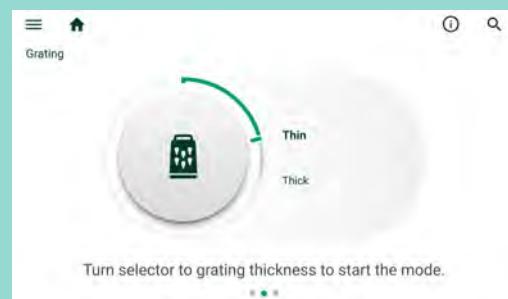
Jau susipažinote su visomis Thermomix® pjaustyklės dalimis, tad galite ją išbandyti ir supjaustyti ar sutarkuoti mėgstamiausius ingredientus. Įsitikinsite, kad Thermomix® pjaustyklę labai lengva naudoti, tiek gaminant pagal mūsų receptus, tiek gaminant patiems. Thermomix® pjaustyklę galima naudoti su Thermomix® TM6 ir TM5. Abiems modeliams skirtus receptus rasite mūsų svetainėje Cookidoo®.

Skaitykite toliau ir sužinokite, kaip Thermomix® pjaustyklę naudoti su kiekvienu prietaisu.

### Thermomix® TM6

Pagrindiniame ekranerasyte dvi funkcijas: tarkavimas ir pjaustymas. Daugiau informacijos apie kiekvieną režimą galima rasti Thermomix® ekrane palietus piktogramą.

Svarbu! Ar pjaustyklė pjaustys, ar tarkuos, priklauso nuo to, kuria puse į viršų diskas įdėtas, o ne nuo ekrane pasirinkto režimo.



Kiekviename režime galite nustatyti, kad ingredientai būtų pjaustomi arba tarkuojami stambiai arba smulkiai. Tiesiog pasukite rankenėlę į norimą parinktį ir režimas bus aktyvuotas. Įdėkite ingredientus į dangtelyje esančią angą ir švelniai pagrūskite grūstuvu. Baigę pjaustyti ar tarkuoti, arba kai režimas pats po 1 minutės sustos, rankenėle išjunkite režimą. Jei reikia, prieš tęsdami ištuštinkite indą.


### Thermomix® TM5



Svarbu: laikas neturėtų viršyti 1 minutės, kad neperpildytumėte pjaustyklės indo. Be to, visada rinkitės 4 greitį.



Jei norite stambiai supjaustyti ar sutarkuoti, nustatykite iki 1 minutės ir pasukite rankenėlę į 4 greitį. Įdėkite ingredientus į dangtelyje esančią angą ir švelniai pagrūskite grūstuvu. Baigę pjaustyti ar tarkuoti, arba kai režimas pats po 1 minutės sustos, rankenėle išjunkite režimą. Jei reikia, prieš tęsdami ištuštinkite indą.

Jei norite smulkiai supjaustyti ar sutarkuoti, nustatykite iki 1 minutės, pasirinkite atbulinę eigą  ir pasukite rankenėlę į 4 greitį. Įdėkite ingredientus į dangtelyje esančią angą ir švelniai pagrūskite grūstuvu. Baigę pjaustyti ar tarkuoti, arba kai režimas pats po 1 minutės sustos, rankenėle išjunkite režimą. Jei reikia, prieš tęsdami ištuštinkite indą.

Jei ingredientai nedideli ir lengvi, pvz., grybai ar braškės, arba jei ingredientą, reikia labai tolygiai supjaustyti, pvz., svogūną vienodais griežinėliais, pirmiausia per angą įdėkite ingredientus, juos prilaikykite grūstuvu ir tik tada įjunkite variklį. Švelniai ir tolygiai grūskite ingredientus.

Su Thermomix® pjaustykle geriausių rezultatų pasieksite vadovaudamiesi mūsų svetainėje Cookidoo® pateiktuose receptuose aprašytomis instrukcijomis.



## Naudojimo patarimai

Thermomix® pjaustykle galite supjaustyti ar sutarkuoti *daug skirtingų ingredientų*: daržoves, šaknines daržoves, vaisius ar kietąjį sūrį (pvz., parmezaną). Galėsite paruošti daržoves picai, vaisių salotas, įvairius apkepus ir daug kitų patiekalų. Tiesiai iš mūsų Thermomix® virtuvės dalinamės su jumis rekomendacijomis, kaip sėkmingai naudotis Thermomix® pjaustykle.



## Verta žinoti

### SMULKIAI AR STAMBIAI? MŪSŲ REKOMENDACIJOS

- Kad supjaustytumėte vienodais griežinėliais, per dangtelio angą įdėtus ingredientus pamažu, tolygiai pagrūskite.
- Žalius ingredientus galite supjaustyti plonais arba storais griežinėliais, nors kietesnius ar plaušo turinčius ingredientus, pvz., burokėlius ar saliero stiebus, geriausia pjaustyti plonai.
- Kad vėliau karštyje ruošiami ingredientai neprarastų formos ir neperdžiūtų, pjaustykite ar tarkuokite juos stambiai, nebent kaip tik tokio rezultato ir siekiate, jei pvz., gaminate bulvinius traškučius. Tokiu atveju šaknines daržoves supjaustykite plonais griežinėliais, kad gerai išdžiūtų orkaitėje.

### PATARIMAI DĖL INGREDIENTŲ

- Virtų ar keptų ir šaldytų ingredientų pjaustyti ar tarkuoti Thermomix® pjaustykle nepavyks (išskyrus virtus burokėlius).
- Kad ingredientus kuo geriau supjaustytumėte ar sutarkuotumėte, pirkdami rinkitės mažus vaisius ir daržoves, kurie tilptų per dangtelio angą.
- Norėdami vienodais gabaliukais supjaustyti mažus ingredientus, pvz., grybus ar braškes, pirmiausia per angą įdėkite juos į pjaustyklę, prilaikykite grūstuvą ir tik tada įjunkite variklį. Kai supjaustysite, išjunkite variklį ir lygiai taip pat sudėkite kitą dalį ingredientų.



Didesnius ingredientus, pvz., sviestinį moliūgą, prieš tai pasmulkinkite



- **Didesnius ingredientus**, pvz., sviestinį moliūgą, baklažanus ar gumbinį salierą, reikia pasmulkinti, kad tilptų pro dangtelio angą.
- **Vaisiai ir daržovės** turi būti sunokusios, bet nesutižusios (kietesnės). Tai itin svarbu pjaustant minkštesnes daržoves ir vaisius, pvz., pomidorus (naudokite tik tuos slyvinius pomidorus, kurie pro angą telpa visi – neperpjauti), avokadus, mango.
- **Jei skiltelėmis norite supjaustyti ilgos formos daržoves**, pvz., baklažanus, pirmiausia peiliu perpjaukite jas išilgai per pusę. Perpjautas puses įdėkite stačias į dangtelyje esančią angą. Thermomix® pjaustykle ilgų daržovių perpjauti išilgai neįmanoma.

- **Sultingus ingredientus** (pvz., arbūzą, melioną, pomidorus, kivių) galima pjaustyti tik stambiais griežinėliais. Pjaustyti plonai ar tarkuoti šių ingredientų nepavyks.
- **Vytintos dešrelės**, saliamis ar karštai rūkytos dešrelės tinkamos pjaustyti. Tačiau šviežios ir virtos dešrelės yra per minkštos, kad būtų galima gražiai supjaustyti.
- **Nupjaukite plonų ir pailgų ingredientų**, pvz., saliero stiebų, porų, laiškinių svogūnų ir morkų, galus. Prieš pjaustydami žaliąsias pupeles, nupjaukite galus, kad visos ankštys būtų vienodo ilgio, ir visas kartu sudėkite į pjaustyklę.

Plonai supjaustyti ridikėliai puikiai tinka salotoms.



Smulkiai sutarkuotos bulvės tinka blynams ir apkepams.



Stambiai sutarkuotos morkos puikiai tinka sriuboms ir troškiniams.



Stambiais griežinėliais supjaustyti vaisiai tinka vaisių ar sūrio lėkštei paruošti.



- **Kai kurie ingredientai labai gerai pjaustomi, tačiau sutarkuoti jų nepavyks** (lapinės daržovės, paprikos, pankolis, pomidorai ir dauguma vaisių, išskyrus ananasą).
- **Ingredientus pro siaurą arba pro plačią angą dėkite** atsižvelgę į jų dydį.

#### PRAKTIŠKI PATARIMAI

- **Plonai supjaustykite parmezaną** ir naudokite salotoms ar sriubai pagardinti.
- **Stambesniais griežinėliais supjaustytas daržoves** galite užšaldyti ir vėliau iškepti orkaitėje ar išvirti sriubą, troškinį.
- **Užšaldykite atlikusius ar nuo pjaustyklės disko, dangtelio ir indo kraštų nuimtus daržovių gabaliukus** ir sunaudokite vėliau gamindami sriubą ar troškinį.
- **Pjaustykite ir tarkuokite** dalimis, kad neperpildytumėte pjaustyklės indo ir galutinis rezultatas būtų geresnis. Taupykite laiką ir ingredientus pasverkite laiką prieš juos pjaustydami ar tarkuodami. Primename, kad inde telpa apie 800 g supjaustytų ar sutarkuotų vaisių ir daržovių.
- **Jei norite supjaustyti ar sutarkuoti skirtingus ingredientus**, bet nenorite kaitalioti pjaustyklės disko, pirmiausia supjaustykite visus ingredientus, kuriems reikalinga viena disko pusė, o paskui kitus, kuriems reikalinga kita disko pusė.



## Pjaustymo ir tarkavimo gairės

*Theruoovix® pjaustyklė* greitai ir lengvai supjaustysite arba sutarkuosite įvairias daržoves, vaisius ir kitus ingredientus. Pjaustykite prinokusius, bet ne per minkštus vaisius ir daržoves. Ypač svarbu parinkti stangresnius pomidorus, avokadą ir mango. Jei ingredientai per minkšti, juos pjaustyklė tiesiog sumaigys.

### Šviežios ir trąškos daržovės

Ingredientas	Aprašymas	Pjaustymas arba tarkavimas	Patarimai
<b>Baklažanas</b>	Išilgai perpjautas perpus arba supjaustytas ketvirčiais.	Stori griežinėliai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą. Apvaliems griežinėliams geriausia naudoti plonus azijietiškus baklažanus.
<b>Burokėlis</b>	Žalias arba virtas burokėlis, nuplautas ir, jei reikia, nupjautais galais. Jei reikia, perpjautas perpus arba supjaustytas ketvirčiais.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite burokėlius pro plačią dangtelio angą.
<b>Briuselio kopūstai</b>	Nesmulkinti.	Pjaustoma plonai arba storai	Pro dangtelio angą sudėkite briuselio kopūstus prieš įjungdami prietaiso variklį.
<b>Morka</b>	Nesmulkinta, nuskusta arba nuplauta.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Jei pjaustysite, pro dangtelio angą dėkite stačią. Vienu metu galima dėti kelias stačias morkas.
<b>Gumbinis salieras, kalioropė</b>	Nulupti, supjaustyti skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Supjaustytas dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą (žr. nuotrauką 26 psl.).
<b>Salieras</b>	Tik saliero stiebai.	Stori ir ploni griežinėliai.	Pro dangtelio angą dėkite 4–5 stiebus.
<b>Kininis kopūstas</b>	Supjaustytas skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą, arba susukti lapai.	Stori griežinėliai	Susuktus lapus arba supjaustytas dalis dėkite stačias pro plačią dangtelio angą (žr. nuotrauką 27 psl.).

Ingredientas	Aprašymas	Pjaustymas arba tarkavimas	Patarimai
<b>Cukinija</b>	Nupjaukite galus, kad cukinija gerai atsiremtų pjaustyklės į diską.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Agurkas</b>	Nupjaukite galus, kad agurkas gerai atsiremtų pjaustyklės į diską.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Japoninis ridikas</b>	Nesmulkintas, nušveistas ir nuplautas.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Pankolis</b>	Perpjaukite perpus arba, jei reikia, supjaustykite skiltelėmis, kad tilptų pro plačią dangtelio angą.	Pjaustoma plonai arba storai	Supjaustytas dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą (žr. nuotrauką 26 psl.).
<b>Imbieras</b>	Per daug plaušo, pjaustyklė ne pjaustys, o tiesiog plėšys. Plaušai užstrigs pjaustymo diske.	Nerekomenduojama	Imbierą pjaustykite maišymo inde arba rankomis.
<b>Žaliosios pupelės</b>	Nupjaukite ankščių galus, kad visos būtų vienodo ilgio.	Stori griežinėliai	Nedidelį žaliųjų pupelių kiekį dėkite pro siaurą dangtelio angą.
<b>Lapinė salota</b>	Nupjaukite salotos kotą. Mažesnę salotą perpjaukite perpus ar supjaustykite stambesnėmis skiltelėmis. Didesnių salotų, pvz., romaninių, lapus susukite. Gūžinę salotą supjaustykite stambiomis skiltelėmis.	Stori griežinėliai	Dėkite stačią pro dangtelio angą.
<b>Lapinės daržovės, pvz., lapinis ar vasarinis kopūstas</b>	Nupjaukite sukietėjusias dalis, kad liktų tik lapai ir nesusmulkintas stiebas. Tvirtai susukite didesnius lapus ir supjaustykite skiltelėmis šerdį.	Pjaustoma plonai arba storai	Dėkite stačią pro dangtelio angą (žr. nuotrauką 27 psl.).

► Šviežios ir traškios daržovės

Ingredientas	Aprašymas	Pjaustymas arba tarkavimas	Patarimai
<b>Poras</b>	Tik sukietėjusi poro dalis be palaidų žalių lapų.	Stori griežinėliai	Dėkite stačią pro siaurą ar plačią dangtelio angą (žr. nuotrauką 28 psl.). Vienu metu galima dėti kelis stačius porus.
<b>Grybai</b>	Naudokite vienodo dydžio grybus, telpančius pro siaurą dangtelio angą. Nupjaukite kotelius ir nuvalykite žemes. Jei grybai siaurai dangtelio angai yra per dideli, kelis grybus sudėkite į pro plačią dangtelio angą.	Pjaustoma plonai arba storai	Pro dangtelio angą įdėkite kelis stačius grybus ir tik paskui įjunkite pjaustyklės variklį (žr. nuotrauką 29 psl.). Grūstuve grybus prilaikykite, bet jų nespauskite – griežinėliai bus stori ir tolygiai supjaustyti.
<b>Svogūnas</b>	Didesnius svogūnus perpjaukite išilgai per pusę arba į 3 stambesnes skilteles.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama stambiai	Kiekvieną stačią svogūno dalį dėkite kiek įmanoma tiesiau, kad gautųsi vienodi griežinėliai. Paleiskite Thermomix® ir švelniai pastumkite grūstuvu (žr. nuotrauką 28 psl.).
<b>Kininis bastutis</b>	Naudokite nedidelį kininį bastutį. Perpjaukite perpus arba supjaustykite stambesnėmis skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą.	Stori griežinėliai	Dėkite pro plačią dangtelio angą.
<b>Pastarnokas</b>	Nesmulkintas, nuskustas arba nuplautas.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite stačią į pjaustyklę. Vienu metu galima pjaustyti kelis pastarnokus, juos stačius sudėjus pro dangtelio angą.
<b>Paprika</b>	Supjaustykite papriką stambesnėmis skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą, išimkite sėklas.	Stori griežinėliai	Dėkite po 2–3 skilteles pro plačią dangtelio angą (žr. nuotrauką 29 psl.).
<b>Bulvė</b>	Perpjauta per pusę ar pasmulkinta, jei per didelė ir netelpa pro angą.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą. Mažas bulvytes galima dėti tiek stačias, tiek gulsčias.

Ingredientas	Aprašymas	Pjaustymas arba tarkavimas	Patarimai
<b>Ridikėlis</b>	Nesmulkintas, nupjautais lapais ir stiebais, nuplautas.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama stambiai	Jei ridikėliai pro siaurą dangtelio angą netelpa, sudėkite juos pro plačią dangtelio angą ir prilaikykite grūstuve. Ilgus ridikėlius dėkite stačius pro siaurą dangtelio angą.
<b>Raudonasis kopūstas</b>	Supjaustykite stambesnėmis skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą.	Pjaustoma plonai arba storai	Supjaustytas dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą.
<b>Šalotiniai svogūnai</b>	Perpjauti per pusę.	Pjaustoma plonai arba storai	Dėkite stačią pro plačią arba siaurą dangtelio angą.
<b>Laiškiniai svogūnai</b>	Tik sukietėjusi svogūno dalis be palaidų žalių lapų.	Stori griežinėliai	Dėkite 3–4 stačius svogūnus pro siaurą dangtelio angą.
<b>Sviestinis moliūgas</b>	Nuluptas, supjaustytas stambesnėmis skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Supjaustytas dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą.
<b>Saldi bulvė</b>	Nulupta arba gerai nuplauta, jei reikia, supjaustyta smulkiau, kad tilptų pro plačią dangtelio angą.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Ropė</b>	Nulupta arba gerai nuplauta, perpjauta perpus arba supjaustyta stambesnėmis skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Kopūstas</b>	Supjaustykite stambesnėmis skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą (išpjaukite kietą kopūstkotį).	Pjaustoma plonai arba storai	Supjaustytas dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą.



### Gumbinis salieras

Supjaustykite skiltelėmis ir dėkite pro plačią dangtelio angą. Naudokite bet kurią disko pusę.

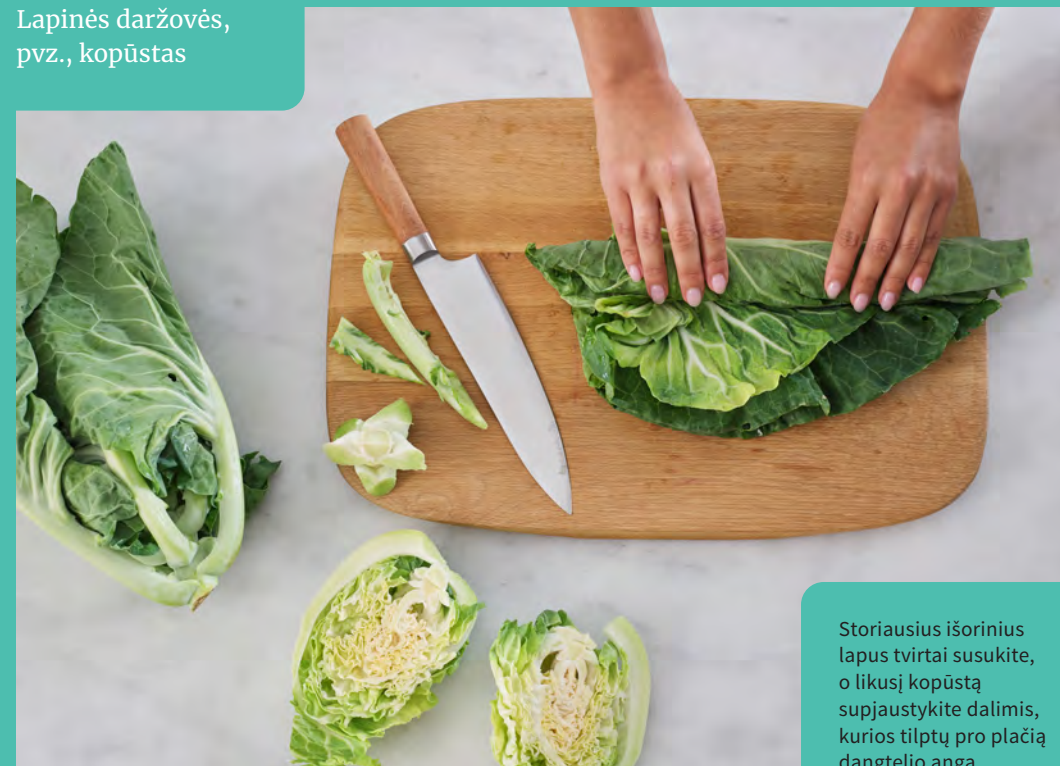


### Pankolis

Perpjaukite per pusę arba supjaustykite skiltelėmis, kad tilptų pro plačią dangtelio angą. Pjaustykite storai arba plonai.



### Lapinės daržovės, pvz., kopūstas



Storiausius išorinius lapus tvirtai susukite, o likusį kopūstą supjaustykite dalimis, kurios tilptų pro plačią dangtelio angą.

Susuktus lapus perpjaukite perpus ir tvirtai susuktus įdėkite pro angą į pjaustyklę. Tarkuokite smulkiai arba stambiai.





## Poras

Dėkite stačią pro siaurą ar plačią dangtelio angą. Vienu metu galima pjaustyti kelis porus, juos stačius sudėjus pro plačią dangtelio angą.



## Svogūnai

Svogūnus perpjaukite perpus arba supjaustykite į tris skilteles ir jas stačius dėkite pro plačią dangtelio angą. Pjaustykite plonai arba storai.



## Paprikos

Supjaustykite paprikas skiltelėmis, išimkite sėklas ir vienu metu dėkite 2-3 stačias skilteles pro plačią dangtelio angą.



## Grybai

Pirmiausia pro dangtelio angą sudėkite grybus ir tik paskui įjunkite pjaustyklę. Grūstuve grybus prilaikykite, bet jų nespaukite.





## Vaisiai – priuoke, bet kietoki

Ingredientas	Aprašymas	Pjaustymas arba tarkavimas	Patarimai
<b>Obuolys</b>	Nuluptas arba ne, perpjautas per pusę arba supjaustytas ketvirčiais ar skiltelėmis. Prinokęs, bet išlaikęs stangrumą.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Skirtingo dydžio obuolius perpjaukite perpus arba supjaustykite ketvirčiais ar stambesnėmis skiltelėmis, kad tilptų pro dangtelio angą. Jei reikia, nupjaukite galus. Jei pjaustysite skiltelėmis, pro plačią dangtelio angą obuolio puseles dėkite stačias, o ketvirčius ir stambesnes skilteles dėkite po 2–3 ir gulsčias (žr. nuotrauką 33 psl.).
<b>Avokadas</b>	Nuluptas, be kauliuko ir išilgai perpjautas perpus. Naudokite kietesnius avokadus.	Stori griežinėliai	Jei pjaustysite skiltelėmis, dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Bananas</b>	Visas, nuluptas, nepernokęs, išlaikęs stangrumą.	Stori griežinėliai	Dėkite stačią pro siaurą dangtelio angą.
<b>Kivis</b>	Nuluptas arba ne, nesmulkintas. Prinokęs, bet kietokas.	Stori griežinėliai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Citrina</b>	Tik nedidelės citrinos, telpančios pro plačią dangtelio angą. Nelupta, nesmulkinta. Žievelė turi būti stangri.	Stori griežinėliai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Žalioji citrina</b>	Nelupta, nesmulkinta. Žievelė turi būti stangri.	Stori griežinėliai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą.
<b>Melionas</b>	Nuluptas, be sėklų, supjaustytas skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą.	Stori griežinėliai	Supjaustytas dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą.

Ingredientas	Aprašymas	Pjaustymas arba tarkavimas	Patarimai
<b>Nektarinas</b>	Naudokite stangrumą išlaikiusius vaisius, perpjautus perpus arba supjaustytus ketvirčiais, be kauliukų. Kad išimtumėte kauliuką, aštriu peiliu nuo nektarino kotelio vietos pjaukite apvaliai aplink kauliuką. Pasukite kiekvieną puselę į skirtingą pusę, kad jos atsiskirtų ir su šaukšteliu išimkite kauliuką. Jei kauliukas neišsiima, atpjaukite nuo kauliuko du didelius gabaliukus (žr. nuotrauką 34 psl.).	Stori griežinėliai	Jei pjaustysite skiltelėmis, pro plačią dangtelio angą nektarino puseles dėkite stačias, o ketvirčius ir stambesnes skilteles dėkite po 2–3 ir gulsčias.
<b>Apelsinas</b>	Apelsinai yra per dideli, kad tilptų nesmulkinti. Perpjauti, neišlaiko formos. Geriausia pjaustyti stangrumą išlaikiusius apelsinus.	Pjaustoma tik storais griežinėliais.	Bet geriausia pjaustyti rankomis.
<b>Persikas</b>	Naudokite stangrumą išlaikiusius vaisius. Perpjautus perpus arba supjaustytus ketvirčiais, be kauliukų. Kad išimtumėte kauliuką, aštriu peiliu nuo persiko kotelio vietos pjaukite apvaliai aplink kauliuką. Pasukite kiekvieną puselę į skirtingą pusę, kad jos atsiskirtų ir su šaukšteliu išimkite kauliuką. Jei kauliukas neišsiima, atpjaukite nuo kauliuko du didelius gabaliukus.	Stori griežinėliai	Jei pjaustysite skiltelėmis, pro plačią dangtelio angą persiko puseles dėkite stačias, o ketvirčius ir stambesnes skilteles dėkite po 2–3 ir gulsčias.
<b>Kriaušė</b>	Naudokite stangrumą išlaikiusius vaisius, perpjautus perpus arba supjaustytus ketvirčiais, be kauliukų.	Pjaustoma storai Tarkuojama stambiai	Jei pjaustysite skiltelėmis, pro plačią dangtelio angą kriaušės puseles dėkite stačias, o ketvirčius ir stambesnes skilteles dėkite po 2–3 ir gulsčias.
<b>Ananasas</b>	Nuluptas ir išilgai supjaustytas į 4 ar 6 dalis (maždaug po 200 g).	Stori griežinėliai	Supjaustytas dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą.



► Vaisiai – prinokę, bet kietoki

Ingredientas	Aprašymas	Pjaustymas arba tarkavimas	Patarimai
Slyvos	Naudokite stangrumą išlaikiusius vaisius. Perpjautus perpus, be kauliukų. Kad išimtumėte kauliuką, aštriu peiliu nuo slyvos kotelio vietos pjaukite apvaliai aplink kauliuką. Pasukite kiekvieną puselę į skirtingą pusę, kad jos atsiskirtų ir su šaukšteliu išimkite kauliuką. Jei kauliukas neišsiima, atpjaukite nuo kauliuko du didelius gabaliukus (žr. nuotrauką 34 psl.).	Stori griežinėliai	Jei pjaustysite skiltelėmis, pro plačią dangtelio angą slyvos puseles dėkite stačias, o ketvirčius ir stambesnes skilteles dėkite po 2–3 ir gulsčias.
Pomidoras	Naudokite tik kietesnius slyvinius pomidorus, telpančius pro plačią dangtelio angą.	Stori griežinėliai	Dėkite stačią pro plačią dangtelio angą (žr. nuotrauką 36 psl.).
Arbūzas	Nuluptas, supjaustytas stambesnėmis skiltelėmis, telpančiomis pro plačią dangtelio angą.	Stori griežinėliai	Supjaustytas dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą.
Braškės	Naudokite stangrumą išlaikiusius vaisius. Nuskabytos, nesmulkintos.	Stori griežinėliai	Gulsčias dėkite pro siaurą dangtelio angą, o stačias – pro plačią. Švelniai spauskite grūstuvu, kad būtų tolygiai supjaustytos.



Obuoliai

- 1. Vidutinio dydžio ir maži obuoliai**  
Jei norite supjaustyti skiltelėmis, mažus obuolius perpjaukite perpus, o vidutinio dydžio supjaustykite ketvirčiais. Nupjaukite gabaliukų galus ir dėkite stačius pro plačią dangtelio angą.
- 2. Maži obuoliai**  
Jei norite supjaustyti skiltelėmis, obuolius perpjaukite perpus ir dėkite stačius pro plačią dangtelio angą.
- 3. Vidutinio dydžio obuoliai**  
Jei norite supjaustyti skiltelėmis, obuolius supjaustykite ketvirčiais, nupjaukite gabaliukų galus ir 2–3 stačius ketvirčius dėkite stačius pro plačią dangtelio angą.
- 4. Dideli obuoliai**  
Supjaustykite ketvirčiais ir stačius gabaliukus dėkite į pjaustyklės angą. Puikiai tinka vaisių salotoms.





1



### Slyvos, nektarinai arba persikai

1. Aštriu peiliu nuo nektarino, slyvos ar persiko kotelio vietos pjaukite apvaliai aplink kauliuką. Pasukite kiekvieną puselę į skirtingą pusę, kad jos atsiskirtų ir su šaukšteliu išimkite kauliuką.
2. Jei kauliukas neišsiima, atpjaukite nuo kauliuko du didelius gabaliukus.
3. Jei dvi puselės pakankamai mažos, abi dėkite į pjaustyklę. Šiek tiek nupjaukite puselių apačią, kad gerai atsiremtų į diską prieš įjungiant variklį.

2



3



### Avokadas

Prinokęs, bet neištižęs, nuluptas, išimtu kauliuku ir išilgai perpjautas perpus. Stačias avokado puseles dėkite pro plačią dangtelio angą. Pjaustykite storai arba plonai.



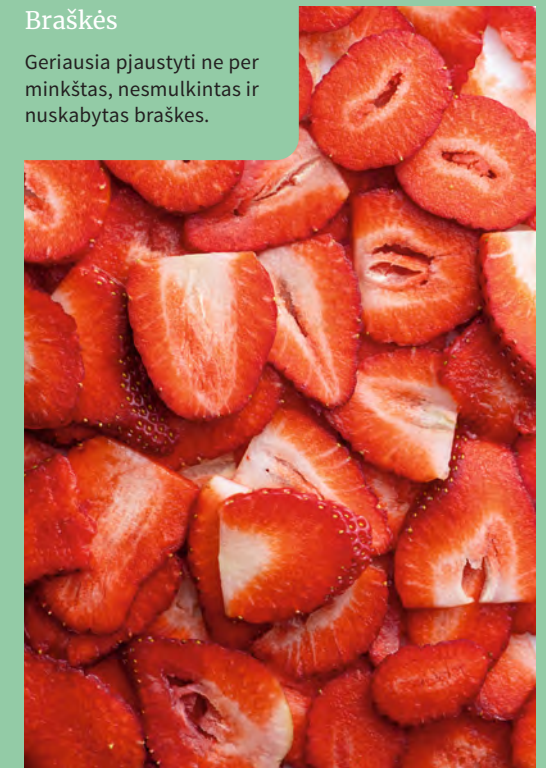
### Braškės

Geriausia pjaustyti ne per minkštas, nesmulkintas ir nuskabytas braškes.



### Kiviai

Naudokite prinokusius, bet ne per minkštus kivius, nuluptus arba ne. Naudokite tokio dydžio, kad nesmulkinti tilptų pro plačią dangtelio angą.





## Ananasas

Nuluptas ir išilgai supjaustytas į 4 ar 6 dalis (maždaug po 200 g). Supjaustyta dalis dėkite po vieną pro plačią dangtelio angą.



## Pomidorai

Visą slyvinį pomidorą stačią dėkite pro plačią dangtelio angą ir, pjaustyklei pjaustant, pagrūskite grūstuvu.



## Kiti ingredientai

Ingredientai	Aprašymas	Pjaustymas arba tarkavimas	Patarimai
Šokoladas	Gali užkimšti pjaustyklės diską.	Nerekomenduojama	Šokolado drožlėms galite naudoti aštrų virtuvinį peilį arba daržovių skustuką.
Kiaušiniai, kietai virti	Kiaušiniai klius už disko ir gražiai nesupjaustys.	Nerekomenduojama	Pjaustykite ranka.
Kietasis sūris, pvz., parmezanas	Sūris turėtų būti šiek tiek šaltas.	Pjaustoma plonai arba storai Tarkuojama smulkiai arba stambiai	Dėkite stačią pro siaurą ar plačią dangtelio angą.

## Kietieji sūriai

Dėkite stačią pro siaurą ar plačią dangtelio angą. Naudokite bet kurią disko pusę.





## Receptų idėjos

Naudodami Thermomix® pjaustyklę, galėsite susikurti *visiškai naują meniu*. Svetainėje Cookidoo® rasite įvairiausių receptų. Išbandykite salotų, užkandžių, sriubų, pagrindinių patiekalų, duonos ir desertų receptus... Galbūt jie įkvėps jus gaminti naudojant Thermomix® ar bus geras atspirties taškas eksperimentuojant virtuvėje ir kuriant savo receptus.





## Salierų remoulade

Salierų remulaidas yra skanus ir nebrangus garnyras, patiekiamas prie įvairių pagrindinių patiekalų arba kaip lengvas užkandis.

🔪 5 min. ⌚ 10 min.

🍴 4 porcijos

👤 Lengvas

📊 1 porcijoje: 352 kcal

🔑 Salierai, naminis majonezas



🔪 15 min. ⌚ 20 min.

🍴 4 porcijos

👤 Lengvas

📊 1 porcijoje: 230 kcal

🔑 Burokėliai, cukinijos, mocarela

## Burokėlių karpačo

Karpačo plonai supjaustyti burokėlių griežinėliai apibarstyti tarkuota cukinija ir mocarela – įspūdingai lengvas patiekalas.



## Pankolių, salierų ir žaliao obuolių salotos

Supjaustykite pankolį, salierą ir žalią obuolį savo Thermomix® pjaustykle, o salotas užbaikite švelniu jogurtu bei Dižono garstyčių padažu – ir viskas. Paprastos, lengvos ir šviežios salotos, paruoštos greičiau nei per 15 minučių, kaip lengvas užkandis.

🔪 10 min. ⌚ 15 min.

🍽️ 4 porcijos

👤 Lengvas

📊 1 porcijoje: 229 kcal

🔑 Pankoliai, salierai, žali obuoliai, krapai, garstyčios, jogurtas

🔪 15 min. ⌚ 15 min.

🍽️ 4 porcijos

👤 Lengvas

📊 1 porcijoje: 334 kcal

🔑 kriaušės, salotos, pelėsinis sūris, lazdyno riešutai

## Kriaušių ir mėlynojo sūrio salotos su lazdyno riešutais

Supjaustykite kriaušes ir cikorijas su Thermomix® pjaustykle ir nustebinkite savo draugus šiomis sočiomis ir skaniomis salotomis. Kriaušės ir pelėsinis sūris yra populiarus ir klasikinis skonių derinys, skirtas užkandžiui arba lengviems pietums įspūdingai nesudėtingam patiekalui.





- 1 h. 5 min. 1 h. 45 min.
- 4 porcijos
- Lengvas
- 1 porcijoje: 105 kcal
- Bulvės, burokėliai, saldžios bulvės, pastarnokas

## Kepti orkaitėje daržovių traškučiai

Sveikas ir traškus užkandis, kurį galima pasigaminti namuose su Thermomix® pjaustykle. Ploni šakniavaisių griežinėliai dehidratuojami orkaitėje, kad būtų pasiektas puikus rezultatas. Laikyti sandariuose induose.



## Rösti Bern stiliaus bulvės

Šį skanų patiekalą lengva paruošti naudojant Thermomix® pjaustyklę. Per kelias minutes be vargo sutarkuokite bulves ir paruoškite šį sotų garnyrą. Idealiai tinka patiekti švediško stalo vakarėliams, vakarienei ar priešpiečiams.









- 10 min. 40 min.
- 4 porcijos
- Lengvas
- 1 porcijoje: 535 kcal
- Bulvių, bekono



## Tarte flambé su svogūnais







Grietinė ir ploni baltojo ir raudonojo svogūno griežinėliai paverčia šį pikantišką patiekalą mėgstamu užkandžiu, vakariene, aperityvo patiekalu, garnyru ar šaltu užkandžiu pietų dėžutėje. Jei norite, pagardinkite šonine.

-  15 min.  1 h.
-  4 porcijos
-  Lengvas
-  1 porcijoje: 409 kcal
-  Tešlas, balti svogūnai, raudonas svogūnas, grietinė, laiškisinis česnakas



## Vaisių lėkštė su citrinos ir medaus užpilu

Švieži, kupini skonio ir paruošti per mažiau nei 15 minučių, puikiai tinka karštoms vasaros dienoms, paplūdimio iškyloms, po pamokų ar bet kuriuo metu. Kitoks būdas patiekti mėgstamus vaisius.

-  10 min.  15 min.
-  Visa lėkštė
-  Lengvas
-  Visa lėkštė: 945 kcal
-  Ananasai, arbūzas, uogos, citrina, medus, mėtos





## Šaldyto jogurto batonėliai

Sveikas desertas, gavus užkandis ar vasaros skanėstas, puikiai tinkantis tiek suaugusiems, tiek vaikams. Jei norite kitaip, prieš užšaldydami įdėkite šiek tiek susmulkintų riešutų arba granolos.

- 10 min. 6 h.
- 6 porcijos
- Lengvas
- 1 porcijoje: 119 kcal
- Braškės, graikiškas jogurtas



## Slyvų klafutis

Vos per kelias minutes storai supjaustykite slyvas ir paruošite įspūdingą vasarišką desertą. Patiekite šiltą su kaušeliu ledu.

- 35 min. 1 h. 15 min.
- 6 porcijos
- Lengvas
- 1 porcijoje: 246 kcal
- Slyvos, vanilė, grietinėlė, kiaušiniai





## Išbandykite receptus

Thermomix®  
pjaustyklė yra  
idealus jūsų  
Thermomix® priedas.  
Pasigaminkime ką  
nors skanaus!



Paruoškite  
sveikus ir  
patrauklius  
patiekalus, kurių  
neatsisakys valgyti  
net ir vaikai.



# Tarkuotų morkų salotos

🔪 10 min. ⌚ 10 min. 🌿 lengvas 🍴 4 porcijos

## Ingredientai

600 g morkų, nuluptų  
(1–3 priklausomai nuo dydžio)  
25 g šalotinių svogūnų, perpjautų per pusę  
5 g šviežių petražolių  
40 g saulėgrąžų aliejaus  
25 g acto  
20 g citrinos sulčių  
10 g garstyčių  
3 žiupsneliai druskos  
3 žiupsneliai šviežiai maltų juodųjų pipirų

📊 1 porcijoje: Baltymų 2 g  
Angliavandenių 16 g / Riebalų 10 g  
Energija 665 kJ / 159 kcal

## Paruošimas

1. Uždėkite dubenį ant maišytuvo dangčio, pasverkite morkas ir atidėkite.
2. Įdėkite Thermomix® pjaustyklės laikiklį ir krepšelį, o tada įdėkite pjaustymo diską 2 puse (stambus tarkavimas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir įdėkite morkas į plačią tiektuvo dalį. Įdėkite stūmiklį ir sutarkuokite ploną **1 min./greičiu 4**. Perkelkite į salotų dubenį ir atidėkite. Nuimkite Thermomix® pjaustymo diską ir laikiklį.
3. Į maišytuvo dubenį sudėkite šalotinius svogūnus, petražoles, aliejų, actą, citrinos sultis, garstyčias, druską ir pipirus. smulkinkite **15 sek./greičiu 5**. Padažą užpilkite ant morkų ir išmaišykite, kad tolygiai pasiskirstytų padažas. Laikykite šaldytuve, kol patieksite.

## Patarimai

- Tirštai tarkuotoms morkų salotoms sutarkuokite **1 min./greičiu 4** (be atvirkštinio).
- Tai labai universalios, ištikus metus tinkančios valgyti salotos.

## Idėjos

- Pritaikykite padažą pagal savo skonį, visiškai arba iš dalies naudodami įvairius aliejus: alyvuogių, graikinių riešutų, rapsų, lazdyno riešutų, sezamų, linų ir t.t.
- Naudokite įvairaus skonio ar saldumo actus: aviečių, baltojo arba raudonojo, balzamiko, vyno.





# Coleslaw

## salotos su Thermomix® pjaustykle

🔪 10 min. ⌚ 10 min. 🌿 lengvas 🍴 4 porcijos

### Ingredientai

100 g žalio obuolio, nenulupto ir supjaustyto griežinėliais, kurie telpa per tiekimo vamzdelį, pašalintos sėklos  
150 g morkų, nuluptų  
120 g raudonojo svogūno, perpjauto per pusę (1 svogūnas) (pasirinktinai)  
200 g baltojo kopūsto, pašalinta storiausia šerdis dalis, supjaustyta į 1–2 skilteles, kurios telpa į smulkintuvo angą  
½ šaukštelio druskos, pakoreguokite pagal skonį  
2 žiupsneliai šviežiai maltų juodųjų pipirų, pakoreguokite pagal skonį  
4 šaukštai majonezo, pakoreguokite pagal skonį

**Reikalingi priedai**  
Indas salotoms

📊 **1 porcijoje:** Baltymų 1 g  
Angliavandenių 10 g / Riebalų 12 g  
Energija 609 kJ / 146 kcal

### Paruošimas

1. Ant maišymo indo uždėkite dangtį ir pasverkite obuolį, morkas, svogūną ir baltąjį kopūstą. Atidėkite.
2. Įdėkite Thermomix® pjaustyklės laikiklį ir krepšelį, tada įdėkite pjaustymo diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir įdėkite kopūstą į smulkinimo angą. Grūstuvu paspauskite kopūstą ir supjaustykite plonais griežinėliais **30 sek./☞/greičiu 4**. Susmulkintus kopūstus perpilkite į dubenį.
3. Uždėkite pjaustytuvo krepšelį ir pjaustymo diską atgal ant antgalio 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir vertikaliai sudėkite svogūnų puseles į angą. Grūstuvu paspauskite svogūną ir supjaustykite plonais griežinėliais **30 sek./☞/greičiu 4**.
4. Nuimkite pjaustytuvo dangtį, apverskite pjaustymo diską 2 puse (grotelėmis) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir įdėkite morkas į angą. Grūstuvu paspauskite morkas ir susmulkinkite : **30 sek./☞/greičiu 4**.
5. Sudėkite obuolius skilteles į angą, ir grūstuvu paspauskite obuolius. Stambus pjaustymas **30 sek./greičiu 4**. Obuolius supilkite ant jau susmulkintų kopūstų ir morkų. Nuimkite Thermomix® pjaustymo priedą ir laikiklį.
6. Ant paruoštų daržovių užberkite druskos, pipirų. Įdėkite majonezo, gerai išmaišykite ir laikykite šaldytuve, kol patieksite.

### Patarimas

- Kopūstų salotas patiekite kaip garnyrą su žuvimi ir bulvytėmis, grilio patiekalais, kiaulienos kotletais ar vištiena.

### Idėjos

- Tai labai universalus receptas. Pakeiskite ingredientų kiekį pagal savo skonį.





# Agurkų salotos su krapais ir grietine

🔪 10 min. ⌚ 10 min. 🌿 lengvas 🍴 4 porcijos

## Ingredientai

- 4–5 agurkai, lygiomis odelėmis nulupti arba nenulupti (apie 800 g)
- 200–250 g grietinės arba 200–250 g graikiško jogurto
- 1–2 šaukšteliai druskos
- 1 ryšulėlis šviežių krapų, be stiebelių arba 4 šaukštai džiovintų krapų
- 1 arbatinio šaukštelio šviežiai maltų juodųjų pipirų (pasirinktinai)
- 1 šaukštas sidro acto (pasirinktinai)
- 1 šaukštelis cukraus (pasirinktinai)

**Reikalingi priedai**  
Indas salotoms

📊 **1 porcijoje:** Baltymų 4 g  
Angliavandenių 14 g / Riebalų 12 g  
Energija 674 kJ / 161 kcal

## Paruošimas

- Ant maišytuvo dangčio, pasverkite agurkus ir atidėkite.
- Įdėkite Thermomix® pjaustyklės laikiklį ir krepšelį, tada įdėkite pjaustymo diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir įdėkite agurką į smulkinimo angą. Grūstuvu paspauskite agurką ir supjaustykite plonais griežinėliais **1 min./greičiu 4**. Susmulkintus agurkus perpilkite į dubenį. Nuimkite Thermomix® pjaustyklę.
- Į maišytuvo dubenį suberkite grietinę, druską, krapus, maltus pipirus, sidro actą ir cukrų, tada maišykite **30 sek./greičiu 3**. Į agurkų salotas supilkite padažą, išmaišykite ir patiekite iš karto.

## Patarimai

- Agurkai lygia odele – tai ilgi angliško stiliaus agurkai, kurių kartumas yra mažesnis. Jie paprastai yra lengviau virškinami.
- Nedelsdami patiekite, kad agurkas neišleistų vandens, o užpilas neprarastų skonio ir tekstūros.





# Buda bowl su vištiena

🔪 35 min. ⌚ 1 h. 🌿 vidutiniškas 🍴 4 porcijos

## Ingredientai

### Virti ryžiai

1000 g vandens  
1½ šaukštelio druskos  
20 g alyvuogių aliejaus arba  
20 g sviesto  
250 g plikytų ryžių

### Susmulkinta vištiena

2 šaukštai sojos padažo  
1 valgomas šaukštas skrudintų  
sezamų aliejaus arba  
1 valgomas šaukštas  
alyvuogių aliejaus  
250 g vištienos krūtinėlių be odos,  
be kaulų ir supjaustytų  
ilgomis juostelėmis  
(3 cm storio)

### Daržovės

120 g morkų, nuluptų  
(1–2 morkos) 200 g avokado,  
kieto, nulupto, per pusę arba  
ketvirčiais  
180–200 g slyvinių pomidorų,  
pakankamai tvirtų ir mažų,  
kad tilptų į angą (2 pomidorai)  
100 g raudonojo svogūno,  
perpjauto per pusę vertikaliai  
(½–1 svogūnas)  
200 g agurkų, nuluptų arba  
nelupty, nuimti galiukai  
160 g mažų brangakmenių salotų  
nuplautų ir išdžiovintų (apie  
2 salotų širdeles), perpjautų  
per pusę, kad tilptų į angą

Toliau žiūrėkite 60 psl. ►

## Paruošimas

### Virti ryžiai

1. Į maišymo indą įpilkite vandens, 1 ½ šaukštelio druskos ir alyvuogių aliejaus. Įdėkite garų virimo krepšelį, pasverkite ryžius, gerai išmaišykite mentele, tada virkite **20 min./100°C/greičiu 4**. Mentele išimkite garų virimo krepšelį, nuplaukite po šaltu vandeniu, paskirstykite ryžius tarp 4 dubenėlių ir padėkite į šalį, kad visiškai atvėstų. Ištuštinkite ir išskalaukite maišymo indą.

### Susmulkinta vištiena

2. Į maišymo indą įpilkite sojų padažo, sezamų aliejų ir sudėkite vištienos krūtinėlės juosteles. Kepkite **8 min./100°C/☞/greičiu 0,5**. Supilkite kepimo sultis į nedidelį dubenį ir atidėkite.
3. Vištieną smulkinkite **4 sek./☞/greičiu 4**. Perkelkite į dubenį ir atidėkite.

### Daržovės

4. Ant maišymo indo uždėkite dangtį ir pasverkite morkas, avokadą, slyvinius pomidorus, svogūną, agurką ir salotas. Atidėkite.
5. Ant maišymo peilių uždėkite laikiklį, krepšelį ir uždėkite pjaustymo diską 1 pusę (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir vertikaliai įkiškite salotas į angą. Grūstuvu pastumkite salotas ant disko. Susmulkinkite stambiai **1 min./greičiu 4**. Kai angoje neliks salotų paspauskite valdymo ratuką, kad sustabdytumėte smulkinimą. Pakartokite su likusiomis salotomis, tada išdėliokite ant atvėsusių ryžių, kad padengtų šeštadalį paviršiaus. Šalia salotų sudėkite smulkintą vištieną, kad padengtumėte dar šeštadalį paviršiaus.
6. Ant maišymo peilių uždėkite laikiklį, krepšelį ir uždėkite pjaustymo diską 1 pusę (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir sudėkite svogūnus. Grūstuvu pastumkite svogūnų puseles ant pjaustymo disko. Svogūnus supjaustykite plonais griežinėliais **30 sek./☞/greičiu 4**. Išdėliokite dubenėliuose šalia vištienos.

Toliau žiūrėkite 60 psl. ►





## ► Buda bowl su vištiena, *tęsinys*

### Jogurto ir kalendros padažas

7 šakelės šviežios kalendros, tik lapai, plius vienas papildomas papuošimui  
½ šaukštelio druskos  
3 žiupsneliai šviežiai maltų juodųjų pipirų  
250 g natūralaus jogurto, nesaldinto  
100 g majonezo  
4 šaukštai skrudintų nesūdytų anakardžių riešutų

### Reikalingi priedai

mažas dubuo, dubuo, 4 dubenys (Ø 17 cm)

**11** 1 porcijoje: Baltymų 24 g  
Angliavandenių 41 g / Riebalų 44g  
Energija 2671 kJ / 638 kcal

- Uždėkite krepšelį ir pjaustymo diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir vienas po kito sudėkite sveikus pomidorus į smulkinimo angą. Grūstuvu pastumkite pomidorus ant pjaustymo disko. Supjaustykite storai **30 sek./greičiu 4**, švelniai spausdami grūstuvą. Baigus smulkinti pomidorus, paspauskite valdymo ratuką. Pakartokite su likusiais pomidorais, tada išdėliokite griežinėlius dubenėliuose šalia svogūno.
- Uždėkite krepšelį ir pjaustymo diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir įdėkite agurką į smulkinimo angą. Grūstuvu pastumkite agurkus ant pjaustymo disko. Supjaustykite storais griežinėliais **30 sek./greičiu 4**. Agurkų griežinėlius išdėliokite dubenėliuose šalia pomidorų.
- Uždėkite krepšelį ir pjaustymo diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir įdėkite avokado puseles arba ketvirčius į smulkinimo angą. Grūstuvu pastumkite avokadus ant pjaustymo disko. Pjaustykite storai **30 sek./greičiu 4**, švelniai spausdami grūstuvą žemyn. Baigus smulkinti pomidorus, paspauskite valdymo ratuką. Pakartokite su likusiu avokadu. Avokado skilteles atidėkite į šalį.
- Uždėkite krepšelį ir pjaustymo diską 2 puse (grotelėmis) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir įdėkite morkas į smulkinimo angą. Grūstuvu pastumkite morkas ant pjaustymo disko. Smulkinti **30 sek./greičiu 4**. Sutarkuotas morkas sudėkite į dubenėlius tarp agurkų ir salotų. Ant viršaus dubenėlio viduryje išdėliokite avokado griežinėlius ir dubenėlius atidėkite į šalį. Nuimkite Thermomix® pjaustyklę.

### Jogurto ir kalendros padažas

- Į maišymo indą supilkite vištienos sultinį, kalendros lapus, ½ šaukštelio druskos, maltų pipirų, jogurto ir majonezo, tada maišykite **15 sek./greičiu 4**. Ant kiekvieno dubenėlio užpilkite po šaukštą padažo, o likusį padažą supilkite į padažo indą. Pabarstykite anakardžių riešutais ir kalendros lapeliais, tada patiekite Budos dubenėlius su likusiu padažu šalia.



Pagardinkite skrudintais anakardžiais

## Patarimai

- Jei pageidaujama, morką galima smulkiai sutarkuoti. Norėdami tai padaryti, tiesiog pasirinkite atvirkščiai.
- Įsitinkite, kad avokadas yra gana tvirtas, kad susidarytų tvarkingi griežinėliai.

## Idėjos

- Anakardžių riešutus pakeiskite migdolais.
- Jei norite patiekalo be riešutų, nedėkite jų.
- Jei norite vegetariško varianto, vištieną pakeiskite, pavyzdžiui, burokėliais arba pankoliais.
- Vakarėlio patiekalui tiesiog padvigubinkite ingredientus ir taip pat užpildykite dubenėlius. Norėdami gauti geriausius rezultatus, kepkite vištieną dviem porcijomis.



# Bulvių gratinas

🔪 25 min.

🕒 1 h. 10 min.

🌿 lengvas

🍽️ 8 porcijos

## Ingredientai

1200 g bulvių, nulupty ir supjaustyty gabalėliais, kad tilptų į smulkinimo angą  
100 g Gruyère sūrio, supjaustyto gabalėliais (3 cm)  
1 česnako skiltelė  
400–500 g grietinėlės, min. 30% riebumo  
1 šaukštelis druskos  
1 žiupsnelis maltų juodųjų pipirų  
1 žiupsnelis malto muskato riešuto

## Reikalingi priedai

kepimo indas (35 cm x 25 cm)

🍴 **1 porcijoje:** Baltymų 8 g  
Angliavandenių 28 g / Riebalų 25 g  
Energija 1514 kJ / 362 kcal

## Paruošimas

1. Įkaitinkite orkaitę iki 200°C.
2. Ant maišymo indo dangčio pasverkite bulves ir atidėkite.
3. Ant maišymo peilių uždėkite pjaustyklės laikiklį. Uždėkite krepšelį ir pjaustyto diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustyto dangtį, įdėkite po vieną bulvę į smulkinimo angą ir grūstuvu pastumkite bulves ant pjaustyto disko. Pjaustykite storai **1 min./greičiu 4**. Kai pusė bulvių kiekio bus supjaustyta, paspauskite valdymo ratuką, kad sustabdytumėte pjaustymą. Nuimkite krepšelį su bulvėmis ir išpilkite į kepimo indą (35 cm x 25 cm).
4. Krepšelį vėl uždėkite atgal, o pjaustyto diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustyto dangtį, įdėkite po vieną bulvę į smulkinimo angą ir grūstuvu pastumkite bulves ant pjaustyto disko. Pjaustykite storai **1 min./greičiu 4**. Supjausčius visas bulves, paspauskite valdymo ratuką, smulkinimui sustabdyti. Bulvių griežinėlius supilkite į kepimo formą ir tolygiai paskirstykite. Nuimkite Thermomix® pjaustyklę.
5. Gruyère sūrį sudėkite į maišymo dubenį ir sutarkuokite **3 sek./greičiu 7**. Supilkite į dubenį ir atidėkite.
6. Įdėkite česnako skiltelę į maišymo indą ir smulkinkite **5 sek./greičiu 5**. Mentelę nubraukite maišymo indo šonus.
7. Įpilkite grietinėlės, druskos, juodųjų pipirų ir muskato riešuto, tada maišykite **10 sek./greičiu 3**. Supilkite ant bulvių kepimo formoje, pabarstykite tarkuotu sūriu. Kepkite 45 minutes (200°C). Patiekite karštą.

## Patarimas

- Tai puikus garnyras prie keptos arba ant grotelių keptos mėsos.

## Idėjos

- Autentiškas „Gratin Dauphinois“ iš regiono, vadinamo „Dauphiné“ Prancūzijoje, gaminamas su grietinėle ir be sūrio. Jei norite šiek tiek lengvesnio varianto, dalį grietinėlės pakeiskite pienu, tačiau tekstūra ir skonis skirsis.
- Gruyere sūrį galima pakeisti Ementaliao ar bet koku kietu sūriu.





# Vegetariška pica

🕒 25 min.

🕒 1 h. 40 min.

🌿 lengvas

🍴 4 porcijos

## Ingredientai

### Picos tešla

30 g aukščiausios kokybės pirmojo spaudimo alyvuogių aliejaus ir papildomai  
220 g kambario temperatūros vandens  
1 šaukštelis cukraus  
20 g šviežių sutrupintų mielių arba  
2 šaukšteliai džiovintų tirpiųjų mielių (8 g)  
400 g miltų  
1 šaukštelis druskos

### Įdaras ir kepimas

100 g nelupty cukinijų  
120 g raudonojo svogūno, perpjauto per pusę (1 nedidelis svogūnas)  
80 g šviežių baltųjų pievagrybių be kotelio (5–6 pievagrybiai)  
100 g geltonosios paprikos, perpjautos pusiau, pašalintos sėklos ir membranos  
100 g perpjautos pusiau, pašalintos sėklos ir membranos  
200 g konservuotų pjaustytų pomidorų  
200 g tarkuotos mocarelos arba tarkuoto sūrio picai (žr. patarimą)  
2–3 žiupsneliai druskos, pagal skonį  
2–3 žiupsneliai maltų juodųjų pipirų, pagal skonį

### Reikalingi priedai

Didelis dubuo, maistinė plėvelė arba virtuvinis rankšluostis, kepimo skardos (40 cm x 35 cm), kepimo popieriaus

📏 1 porcijoje: Baltymų 27 g  
Angliavandenių 86 g / Riebalų 22 g  
Energija 2719 kJ / 650 kcal

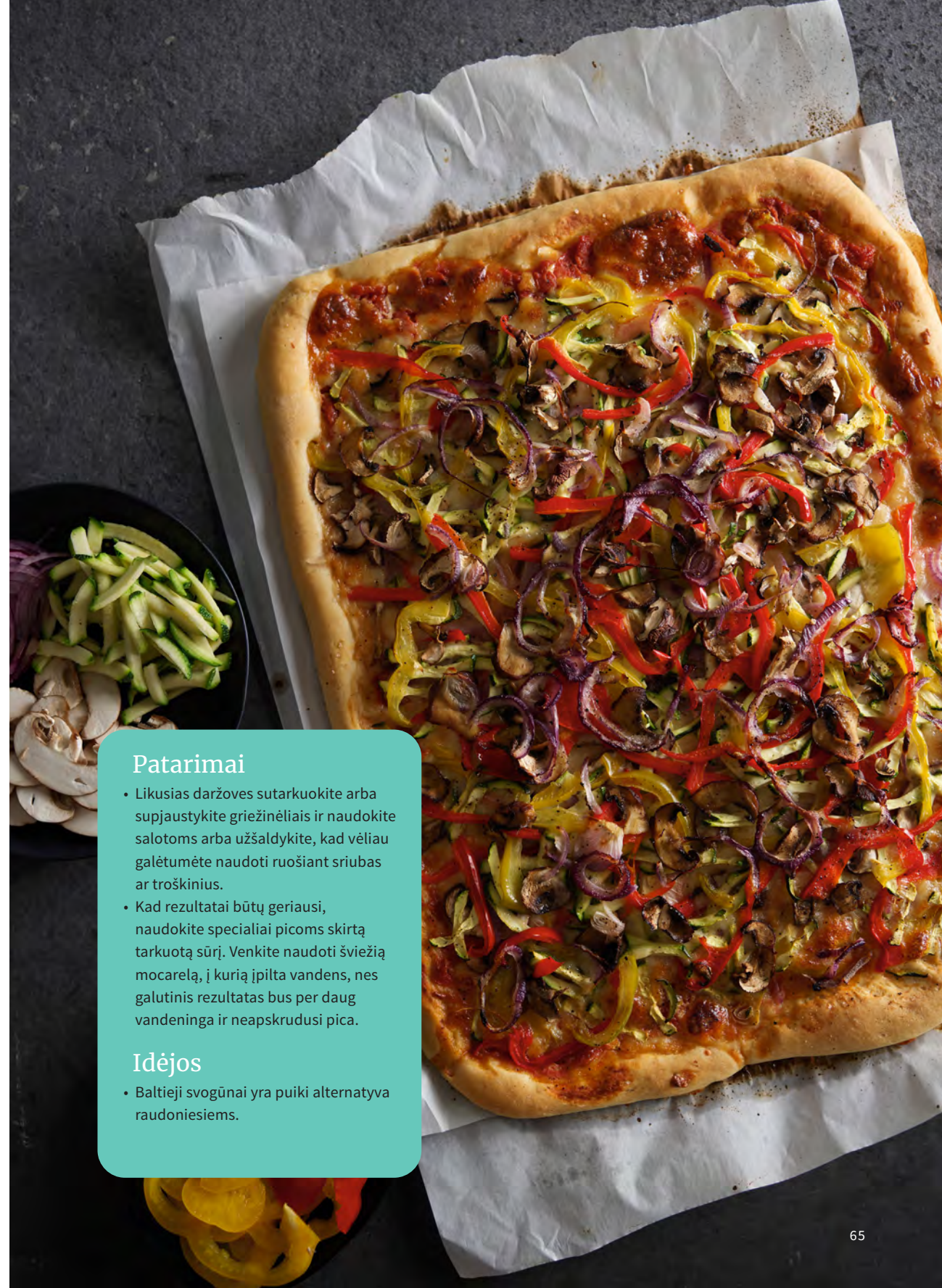
## Paruošimas

### Picos tešla

1. Didelį dubenį ištepkite aliejumi ir atidėkite į šalį. Į maišymo indą supilkite vandenį, cukrų ir mieles. Maišykite **20 sek./greičiu 2**.
2. Suberkite miltus, ypač tyrą alyvuogių aliejų ir druską, tada išminkykite **tešlą ½ min**. Perkelkite tešlą į paruoštą dubenį ir suformuokite rutulį. Uždenkite maistine plėvele arba drėgnu rankšluosčiu ir palikite pakilti, kol tešla padvigubės (maždaug 1 val.).
3. Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros. Kepimo skardą (maždaug 40 cm x 35 cm) išklorkite kepimo popieriumi arba patepkite skardą alyvuogių aliejumi ir atidėkite į šalį.

### Įdaras ir kepimas

4. Ant maišymo indo dangčio, pasverkite cukiniją, svogūną, grybus, geltonosios ir raudonosios paprikos skilteles, tada atidėkite į šalį.
5. Ant maišymo peilių uždėkite laikiklį, krepšelį ir pjaustymo diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustyklės dangtelį. Į smulkinimo angą sudėkite paprikų puseles ir grūstovo pagalba pastumkite ant pjaustymo disko. Pjaustykite storais griežinėliais **1 min./greičiu 4**, švelniai spausdami grūstuvą žemyn.
6. Sudėkite grybus į smulkinimo angą ir grūstovo pagalba švelniai pastumkite ant pjaustymo disko. Supjaustykite storais griežinėliais **30 sek./greičiu 4**, švelniai spausdami grūstuvą žemyn. Norint sustabdyti pjaustymo procesą paspauskite valdymo ratuką.
7. Sudėkite raudonuosius svogūnus į smulkinimo angą ir grūstovo pagalba švelniai pastumkite ant pjaustymo disko. Supjaustykite storais griežinėliais **30 sek./greičiu 4**.
8. Nuimkite pjaustyklės dangtelį, apverskite pjaustymo diską 2 puse (tarkavimo) į viršų. Uždėkite pjaustyklės dangtelį, cukiniją įdėkite į smulkinimo angą. Grūstovu švelniai pastumkite cukinijas ant pjaustymo disko. Stambus tarkavimas **30 sek./greičiu 4**. Nuimkite pjaustyklę.
9. Perkelkite tešlą ant paruoštos kepimo skardos ir formuokite ją švelniai išstumdami pirštų galiukais spausdami į kraštus, kol ji priglis prie kepimo skardos.
10. Ant tešlos viršaus paskleiskite pjaustytus pomidorus ir mocarelą, paskirstykite griežinėliais pjaustytas ir tarkuotas daržoves, pabarstykite druska ir juodaisiais pipirais. Kepkite picą 20 minučių (200 °C temperatūroje). Patiekite karštą.



## Patarimai

- Likusias daržoves sutarkuokite arba supjaustykite griežinėliais ir naudokite salotoms arba užšaldykite, kad vėliau galėtumėte naudoti ruošiant sriubas ar troškinius.
- Kad rezultatai būtų geriausi, naudokite specialiai picoms skirtą tarkuotą sūrį. Venkite naudoti šviežių mocarelą, į kurią įpilta vandens, nes galutinis rezultatas bus per daug vandeninga ir neapskrudusi pica.

## Idėjos

- Baltieji svogūnai yra puiki alternatyva raudoniesiems.



# Stambiai tarkuoti bulviniai blynai

🔪 35 min. ⌚ 35 min. 🌿 lengvas 🍴 4 porcijos

## Ingredientai

100 g svogūnų, perpjautų per pusę  
750 g bulvių, miltų, supjaustytų gabalėliais, kurie telpa į smulkinimo angą  
1–2 česnako skiltelės (pasirinktinai)  
70 g kvietinių miltų, plius papildomai  
2 kiaušiniai (kiekvienas 53–63 g)  
1–1½ šaukštelio druskos  
¼–½ šaukštelio šviežiai maltų juodųjų pipirų  
Aliejaus kepiniai  
200 g grietinės

**Reikalingi priedai**  
keptuvė, popieriniai rankšluosčiai

**1 porcijoje:** Baltymų 11 g  
Angliavandenių 50 g / Riebalų 13 g  
Energija 1493 kJ / 357 kcal

## Paruošimas

1. Ant maišytuvo indo dangčio, pasverkite svogūną, bulves ir su česnako skiltelėmis atidėkite į šalį.
2. Ant maišymo peilių uždėkite pjaustyklės laikiklį. Uždėkite krepšelį ir pjaustymo diską 2 puse (grotelėmis) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį, po vieną įdėkite paruoštas bulves į smulkinimo angą. Įdėkite grūstuvą ir lengvai pastumkite bulves ant pjaustymo disko. Smulkinti storai **1 min./greičiu 4**.
3. Svogūnų puseles sudėkite į smulkintuvo angą ir grūstuvu lengvai pastumkite svogūnus ant pjaustymo disko. Sutarkuokite stambiai **1 min./greičiu 4**. Tada susmulkinkite česnaką. Nuimkite Thermomix® pjaustyklę. Sutarkuotas daržoves supilkite į maišymo dubenį.
4. Į dubenį suberkite miltus, kiaušinius, druską ir pipirus, tada maišykite **20 sek./greičiu 4**.
5. Patikrinkite konsistenciją: bulvių ir kiaušinių mišinys neturi kristi nuo šaukšto pakėlus. Jei mišinys per skystas, įberkite 1–1½ šaukšto miltų, maišykite **7 sek./greičiu 4**. Perpilkite į dubenį ir atidėkite.
6. Įkaitinkite keptuvę, įpilkite aliejaus. Kai aliejus įkaista, į keptuvę atsargiai dėkite po 1–2 šaukštus mišinio vienam blyneliui ir šaukštu išlyginkite mišinį, kad susidarytumėte blyną (apie Ø 8 cm). Blynus apkepkite iš abiejų pusių iki auksinės rudos spalvos ir traškumo (apie 3 minutes), tada nusauskite aliejaus perteklių ant popierinio rankšluosčio. Tarkuotų bulvių blynelius patiekite iš karto su grietine.

Toliau žiūrėkite 68 psl. ►





## Patarimai


- Grietinę pakeiskite jogurtu.
- Jei naudosite šviežias bulves, gali reikėti įdėti daugiau miltų, kad gautumėte reikiamą konsistenciją.
- Prieš kepat blynus, mišinį galima dar kartą nusausinti, naudojant sietelį arba rankšluostį.
- Išmeskite bet kokį mišinį, kuris nebuvo paruoštas iš karto norint užtikrinti higienos sąlygas dėl termiškai neapdoroto kiaušinio naudojimo. Iškeptus blynus galima laikyti šaldytuve iki 2 dienų.


Veiksma  
6



# Ratatouille galetė

 40 min.

 1 h. 30 min.

 vidutiniškas

 8 porcijos

## Ingredientai

### Sluoksniuota tešla


150 g nesūdyto sviesto, supjaustyto gabalėliais (1–2 cm), atšaldyto  
300 g paprastų miltų, plius papildomai apipurškimui  
90 g šalto vandens  
½ šaukštelio druskos

### Užpilas

350 g cukinijų, nelupty, nuimtų galiukų (2–3 cukinijos)  
350 g slyvinių pomidorų, sveikų (žr. patarimą)  
190 g džiovintų pomidorų aliejuje, nusausintų (1 indelis po 250 ml)  
30 g vandens  
10 g šviežių česnakų, supjaustytų žirkleimis mažais gabalėliais (1 maišelis)  
½ šaukštelio druskos ir papildomai prieskoniams paprasti miltai, skirti dulκέms  
1 žiupsnelis šviežiai maltų juodųjų pipirų  
60 g tarkuoto kietojo sūrio  
Pieno aptepimui  
10 šviežių baziliko lapelių

### Reikalingi priedai

maistinė plėvelė, kepimo popierius, kepimo forma, kočėlas, konditerinis teptukas

 1 porcijoje: Baltymų 11 g  
Angliavandenių 45 g / Riebalų 19 g  
Energy 1581 kJ / 378 kcal

## Paruošimas

### Sluoksniuota tešla

1. Į maišymo indą sudėkite atšaldytą sviestą, miltus, vandenį ir druską. Maišykite **20 sek./greičiu 6**. Jei tešla nevientisa, įpilkite 1 šaukštą vandens ir vėl maišykite **20 sek./greičiu 6**. Perkelkite tešlą ant lengvai miltais pabarstyto darbinio paviršiaus arba silikoninio kepimo kilimėlio. Suformuokite rutulį. Suvyniokite į maistinę plėvelę ir padėkite į šaldytuvą 20 minučių pailsėti. Išplaukite ir išsausinkite maišymo indą.

### Užpilas

2. Ant maišymo indo dangčio pasverkite cukinijas ir slyvinius pomidorus. Atodėkite į šalį.
3. Ant peilių uždėkite laikiklį, krepšelį ir pjaustymo diską 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir dėkite vieną cukiniją į smulkintuvo angą. Grūstuvu pastumkite cukinijas ant pjaustymo disko. Supjaustykite storais griežinėliais **1 min./greičiu 4**. Pakartokite su likusiomis cukinijomis. Supjaustytas cukinijas supilkite į dubenį ir atidėkite.
4. Uždėkite pjaustyklės krepšelį ir pjaustymo diską atgal 1 puse (pjaustymas) į viršų. Uždėkite pjaustytuvo dangtį ir įdėkite visą pomidorą smulkintuvo angą. Grūstuvu pastumkite pomidorą ant pjaustymo disko. Pjaustykite storai **30 sek./greičiu 4**, švelniai spausdami grūstuvą. Norėdami sustabdyti pjaustymo procesą – paspauskite valdymo ratuką. Pakartokite su likusiais pomidorais, kol visi pomidorai bus supjaustyti. Nuimkite Thermomix® pjaustyklę.
5. Įkaitinkite orkaitę iki 200°C.
6. Į maišymo indą sudėkite nusausintus džiovintus pomidorus, vandenį, laiškinius česnakus ir ½ šaukštelį druskos, tada maišykite **30 sek./greičiu 3**. Mentelė nubraukite maišymo indo šonus ir vėl maišykite **30 sek./greičiu 3**.

Toliau žiūrėkite 70 psl. ►



7. Tešlą perkelkite ant lengvai miltais pabarstyto darbaltio arba kepimo popieriaus (40 cm x 40 cm) ir iškočiokite į apskritimą (apie Ø 35 cm ir 5 mm storio). Tešlą perkelkite ant didelės kepimo skardos (40 cm x 40 cm). (žr. patarimą).
8. Tešlą ištepkite džiovintų pomidorų mišiniu, palikdami 4 cm kraštelį iš visų pusių. Pradėdami nuo išorinės apskritimo dalies, išdėliokite apskritimais pomidoro ir cukinijos griežinėlius, pakaitomis 1 pomidoro griežinėlj su 2–3 cukinijų griežinėliais. Pabarstykite druska ir pipirais.
9. Sulenkite per tešlos kraštus aplink išdėliotus pomidorus ir cukinijas. Pabarstykite daržoves tarkuotu kietuoju sūriu, aptepkite tešlos kraštą pienu ir kepkite 25 minutes (200 °C) arba kol tešla taps auksinės spalvos. Prieš patiekdami papuoškite baziliko lapeliais, leiskite atvėsti 5–10 minučių.

### Patarimai

- Jei naudojamos cukinijos yra per storos, kad netelpa į smulkinimo angą, apipjaustykite jas iki tinkamo dydžio. Jei jos per plonos, į smulkinimo angą dėkite po dvi ar daugiau, tada gausite tvarkingus griežinėlius.
- Šiam receptui naudokite slyvinius pomidorus, kurie yra mažiau sultingi nei kiti pomidorai. Iškepus pyragas išliks traškus.
- Jei kepimo skarda yra mažesnė nei 40 cm pločio, tešla gali netilpti ant kepimo popieriaus, tik lankstydami tešlą įsitikinkite, kad ji telpa į kepimo skardą.

### Idėjos

- Iš tokio tešlos kiekio pagaminsite 4 atskiras galetes. Norėdami tai padaryti, atlikdami 1 veiksmą, tešlą padalinkite į panašaus dydžio ir svorio dalis, tada kiekvieną susukite į kamuoliuką (Ø 15 cm). Norėdami papuošti, elkitės taip pat.
- Jei norite, kad receptas būtų be pieno, kietąjį sūrį pasirinkite be laktozės, o sviestą pakeiskite – augaliniu sviestu, neaptepkite tešlos pienu.





# Ananasų karpačo su rožiniu sorbetu

🔪 20 min. ⌚ 20 min. 🍃 lengvas 🍴 8 porcijos

## Ingredientai

### Rožinis sorbetas

150 g cukraus  
10 g šviežiai spaustų citrinų sulčių  
75 g prinokusių bananų,  
supjaustytų gabalėliais  
500 g šaldytų braškių

### Ananasų karpačio

1 šviežias ananasas, vertikaliai  
supjaustytas į 4–6 skilteles  
(kiekvienas apie 200 g),  
pašalinta šerdis  
šviežių mėtų lapelių

### Reikalingi priedai

šaldomas indas, ledų kaušelis

**||| 1 porcijoje:** Baltymų 1 g  
Angliavandenių 42 g / Riebalų 0.2 g  
Energija 668 kJ / 160 kcal

## Paruošimas

### Rožinis sorbetas

1. Supilkite cukrų į maišymo indą ir susmulkinkite **10 sek./greičiu 10**.
2. Supilkite citrinos sultis ir sudėkite bananą ir susmulkinkite **10 sek./greičiu 5**. Mentelę nubraukite maišymo indo šonus.
3. Sudėkite šaldytas braškes ir plakite mentele **1 min. 30 sek./greičiu 10**. Perkelkite į indą su dangčiu ir padėkite į šaldiklį. Tuo tarpu tęskite receptą.

### Ananasų karpačio

4. Ant maišymo indo dangčio, pasverkite ananasų skilteles ir atidėkite į šalį.
5. Ant maišymo peilių uždėkite laikiklį, krepšelį tada įdėkite pjaustymo diską 1 puse (pjaustymu) į viršų. Uždėkite pjaustyklės dangtelį, sudėkite ananaso skilteles puseles į smulkinimo angą ir grūstovo pagalba švelniai pastumkite ant pjaustymo disko. Supjaustykite storai **1 min./greičiu 4**, švelniai spausdami grūstuvą žemyn. Kartokite tol, kol visi griežinėliai bus supjaustyti. Norint sustabdyti pjaustymo procesą paspauskite valdymo ratuką. Nuimkite Thermomix® pjaustyklę.
6. Ananaso skilteles paskirstykite 8 serviravimo lėkštėse ir išdėliokite vieną sluoksnį, pradedant nuo išorinės lėkštės dalies. Patiekite papuoštą keliais mėtų lapeliais ir kaušeliu rožinio šerbeto.

## Patarimai

- Norėdami gauti kreminės konsistencijos, 2 veiksmuose įpilkite 1 kiaušinio baltymą.
- Jei neturite ledų kaušelio, naudokite 2 šaukštus, kad pagamintumėte quenelle.
- Tai puikus gaivus vasaros desertas.

## Idėjos

- Sezono metu šaldytas braškes pakeiskite šaldytomis avietėmis.





# Obuolių tarta

 30 min.  1 h.  lengvas  8 gabaliukai

## Ingredientai

### Tešla

75 g atšaldyto nesūdyto sviesto, supjaustyto gabaliukais ir papildomai patepimui  
1 žiupsnelis druskos  
½ šaukštelio naminio vanilinio cukraus arba ¼ šaukštelio natūralaus vanilės ekstrakto  
50 g vandens

### Įdaras

1000 g obuolių (pvz., Reinette, Granny Smith, Braeburn, Pink Lady, Pippin, Gravenstein) (žr. patarimą)  
30 g cukraus  
10 g sviesto

### Reikalingi priedai

Pyrago forma (Ø 24 cm), smeigtukas

### 1 gabalėlyje:

Baltymų 3 g / Angliavandenių 38 g / Riebalų 9 g  
Energija 979 kJ / 234 kcal

## Paruošimas

### Tešla

- Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C temperatūros. Sviestu patepkite ir miltais pabarstykite pyrago formą (Ø 24 cm) (žr. patarimą) ir atidėkite į šalį.
- Sviestą, miltus, 1 žiupsnelį druskos, ½ šaukštelio vanilinio cukraus ir vandenį sudėkite į maišymo indą, tada maišykite **20 sek./greičiu 4**. Tešlą perkelkite ant lengvai miltais pabarstyto paviršiaus ir iškočiokite kočėlu. Paruoštą skardą iškllokite tešla ir įdėkite į šaldytuvą.

### Įdaras

- Ant maišymo indo dangčio pasverkite obuolius. Atidėkite į šalį. Obuolius nulupkite, mažus perpjaukite pusiau, o didelius – ketvirčiais. Išimkite šerdį ir sėklas.
- Ant maišymo peilių uždėkite laikiklį, krepšelį tada įdėkite pjaustymo diską 1 puse (pjaustymu) į viršų. Uždėkite pjaustyklės dangtelį, sudėkite obuolių puseles į smulkinimo angą ir grūstuvo pagalba švelniai pastumkite ant pjaustymo disko. Supjaustykite storais griežinėliais **1 min./greičiu 4**, švelniai spausdami stūmiklį žemyn. Jei reikia, kartokite, kol supjaustysite visas obuolių puseles arba ketvirčius. Pjaustymo procesą sustabdykite paspausdami valdymo ratuką. Nuimkite pjaustyklę.
- Išdėliokite obuolių skilteles patraukliu raštu ant tešlos. Pabarstykite cukrumi ir mažais sviesto gabalėliais. Kepkite 30–35 minutes (200 °C temperatūroje) arba kol obuoliai taps auksinės spalvos. Pateikite šiltą arba šaltą.



## Patarimai

- Kad pyragas būtų gražus, pjaustykite vienodais griežinėliais. Didelius obuolius supjaustykite 4 skiltelėmis, o mažesnius – pusiau.
- Kad pyrago tešla būtų traški, įdėkite kepimo skardą į orkaitę ir prieš dėdami pyragą ant jos, ją įkaitinkite.
- Jei pyrago forma neišsiardo, patiekite pyragą skardoje.
- Esant šiltam orui, prieš kočiojant tešlą gali tekti palaikyti šaldytuve.

## Idėjos

- Tarp tešlos ir obuolių skiltelių plonu sluoksniu užtepkite obuolių džemo.
- Iškepus pabarstykite maltu cinamonu.
- Kad pyragas šiek tiek blizgėtų, vos tik išėmę iš orkaitės aptepkite jį 2 valgomaisiais šaukštais pašildytos obuolių želė.
- Jei norite varianto be glitimo, miltus pakeiskite miltais be glitimo.



