

VEGISTARS

Jūsu īsceļš uz veselīgākām maltītēm un vieglāku ēdiena gatavošanu.

Recepšu kolekcija

Vegistar

Pagatavojiet veselīgas mājas maltītes ātri un vienkārši ar DUO mizotāju un Vegistar griezēju!

Vai jums pietrūkst laika, lai pagatavotu svaigus un veselīgus mājās gatavotus ēdienus?
Vai laikietilpīga dārzeņu un augļu gatavošana attur jūs no gatavošanas?

Tad Vegistar pirkšana būs lieliska izvēle!

Spēcīgs un izturīgs augļu un dārzeņu mizotāju duets uz pusi samazina svaigu dārzeņu un augļu pagatavošanas laiku un 2x ātrāk rada veselīgus un vizuāli pievilcīgus ēdienus!

Saturs

Nūdeles: kā sagatavot cukini nūdeles?	3
Cukini spageti ar mājās gatavotu pesto	4
Cukini pasta ar vistu	5
Cukini pasta ar citronu	6
Āzijas varavīksnes bļoda	7
Burkānu pasta Primavera	8
Ass burkānu uz kodu ēdiens	9
Vista ar cukini un pesto	10
Vieglie āzijas salāti	11
Cukini nūdeles ar olām	12

CUKĪNĪ NŪDELES: KĀ PAGATAVOT CUKĪNĪ Nūdeles?

Sastāvdaļas:

Organiskie cukini, nemizoti

Instrukcija:

Kabaču nūdeles pagatavošanas noslēpums ir to negatavošana pārāk ilgi. Pagatavojiet vai grauздējiet tos pietiekami ilgi, lai tie kļūtu mīksti.

Mūsu 4 iecienītākās gatavošanas metodes:

Vispirms nomazgājiet cukini un nogrieziet to galotnes. Sagrieziet tos sloksnēs ar Vegistar un sasāliet

Mikroviļņu krāsnī:

Sagriezto cukīnī 1 minūti karsē mikroviļņu krāsnī drošā bļodā. Ja porcija ir mazāka, karsējiet to 30 sekundes un attiecīgi pagariniet laiku, lai izvairītos no pārgatavošanās.

Cepšana pannā:

Pannā uz vidējas uguns apcep sagrieztu cukīni, izmanto olīveļļu vai gī sviestu. Cepiet to 1-2 minūtes, nepārtraukti maisot, vai līdz tie ir tik mīksti, cik vēlaties.

Ēdienu gatavošana:

Cukini nūdeles liek verdošā ūdenī un vāra 1-2 minūtes. Notecina.

Cepšana:

Ielieciet cukini nūdeles uz cepešpannas un sāliet tās. Cep 10-15 minūtes 90°C.

CUKĪNI SPAGETI AR MĀJĀS GATAVOTU PESTO – 4 porcijas / 20 min gatavošanas laiks/ 10 min gatavošana

Sastāvdaļas:

Makaroni:

230 gramu pilngraudu spageti

1 liela organiskā cukini, nemizota un sagriezta sloksnēs ar Vegistar

Pesto:

2/3 glāzes valriekstu

4 glāzes ķiršu tomātu

2 ēdamkarotes olīveļļas

1/4 tase saulē kaltētu tomātu eļļā, nosusināti

2 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas

1-2 tējkarotes citrona sulas

1/4 tējkarotes sarkanās paprikas

1/4 tējkarotes sāls

1 šķipsniņa melno piparu

Garšvielas:

1/2 tase bazilika lapas, saplēstas mazākos gabaliņos

1 glāze svaigi rīvēta parmezāna

1 ēdamkarote olīveļļas

Instrukcija:

1. Uzkarstē ūdeni līdz vārīšanās temperatūrai un pagatavo “al dente” pilngraudu spageti atbilstoši norādījumiem uz iepakojuma. Notecina.
2. Nogrieziet un izmetiet cukini apakšējo un augšējo daļu. Sagrieziet to plānās sloksnēs, izmantojot Vegistar. Pagaidiet, līdz cukini atļaidīs lieko ūdeni.
3. Cepiet valriekstus apmēram 7 minūtes, nepārtraukti maisot, līdz jūtat aromātu. Nolieciet tos un pagaidiet, līdz tas atdziest.
4. Lielā pannā pagatavojiet ķiršu tomātus kopā ar olīveļļu un sāli. Pārklāj ar vāku un vāra, līdz tomāti atveras un vārās savā sulā. Regulāri maisa. Pēc 7-8 minūtēm izslēdziet un novietojiet pannu malā.
5. Blenderī pievieno valriekstus, pusi no vārītiem tomātiem, pusi no saulē kaltētiem tomātiem, ķiplokus, citronu sulu, sarkano papriku, sāli un piparus. Blenderējiet, līdz

izveidojas maisījums, pievienojiet vēl nedaudz citrona sulas, garšvielas un pārējos saulē kaltētos tomātus. Visu sablendē kopā.

6. Sajauc Pesto un notecinātos spageti, pievieno notecinātas cukini nūdeles. Pievieno pārējos vārītos ķiršu tomātus un pārkaisa ar svaigu baziliku.

Pasniedz mazās bļodiņās. Sarīvē parmezānu un apslaka ar olīveļļu.

CUKĪŅU makaroni AR VISTU – 4 porcijas/10min gatavošanas laiks/35min gatavošana

Sastāvdaļas:

Cukini pasta:

450g organisko cukini, nemizots un sagriezts strēmelēs ar Vegistar

Vistas bumbiņas:

450 g maltas vistas gaļas

5 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas

1 ola

1/2 tase svaigi rīvēta parmezāna

2 tējkarotes svaigi sakapātu pētersīļu

1/4 tējkarotes maltas sarkanās paprikas

1 šķipsniņa jūras sāls

1 šķipsniņa melno piparu

2 ēdamkarotes olīveļļas

4 ēdamkarotes sviesta

1/2 tase citrona sulas

Instrukcija:

Lielā bļodā sajauc malto vistas gaļu, 2 saspīstas ķiploka daiviņas, olu kulteni, parmezānu, pētersīļus un sarkano papriku. Pielieciet sāli un piparus. Veido tējkarotes izmēra bumbiņas.

Lielā pannā uzkaršē eļļu un cep kotletes apmēram 10 minūtes, līdz tās no visām pusēm ir zeltaini brūnas un vienmērīgi izcepušās.

Novietojiet tās uz šķīvja un noslaukiet liekos taukus ar papīra dvieli.

Nogrieziet un izmetiet cukini apakšējo un augšējo daļu. Ar Vegistar palīdzību nemizotos bioloģiskos cukīni sagriež strēmelītēs. Liek sloksnes lielā, vidēji uzkaršētā pannā un vāra un

maisa, līdz cukini vienmērīgi mīkstina. Tam nav nepieciešama papildu eļļa. Nolejiet lieko ūdeni.

Vidējā bļodā izkausē sviestu un pievieno atlikušās 3 saspiešanas ķiploka daiviņas, samaisa un vāra apmēram 1 minūti, līdz viss sviests izkusis. Pievienojiet vārītas cukini nūdeles un labi samaisiet. Pievieno citrona sulu un kotletes, visu kopā karsē.

Pasniedz ar svaigi rīvētu parmezānu.

CUKINI PASTA AR CITRONU – 2 porcijas/10min gatavošanas laiks/10min gatavošanas laiks

Sastāvdaļas:

2 vidēja izmēra bioloģiski cukini, nemizoti, sagriezti strēmelēs ar Vegistar

2 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas

2 tējkarotes olīveļļas

1 izspiests citrons

1 tējkarote sasmalcinātu svaigu pētersīļu

1 šķipsniņa jūras sāls

Instrukcija:

Mazā pannā uz mazas uguns liek ķiplokus un eļļu. Cepiet, līdz ķiploki ir nedaudz brūni. Pievienojiet pusi citrona sulas un sasmalcinātus pētersīļus. Sezonas garšvielas un sāls pēc garšas.

Nogrieziet un izmetiet cukini apakšējo un augšējo daļu. Ar Vegistar palīdzību nemizotos bioloģiskos cukīni sagriež strēmelītēs. Liek sloksnes lielā, vidēji sakarsētā pannā un vāra un maisa, līdz cukini vienmērīgi mīkstina. Tam nav nepieciešama papildu eļļa. Nolejiet lieko ūdeni.

Pievienojiet ķiploku, pētersīļu un citronu sulas mērci un labi samaisiet.

Pievienojiet otru pusi citrona sulas.

Nekavējoties pasniedziet.

ĀZIJAS VARVĪKSNES BĻODA – 3-4 porcijas/15min gatavošanas laiks/20min gatavošanas laiks

Sastāvdaļas:

Mājās gatavota terijaki mērce:

- 3 tējkarotes rīsu etiķa (45 ml)
- 3 tējkarotes tamari mērces, ar zemu sodas saturu (45mL)
- 1 tējkarote negrauzdētas sezama eļļas
- 1 tējkarote brūnā cukura
- 2 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas
- 1 + 1/2 tējkarotes svaiga ingvera, malta
- 1/2 tējkarotes sarkanās paprikas
- 1 šķipsniņa piparu
- 1 tējkarote kartupeļu miltu

Varavīksnes pasta:

- 120 gramu pilngraudu spageti
- 2 tējkarotes kokosriekstu eļļas
- 3 + 1/2 glāzes brokoļu
- 3 selerijas stublāji, sasmalcināti
- 1 liela sarkanā paprika, sagriezta sloksnēs ar Vegistar
- 2-3 lieli burkāni, nomizoti un sagriezti ar Vegistar
- 3-4 pavasara sīpoli, sasmalcināti
- 1 glāze rīvēta Edam siera
- sezama sēklas dekorēšanai

Instrukcija:

Vidējā bļodā uzkaršē ūdeni līdz vārīšanās temperatūrai. Pagatavojiet pilngraudu spageti saskaņā ar instrukcijām uz iepakojuma. Nokāš un nomazgā ar aukstu ūdeni.

Mērces pagatavošana: vidējā bļodā samaisiet kopā visas sastāvdaļas mājās gatavotai Teriyaki mērcei un ļaujiet tai atpūsties.

Varavīksnes bļodas sagatavošana: uzkaršē wok trauku un pievieno eļļu. Pievieno brokoļus, sasmalcinātu seleriju, sagrieztu papriku un apcep 7-10 minūtes, līdz dārzeņi gandrīz nemaz nav mīksti. Samaisiet un pēc vajadzības samaziniet temperatūru. Pievieno sagrieztus burkānus un rīvētu Edam sieru un kopā apcep vēl dažas minūtes.

Vokam pievieno notecinātus makaronus un paštaisītu mērci. Pagatavojiet dažas minūtes, līdz mērce sabiezē un burkāni mīksti.

Dekorē ar svaigi sasmalcinātiem pavasara sīpoliem un sezama sēklām un pasniedz.

BURKĀNU PASTA PRIMAVERA – 2 porcijas/20min gatavošanas laiks/20min gatavošanas laiks

Sastāvdaļas:

Burkānu pasta:

2-3 lieli burkāni, nomizoti un sagriezti sloksnēs ar Vegistar

1/2 ēdamkarote kokosriekstu eļļas

1 puravs, sagriezts plānos apļos

3 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas

1 spargēļu saišķis, bez galotnēm, sagriezts 2 cm gabaliņos

1 glāze zirņu

Pesto:

1 maza ķiploka daiviņa

3/4 tase bazilika lapas

1/4 glāzes saulē kaltētu tomātu eļļā

1/4 glāzes nomizotu kaņepju sēklu

1 ēdamkarote svaigas citronu sulas

2 ēdamkarotes olīveļļas

1 ēdamkarote ūdens

1/4 tējkarotes jūras sāls

Instrukcija:

Nomizojiet burkānu ar Vegistar un sagrieziet plānās, spageti līdzīgās nūdelēs. Pārklājiet tos ar mitru virtuves dvieli, lai tie neizzūtu. Ielejiet eļļu lielākā pannā vai wok un uzkarsējiet līdz vidējai temperatūrai. Cepiet puravu un ķiplokus, līdz tie mīkstina un kļūst caurspīdīgāki (3-4 minūtes).

Pievieno sāli un piparus.

Pievienojiet šķēlēs sagrieztus spargēļus un sautējiet kopā vēl 8 minūtes, līdz tie ir mīksti. Visbeidzot iemaisa zirņus un vāra, līdz zirņi pilnībā uzkarst.

Pagatavo pesto. Ķiplokus liek blenderī un smalki sablendē. Pievieno bazilika lapiņas un kaltētus tomātus, sablendē, līdz visas sastāvdaļas ir vienmērīgi smalki sablenderējušas. Tad pievieno visas pārējās Pesto sastāvdaļas un vēlreiz sablendē, līdz masa ir viendabīga.

Pesto iemaisa dārzeņu maisījumā un vāra, līdz tas pilnībā uzsilst.

Sezona pēc garšas.

Pasniedziet dārzeņu un pesto maisījumu virs burkānu makaroniem.

PIKANTĀ BURKĀNU PIEDEVA – 4-6 porcijas/15min gatavošanas laiks/15min gatavošanas laiks

Sastāvdaļas:

3-4 burkāni, nomizoti un sagriezti sloksnēs ar Vegistar

1 šķipsniņa jūras sāls

1 tējkarote brūnā cukura

1 tējkarote sarkanās paprikas

1 šķipsniņa kajēnas piparu

1 tējkarote maltu koriandra sēklu

1 ķiploka daiviņa, saspiesta

1 šķipsniņa melno piparu

1 tējkarote baltā etiķa

1 sasmalcināts sīpols

1/2 tase olīveļļas

Instrukcija:

Burkānus nomizo un sagriež sloksnēs ar Vegistar. Ievietojiet visas sastāvdaļas, izņemot eļļu, lielā bļodā un labi samaisiet.

Pannā uzkarsē eļļu un pievieno sasmalcinātus sīpolus un sautē līdz zeltainam. Pārklāj ar vāku un noliek malā.

Lēnām pārlej ar karstu eļļu burkāniem un turpina maisīt. Sezona pēc garšas.

Garnīrs ir gatavs. Lai iegūtu bagātīgāku garšu, pirms pasniegšanas atstājiet to marinēties 6-12 stundas.

Piedevas lieliski sader ar visu veidu gaļas un grilētām zivīm vai kā piedevas mājās gatavotam kebabam. Tas ir lielisks kartupeļu, rīsu vai makaronu aizstājējs.

VISTA AR CUKINI UN PESTO –2 porcijas/30min gatavošanas laiks/7min gatavošanas laiks

Sastāvdaļas:

2x vistas krūtiņas bez kauliem un ādas

1 ēdamkarote pesto pēc jūsu izvēles

1/2 tējkarotes sāls

1/4 tējkarotes melnie pipari

2 vidēja izmēra organiskie cukini, nemizoti un sagriezti strēmelēs ar Vegistar.

1/4 tase rīvēta parmezāna

Instrukcija:

Vidējā bļodā samaisiet vistas krūtiņas, Pesto, sāli un piparus, lai vista būtu labi pārklāta ar visām sastāvdaļām.

Bļodu pārklāj un marinē ledusskapī vismaz 30 minūtes.

Vistas krūtiņas grilē 3-4 minūtes no katras puses (atkarībā no biezuma), uz grila vai pannā. Kad tie ir gatavi, noņemiet tos no plīts un ļaujiet nostāvēties vismaz 5 minūtes pirms griešanas.

Nogrieziet un izmetiet cukini apakšējo un augšējo daļu. Ar Vegistar palīdzību sagrieziet nemizotus bioloģiskos cukini strēmelēs. Cepiet cukini nūdeles pannā un pēc garšas pievienojiet sāli un piparus. Maisa apmēram 1 minūti uz vidējas uguns. Sadaliet 2 bļodiņās.

Sagrieztos vistas zvēriņus pievieno cukini nūdelēm, pārlej ar Pesto un pievieno rīvētu parmezānu.

VIEGLIE ĀZIJAS SALĀTI –4 porcijas/20min gatavošanas laiks

Sastāvdaļas:

3-4 vidēja izmēra bioloģiski cukini, nemizoti un sagriezti sloksnēs ar Vegistar

1/2 tējkarotes sāls

1 + 1/2 glāzes plānās šķēlītēs sagrieztu un sasmalcinātu sarkano kāpostu

1 liels burkāns

1/2 sarkanās paprikas, sagrieztas 2 cm sloksnēs

2 pavasara sīpoli, sagriezti strēmelēs

1/2 saišķis sasmalcināta koriandra

Mērce:

1/3 tase rīsu etiķa, kas garšots ar sāli, pipariem un cukuru

2 tējkarotes olīveļļas

1 + 1/2 tējkarotes tumši grauzdētas sezama eļļas

1 ķiploka daiviņa, saspiesta

1 šķipsniņa sarkanās paprikas

Instrukcija:

Nogrieziet un izmetiet cukini apakšējo un augšējo daļu. Ar Vegistar palīdzību nemizotos bioloģiskos cukīni sagriež strēmelītēs. Pārklāj ar vāku un sāli. Nolejiet lieko ūdeni.

Pievienojiet sagrieztus kāpostus, burkānus, papriku, sīpolu un koriandru un samaisiet.

Vidējā bļodā sajauciet rīsu etiķi, olīveļļu, sezama eļļu, izspiestu ķiploku un sarkano papriku.

Pārlejiet mērci pāri sagrieztajiem dārzeņiem un samaisiet, līdz mērce ir vienmērīgi sadalīta pa dārzeņu maisījumu.

Nekavējoties pasniedziet.

CUKINI NŪDELES AR OLĀM – 2 porcijas/25min gatavošanas laiks/10min gatavošanas laiks

Sastāvdaļas:

Pesto:

- 1/4 tase grauzdētu priežu riekstu
- 1 glāze svaigu garšvielu (piemēram, bazilika lapas)
- 2 pavasara sīpoli, sagriezti
- 1 ķiploka daiviņa, saspiesta
- 1/4 tējkarotes sāls
- 3 tējkarotes olīveļļas
- 1 ēdamkarote citrona sulas

Nūdeles un olas:

- 2 vidēji cukini, nemizoti, sagriezti sloksnēs ar Vegistar
- 2 lielas olas
- 1/2 tējkarotes sāls
- 3 tējkarotes olīveļļas
- 1 šķipsniņa melno piparu

Instrukcija:

Blenderī pievienojiet priežu riekstus, svaigus garšaugus, pavasara sīpolus, ķiplokus un sāli un labi samaisiet.

Pievienojiet olīveļļu, citronu sulu un vēlreiz samaisiet. Pievienojiet papildu sāli pēc garšas.

Nogrieziet un izmetiet cukini apakšējo un augšējo daļu. Ar Vegistar palīdzību sagrieziet sloksnēs nemizotus organiskos cukini. Pievienojiet sāli un pārklājiet nūdeles ar papīra dvieli.

Ļaujiet tiem atpūsties dažas minūtes. Nolejiet lieko ūdeni.

Apcep nūdeles eļļā, uz vidējas uguns. Maisa, līdz tas kļūst mīksts. Noliec malā un iemaisa pesto. Pievieno sāli un piparus. Pārklāj ar vāku.

Apcep 2 olas ar saulaino pusi uz augšu.

Sadaliet nūdeles uz 2 šķīvjiem. Virsū liek ceptu olu un 1 tējkaroti priežu riekstu.

Nekavējoties pasniedziet.