Kalėdiniai receptai

Šokoladinis avokadų tortas

Biskvitui reikės:
2 saldžiųjų bulvių;
3 kiaušinių;
80 g 99 proc. kakavos;
100–120 g medaus;
60 g kokosų aliejaus;
2 arbat. š. kepimo miltelių.

Kremui reikės:
½ avokado;
200 g datulių;
100 g 99 proc. kakavos;
1 saldžiosios bulvės;
50–60g medaus .



Biskvito gaminimo eiga:
1. Sutarkuotas žalias bulves išmaišykite su likusiais ingredientais.
2. Kepkite iki 200 °C įkaitintoje orkaitėje 50 min.

Torto gaminimo eiga:
1. Išvirkite bulvę ir sutrinkite šakute.
2. Datules 10 min. pamirkykite karštame vandenyje. Datules ir avokadą sutrinkite elektriniu trintuvu.
3. Gautą masę sumaišykite su kakava, medumi ir sutrinta saldžiąja bulve. Palikite šaldytuve 10–20 min.
4. Biskvitą išilgai perpjaukite į 2–3 dalis ir pertepkite pasigamintu kremu.
5. Tortą galima papuošti uogomis, riešutais, kokosų drožlėmis, juoduoju šokoladu.
6. Tortą įdėkite į šaldytuvą 3 valandoms, o geriausia – nakčiai.

Imbieriniai sausainiai

Reikės:
1 kiaušinio;
200 g medaus arba agavų sirupo;
100 g kokosų aliejaus;
300 g viso grūdo kvietinių miltų;
2 arbat. š. malto imbiero;
2 arbat. š. cinamono;
1 arbat. š. maltų gvazdikėlių;
1 arbat. š. kepimo miltelių;
½ arbat. š. maltų kvapiųjų pipirų.



Glajui: cukraus pudros + citrinos sulčių.

Gaminimo eiga:
1. Į nedidelį dubenėlį supilkite medų, tirpintą kokosų aliejų, išplaktą kiaušinį, išmaišykite.
2. Miltus gerai sumaišykite su prieskoniais ir kepimo milteliais.
3. Į skystą mišinį po truputį pilkite miltų mišinį ir nuolat maišykite, kol tešla nebebus lipni. Jeigu tešla vis dar limpa, įberkite miltų.
4. Tešlą padalykite į dvi dalis. Išminkykite, apibarstykite miltais ir kočiokite. Tešlą kočiokite ploniau, formuokite sausainius.
5. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C, dėkite sausainius ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepkite 8–10 min.
6. Iškepusius sausainius palikite atvėsti, kad sutvirtėtų. Galite sausainius dekoruoti glajumi.

Kalėdiniai receptai

Sveikatai palankus keptas kalakutas

Reikės:



2 kg kalakuto;
2 apelsinų;
1 valg. š. medaus;
1 arbat. š. sojų padažo;
2 šakelių čiobrelių;
2 laurų lapų;
2–3 didelių morkų;
500 g pastarnoko;
druskos, pipirų (pagal skonį).

Gaminimo eiga:

1. Mažame dubenėlyje sumaišykite medų su sojų padažu, išspaustomis apelsinų sultimis, smulkintais čiobreliais, pipirais.
2. Kalakutą įtrinkite druska, pasigamintu padažu ir laurų lapais.
3. Nuplaukite ir nuskuskite morkas ir pastarnokus. Supjaustykite lazdelėmis ir sumaišykite su medaus padažu ir druska. Morkų ir pastarnokų lazdeles sudėkite į kalakuto vidų.
4. Kalakutą suvyniokite į foliją ir dėkite į iki 200 °C įkaitintą orkaitę kepti 60 min.
5. Po valandos pradarykite foliją, ant kalakuto užpilkite medaus padažo ir dar kepkite 30 min. Folijos neuždenkite, kad kalakutas truputį apskrustų.

Avokadu įdaryti kiaušiniai

Reikės:



7 kiaušinių;
100 g avokado;
3 skiltelių česnako;
50 g mažesnio riebumo sūrio;
kelių baziliko lapelių (papuošimui);
druskos, pipirų pagal skonį.

Gaminimo būdas:

1. Išvirkite kiaušinius, juos nulupkite, perpjaukite pusiau ir išimkite trynius. Sutrinkite avokadą ir sumaišykite su tryniais ir tarkuotu sūriu.
2. Į masę įberkite druskos, pipirų, trinto česnako.
3. Gautą masę sudėkite į perpjautus kiaušinius.
4. Įdarytus kiaušinius papuoškite bazilikų lapeliais.

Sveikatai palankus kisielius

Reikės:

1 l vandens
30 g ispaninių šalavijų (čijos) sėklų;
apelsino;
obuolio;

Gaminimo eiga:

Į užvirusį vandenį sudėkite spanguoles, razinas, vyšnias, kubeliais pjaustytas datules, obuolį ir cinamono lazdelę. Virkite 15–20 min. Gerai išmaišykite, suberkite ispaninių šalavijų sėklas ir griežinėliais pjaustytą apelsiną (apelsino galite pasilikti papuošimui) ir palike 30 min. pastovėti.