



# MAKING GREENS POWERFUL

---



---

**JAUNA  
PIEEJA AUGU  
IZCELSMES  
UZTURAM**

---

# ATKLĀJIET DĀRZENU SPĒKŪ

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

Pārāk ilgi dārzeņi virtuvē ir spēlējuši otrā plāna lomas. Ir pēdējais laiks izmantot to dabas spēku, lai ienestu mūs jaunā gatavošana ērā. Ir laiks izmantot visas to priekšrocības un garšu daudzveidību.

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

Jūsu klienti iemīlēsies Jūsu ēdienkartē Mūsu planēta Jums pateiksies Speriet nākamo soli un atklāiet dārzeņu spēku.



KRĀSNĒ CEPTI KĀPOSTI AR BBQ KAPERIEM UN SAULESPUĶU SĒKLĀM 04  
PUĶKĀPOSTU TAKO AR INGVERU 04  
LĒCU SAUTĒJUMS AR BATĀTĒM UN GRAUZDĒTIEM KALE LAPU SALĀTIEM 05  
KRĒMĪGI TAKO AR KRAUKŠĶĪGIEM MARINĒTIEM SARKAJANIEM SĪPOLIEM 08  
SAKŅAUGU UN FETAS SIERA SACEPUMS 09  
100% KRAUKŠĶĪGS AUGU IZCELSMES BURGERS 09

ĶĪRBJU ZUPA AR KOKOSRIEKSTU, MELNAJĀM PUPIŅĀM UN GRAUZDĒTU DUKKAH GARŠVIELU MAISTĪJUMU 13  
PULLED OATS® ČILI KON KARNE 14  
DĀRZENU TIKKA AR PIKANTIEM BASMATI RĪSIEM UN NAAN MAIZI 14  
MELNO LĒCU BOLOŅAS MĒRCE 15  
DĀRZENU KŪKA 16



## NOMĒRIET DĪVREIZ

Ja vēlaties mainīt savu izpratni par dārzeņiem, Jums tie vispirms ir jāizvērtē no jauna. Sāciet gatavot sulīgus, lēni sautētus, kūpinātus, zemnieku gaumē, sārtīgus un gardus dārzeņus. Jūsu zaļajām receptēm jāspēj "piesiet dūšu". Tām jābūt tikpat gardām un ātri pagatavojamām kā gaļas ēdieniem, kurus kārojas izsalkuma brīžos.

## AIZSTĀJIET GAĻU

JĀ PATIEŠĀM VĒLATIES IZMANTOT DĀRZENU POTENCIĀLU, TO GARŠAS BUĶETI, UN VĒLATIES, LAI TOS IEMĪL ARĪ JŪSU VIESI, SĀCIET UZ TIEM SKATĪTIES KĀ UZ GALVENAJIEM VAROŅIEM! JĀ PATIEŠĀM VĒLATIES REDZĒT ZAĻĀKU PASAULI, VESELĪGĀKAS ĒDIENKARTES UN LAIMĪGUS VIESUS, JUMS IR JĀATKLĀJ DĀRZENU SPĒKS. KĀ TO IZDARĪT?

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

## NEBAIŅIETIES!

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

# KRĀSNĪ CEPTI KĀPOSTI | 01

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 18 LPP.

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

AR BBQ KAPERĒM UN SAULESPUKU SEKLĀM

## IDEJAS PASNIEGŠANAI:

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

Saulespuķu  
sēklas



# LĒCU SAUTĒJUMS

AR BATĀTĒM UN GRAUZDĒTIEM KALE LAPU SALĀTIEM

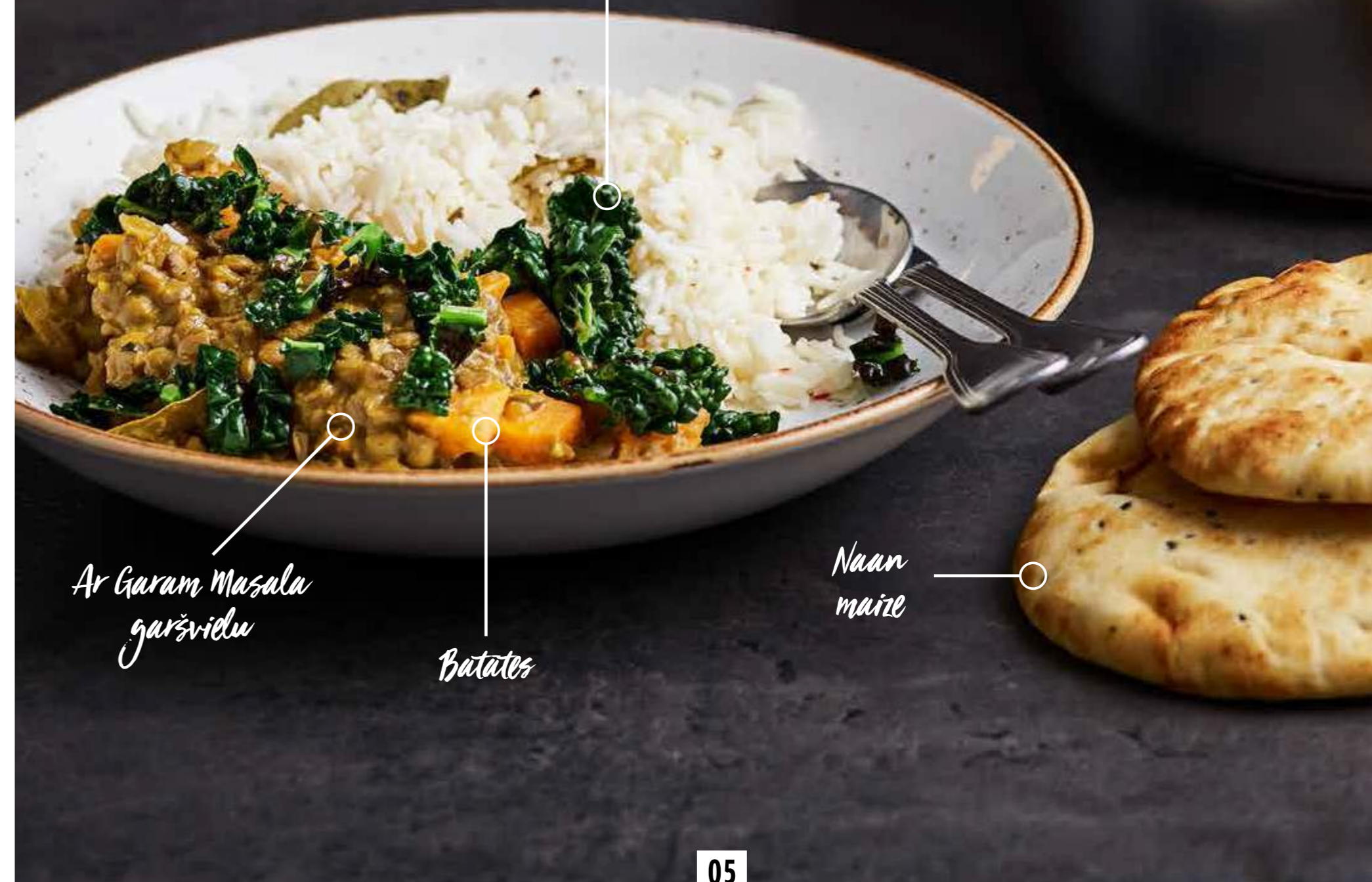
Šis sautējums ir veģetāriešu iecienīts ēdiens ziemas aukstākajās dienās. Pasniedziet ar siltu naan maizi un sautētiem lapu salātiem.

### 03

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 18 LPP.

## PADOMIS!

Cepiet salātlapas sausā, karstā pannā, nepiededzinot.



# “LIELĀKĀ DAĻA, ĒDIENA, KO APĒDAM DESMIT GADU LAIKĀ, IR VEĢETĀRS ĒDIENS”

**MAIJA ITKONENA (MAIJA ITKONEN)**

**GOLD & GREEN IZPILDIREKTORE, LĪDZDIBINĀTĀJA**

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

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

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

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

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

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

KĀ IZSKATĪSIES NĀKOTNES UZTURA PLĀNS?

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

**MĒS ESAM LIECINIĒKI CIVĒCES PĀRMAIŅĀM**

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

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

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

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

# PULLED OATS® GARŠU CEĻVĒJIS

5 AUZAS, PUPIŅAS, ZIRNĪ, SĀLS UN EĻĀ

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

## GARŠAS

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

## SADERĪGI PĀRI

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



## NEGAIĀDĪTI PĀRI

Šīs ir eksotiskākas garšas, ko lietot kopā ar Pulled Oats®.



## GATAVOŠANAS METODES

Atkausējiet produktu un iemaisiet tajā lielu daudzumu eļļas un garšvielu. Pulled Oats® var cept cepeškrāsnī vai vidēji karstā pannā. Bēt to var ēst arī svaigi!



# KRĒMĪGI TAKO

AR KRAUKŠKĪGĪEM MARINĒTIEM SARKAJANĪEM SĪPOLIEM

Visgardākā maltīte visiem tako garšas un tekstūras cienītājiem, ko var pagatavot iepriekšējā dienā – iecienījuši visi, kam garšo tako.

04

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 18 LPP.

Svaigs  
koriandrs

Načo čipsi

Tīk vienkārši!

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

Marinēti sarkanie sīpoli

08

# SAKŅAUGI UN FETAS SIERA SACEPUMS

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

Pulled Oats® Burger

05

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 18 LPP.

# 100% KRAUKŠKĪGS AUGU IZCEĻSMES BURGERS

Ideāls zaļais burgers lielām virtuvēm. Apakšējai maizītei uzlieciet salātlapu, pa virsu pārļieciet Pulled Oats® Veggies Burger, majonēzi, načo čipsus, BBQ mērci, salātus, tomātu, marinētus Sarkanos sīpolus, un visbeidzot – otru maizīti.

06

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 18 LPP.

Načo čipsi

Pulled Oats®  
Veggies Burger

09

# PULLED OATS® 1-2-3-4

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

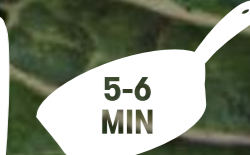
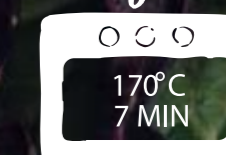
1. Atkausējiet  
aukstumā



2. Samaisiet Pulled  
Oats®, eļļu un  
lielu daudzumu garšvielu



3. Cepiet cepeškrāsnī vai  
vidēji karstā pannā



4. Pevienojiet maltītei



# DĀRŽEŅU GARŠU CEĻVEDIS

LAI ATKLĀTU DĀRŽEŅU SPĒKU, IR JĀIZMANTO TO POTENCIĀLS. GALVENAIS IR PERFEKTI SAGRIEZT DĀRŽEŅUS UN IZMANTOT VISU AUGU. TOMĒR IR SVARĪGI ARĪ PRAST PIEVIENOT GARŠVIELAS, LAI IEGŪTU LABĀKO GARŠU. MŪSU GARŠU CEĻVEDĪ ATRADĪSIET VISU INFORMĀCIJU PAR GRIEŠANU, KĀ ARĪ DAŽUS KNIFIŅUS, UN VISIEM GARŠU PĀRIEM UN NEGAIDĪTĀM KOMBINĀCIJĀM, KAS PADARĪS MALTĪTI NEAIZMIRSTAMU.



## BURKĀNS

Burkāns ir saldi skābens un nedaudz rūgts, tādēļ lieliski sader ar kokosriekstu, diļļu sēklām un fenheļi, kā arī citām garšām.

### SADERĪGI PĀRI

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



### NEGAIDĪTI PĀRI

Šīs ir eksotiskākas garšas, ko lieto kopā ar burkānu.



## BIETES

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

### SADERĪGI PĀRI

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



### NEGAIDĪTI PĀRI

Šīs ir eksotiskākas garšas, ko lieto kopā ar bietēm.



## SAKŅU SELERĪJA

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

### LAPAS

Tā kā dārzā sastopama arī parastā selerija, nav pārsteigums, ka arī selerijas lapas ir ēdamas. Griežiet un pievienojiet ēdieniem pēc savas izvēles.

### KĀTI

Uz kātiem attiecas tas pats, kas uz lapām. Garšām bagāta auga daļa, lieliska pievienošanai zupās.

### SAKNES SĪPOLS

Sakņu selerijas sirds, šī dārzeņa fileja.

### SAKNES

Saknes ir delikatese, izmēģiniet ellā vārītas!

### SADERĪGI PĀRI

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



### NEGAIDĪTI PĀRI

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



# "KOMERCIĀLA VEĢETĀRA ĒDIENA GATAVOŠANA IR ĻOTI VIENKĀRŠA. TURKLĀT JŪS IEGŪSTAT VAIRĀK ĒDIENA PAR TO PAŠU NAUDU."

PASTĀV DAUDZI NEPATIESI AIZSPRIEDUMI PAR VEĢETĀRU ĒDIENU. PATIESĪBĀ VEĢETĀRS ĒDIENS IR VIEGLI PAGATAVOJAMS, TO IR VIENKĀRŠI PADARĪT GARŠĪGU UN TAS IR LIELISKI PIEMĒROTS GATAVOŠANAI LIELĀS VIRTUVĒS. TURKLĀT JŪS IEGŪSTAT VAIRĀK ĒDIENA PAR TO PAŠU NAUDU. MALINA ĒRIKSONE ŠIM IZDEVUMAM IR RADĪJUSI VEĢETĀRAS RECEPTES, LAI JŪS VARĒTU PĀRSTEIGT UN ATSTĀT IESPAIDU UZ SAVIEM APMEKLĒTĀJIEM. INTERVIJĀ VIŅA MUMS PASTĀSTĪJA, KA DĀRŽEŅI UN KOMERCIĀLAS VIRTUVES IET ROKU ROKĀ.

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

## "VEĢETĀRA GATAVOŠANA IR DAUDZ IZDEVĪGĀKA."

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

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

## "VEĢETĀRS ĒDIENS IR FOOD SERVICE STŪRAKMENTS: BAGĀTS UZTURVIELĀS, LĒTS UN PLANĒTAI DRAUDZĪGS."

### KAS IR VISLABĀKAIS, GATAVOJOT VEĢETĀRU ĒDIENU PUBLISKĀJĀ ĒDINĀŠANĀ?

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

### VAI VĒLATIES SASNIEGT NĀKAMO LĪMENI UN IZKOPT VEĢETĀRAS GATAVOŠANĀS MĀKSLU?

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

## MALINA ĒRIKSONE (MALIN ERIKSSON)

### PAULIG JAUNO PRODUKTU IZSTRĀDES SPECIĀLISTE

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

# KIRBJU ŽUPA

AR KOKOSRIEKSTU, MELNAJĀM PUPINĀM UN GRAUPEŅU DUKKAH GARŠVIĒLU MAISIJUMU

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

07

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 18 LPP.

Jaunie spināti

Melnās pupiņas

Dukkah

PASNIEDZIET AR SILTU NAAN MAIZI.

# PULLED OATS® ČILI KON KARNE

08

PAGATAVOŠANA: 20 MIN  
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 19 LPP.

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



Tortīlas

Sarkanās pupiņas

Koriandrs

Pulled Oats®  
Mince, Natural

# MELNO LĒČU BOLONĀS MĒRCE

10

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 19 LPP.

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



Parmigiano-Reggiano

Melnās lēcas

# DĀRŽENŪ TIKKA

09

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
KOPEJĀIS LAIKS: 60 MIN  
PASNIEGŠANA: 10 VAI 100  
PILNĀ RECEPTĒ, 19 LPP.

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

AR PIKANTĪTĒM BASMATI RĪSIEM  
UN NAAN MAIZI



Piparmētra

Pukēkāposti

Piens

Sarkanā paprika

Basmati rīsi

Naan maize





# DĀRŽEŅU KŪKA

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

# 11

PAGATAVOŠANA: 30 MIN  
 KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN  
 PASNIEGŠANA: 40-50  
 PILNĀ RECEPTĒ, 19 LPP.



# UN TAS IR LABS ĒDIENS

Gatavojot dārzeņus, pārlicinietas, ka Jums kabatā ir kāds papildu triks.

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

# IZTEIKTAS GARŠAS

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



## GARŠVIELAS

101359	LAURU LAPAS	45 G
101203	BRŪNO SINEPJU SĒKLAS	610 G
101315	MALTS KARDAMONS	370 G
101197	ĶIMEŅU SĒKLAS	420 G
101218	KAJĒNAS PIPARI	450 G
101220	ČILI PULVERIS	430 G
101181	MELNS KANĒLIS	470 G
101197	KUMĪNS	420 G
101361	VESELAS KRUSTNAGLIŅAS	000 G
101184	KORIANDRA SĒKLAS	270 G
101177	VESELAS FENHEĻA SĒKLAS	300 G
101209	ĶIPLOKU PULVERIS	650 G
101180	MALTS INGVERS	380 G
101204	DZELTENO SINEPJU SĒKLAS	640 G
101291	PERSILĀDE	720 G
1101208	SASMALCINĀTI ĶIPLOKI	560 G
101343	VESELAS KADIKOĢAS	290 G
4141	AKMENS SĀLS	455 G
4116	KŪPINĀTA PAPIKA	230 G
101179	KURKUMA	485 G

## GARŠAUGI

101131	BAZILIKS	145 G
101135	KĀRVELE	115 G
101134	MAURLOKI	35 G
101835	RAUDENE	65 G
101140	PĒTERSĪLI	95 G
101141	ROZMARĪNS	275 G
101133	ESTRAGONS	95 G
101836	TIMIĀNS	185 G

## PIPARI

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

## TEX MEX

101251	FAJITA SPICE MIX	532 G
4919	GUACAMOLE, FROZEN	1000 G
3212	NACHO CHIPS	475 G
4433	RIO GRANDE SALSĀ MEDIUM	3850 G
101254	TACO SPICE MIX	532 G
4780	TORTILLA MINI " 6 144 T S11(x12)	3960 G
4991	WHEAT TORTILLA "8 96 TS 8 x(12)	3840 G

## CEPŠANA

101228	CEPAMĀIS PULVERIS	700 G
101229	BIKARBONĀTS	1100 G

## ĀTRĀS UZKODAS UN BBQ

200643	AMERICAN BQ SAUCE HICKORY	1140 G
200518	BBQ GLAZE KOREAN STYLE	1000 G
101999	SAUCE & RUB RED CHILI & GINGER	490 G
101998	SAUCE & RUB CHIMCHURRI	350 G
100270	KIMCHI SPICE MIX	315 G
100269	PICKLING SPICE MIX	400 G

## ĀZIJAS VIRTUVE

4660	COCONUT MILK	2900 ML
200400	GLASS NOODLE	100 G
4539	SWEET CHILI SAUCE	1100 G
200107	SRIRACHA SAUCE	980 G
4540	TERIYAKI SAUCE	1090 G

## INDIJAS VIRTUVE

101282	CURRY MADRAS	435 G
101265	GARAM MASALA	553 G
4694	NAAN BREAD	3600 G
101267	RAITA SPICE MIX	700 G
101269	TANDOORI SPICE MIX	560 G
101270	TIKKA MASALA SPICE MIX	560 G

## ITĀĻU VIRTUVE

4673	PEPERONE PIQUILLO	2.5 KG
4651	SUNDRIED TOMATOES	2.3 KG
4670	TAPENAD	650 G

## PULLED OATS®

200554	MINCE, NATURAL	1.5 KG
200555	VEGGIE BALLS, MEZE	1.5 KG
200556	VEGGIE BALLS, CLASSIC	1.5 KG
200557	VEGGIE BURGER	1.6 KG

## CITI

4871	CAPER	1600/1000G
------	-------	------------

VAI ESAT GATAVI SPERT NĀKAMO SOLI UN ATRAISĪT DĀRŽEŅU SPĒKU?

# PIEDĀVĀJAM MŪSU RECEPTES!

## 01. 04. LPP

KRĀSNĪ CEPTI KĀPOSTI AR BBQ KAPERIEM UN SAULESPUKU SĒKLĀM

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

##### SASTĀVDĀĻAS

1 kg 10 kg kâposti
1 dl 9 dl olīveļļa
0,5 tēj.k. 0,5 dl **Santa Maria** timiāna
0,5 tēj.k. 3 ēd.k. sāls
0,5 tēj.k. 3 ēd.k. **Santa Maria melno piparu**
20 g 150 g svaigu dillju

##### KĀ PAGATAVOT

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

<b>VEĢĒTĀRIEŠU CŪNGĀLA NO KAPERIEM UN SAULESPUKU SĒKLĀM</b>			
1,5 dl	15 dl	<b>Santa Maria</b> Caper	
1,5 dl	15 dl	saulespuķu sēklu	
2 ēd.k.	3 dl	<b>Santa Maria</b> American BBQ Sauce Hickory mērce	

2 ēd.k. 3 dl eļļas cepšanai

##### KĀ PAGATAVOT

- Samaisiet kaperus un saulespuķu sēklas ar BBQ mērci un ļaujiet masai kādu minūti papepties pannā ar eļļu, līdz saulespuķu sēklas sāk apbrūnināties.
- Pasniedziet kâpostus ar BBQ kaperiem un saulespuķu sēklām, pārkaisot ar svaigām dillēm.

##### VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (200 G)

Enerģētiskā vērtība: 240 Kcal / 993 kJ
Ogļhidrāti: 9,3 g, Olbaltumvielas: 5,8 g,
Tauki: 19 g

<b>BEANOTTO</b>				
10 ml	100 ml	olīveļļas		
1 kg	10 kg	ceptu balto pupiņu vai konservētu pupiņu		
200 g	2 kg	Salotes sīpoli		
1 tēj.k.	3 ēd.k.	<b>Santa Maria rozmarīna</b>		
2 dl	2 litri	sausā baltvīna		
8 dl	8 litri	saldā krējuma		
150 g	1,5 kg	garšīga siera		
50 g	500 g	sviesta vai margarīna		
1 tēj.k.	3 ēd.k.	<b>Santa Maria balto piparu, maltu</b>		
½ ēd.k.	0,5 dl	sāls		

##### KĀ PAGATAVOT

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

##### VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (292 G)

Enerģētiskā vērtība: : 563 Kcal / 2334 kJ
Ogļhidrāti: 23 g, Olbaltumvielas: 13 g,
Tauk: 43 g

## 02. 04.LPP

## PUĶĶĀPOSTU TAKO AR INGVERU, MEZE BALLS UN GVAKAMOLES MĒRCI

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

<b>SASTĀVDĀĻAS</b>				
300 g	3 kg	Golden & Green Pulled Oats* Meze Balls		
50 g	50 g	Santa Maria Red Chili & Ginger Spice Mix		
600 g	6 kg	puķķāpostu		
60 g	400 g	eļļas cepšanai		
20	200	Santa Maria Wheat Tortilla 6”		
300 g	3 kg	Santa Maria Guacamole, saldētas		
250 g	2,5 kg	šķēlēs sagrieztu sarkano sīpolu.		
2 ēd.k.	1 dl	Santa Maria Pickling Spice Mix		

##### KĀ PAGATAVOT

- Sagrieziet sarkanos sīpolus un pievienojiet Pickling Spice Mix garšvielu maisījumu, Samaisiet un ļaujiet ievilkties 10 minūtes
- Sagrieziet puķķāpostu rozetēs. Folijā sajauciet puķķāpostu ar Red Chili & Ginger Spice Mix garšvielu maisījumu un eļļu.
- Cepiet puķķāpostu 175° C temperatūrā 10 minūtes.
- Pievienojiet Pulled Oats\* Meze bumbiņas un turpiniet cept vēl 15 minūtes.
- Uzsildiet tortiļjas.
- Pasniedziet puķķāpostu un uzkdou bumbiņas siltā toriļā ar gvakamoles mērci un marinētiem sarkanajiem sīpoliem.

##### VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (230 G)

Enerģētiskā vērtība: 382 Kcal / 1597 KJ
Ogļhidrāti: 19 g, Olbaltumvielas: 14 g,
Tauki: 19 g

# 03. 05.LPP

## LĒCU SAUTĒJUMS AR BATĀTĒM UN GRAUZDĒTIEM KALE LAPU SALĀTIEM

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

##### SASTĀVDĀĻAS

1 litrs	10 litri	tumšo vai zaļo lēcu		
400 g	3,5 kg	dzelteno sīpolu		
1,5 ēd.k.	200 g	<b>Santa Maria</b> ķiploku pulvera		
1 kg	10 kg	batāšu		
400 g	4 kg	atkausētu spinātu		
2 ēd.k.	150 ml	eļļas cepšanai		
2 ēd.k.	100 g	<b>Santa Maria Garam Masala</b>		
2	10	<b>Santa Maria</b> lauru lapas		
2 ēd.k.	60 g	<b>Santa Maria</b> kurkumas		
1 litrs	10 litri	<b>Santa Maria Coconut Milk</b>		
8 dl	8 litri	ūdens vai dārzeņu buljona		
300 g	3 kg	melno kale kâpostu		
10 pcs	100	<b>Santa Maria Naan Bread</b>		

##### KĀ PAGATAVOT

- Mērcējiet lēcas 4 stundas vai visu nakti.
- Sagrieziet sīpolus un ķiplokus.
- Sagrieziet sīpolus un ķiplokus.
- Sagrieziet batātes lielos kubciņos.
- Cepiet dārzeņus eļļā uz vidēji lielās uguns, pievienojot visas garšvielas.
- Pievienojiet kokosriekstu pienu, ūdeni un lēcas. Ļaujiet sautēties 30-45 minūtes, līdz lēcas un batātes ir mīkstas.
- Apcepriet kâpostu lapas uz sausas, karstas pannas, nepiededzinot.
- Pasniedziet lēcu sautējumu ar sautētiem melnajiem kâpostiem un karstu naan maizi.

##### VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (525 G)

Enerģētiskā vērtība: 570 Kcal / 2389 KJ
Ogļhidrāti: 68 g, Olbaltumvielas: 21 g,
Tauki: 21 g

## 04. 08.LPP

## KRĒMĪGI TAKO AR KRAUKŠĶĪGIEM MARINĒTIEM SARKAJANIEM SĪPOLIEM

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

<b>SASTĀVDĀĻAS</b>				
1,5 kg	6 kg	Pulled Oats* Mince, Natural		
2 dl	400 g	Santa Maria Taco Spice Mix		
2 dl	8 dl	rapšu eļļasl		
400 g	4 kg	sarkanās paprikas		
300 g	3 kg	kukurūzas		
250 g	800 g	<b>Santa Maria Nacho Chips</b>		
300 g	1,2 kg	Filadelfijas siera		
500 g	5 kg	skābā krējuma		
800 g	8 kg	<b>Santa Maria Rio Grande Salsa</b>		
500 g	4,5 kg	rīveta siera		
30 g	250 g	svaiga koriandra		

##### KĀ PAGATAVOT

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

##### VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (300 G)

Enerģētiskā vērtība: 315 Kcal / 1315 KJ
Ogļhidrāti: 16 g, Olbaltumvielas: 20 g,
Tauki: 19 g

# 05. 09.LPP

## SAKNAUGU UN FETAS SIERA SACEPUMS

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

##### SASTĀVDĀĻAS

200 g	2 kg	puravu		
1 kg	10 kg	kartupeļu		
300 g	3 kg	pastinaku		
300 g	3 kg	burkānu		
500 g	5 kg	selerijas saknes		
300 g	3 kg	Fetas siera		
5 dl	5 litri	piena vai augu piena (piemērota cepšanai)		
6 dl	6 litri	putukrējuma vai augu saldā krējuma		
2 tēj.k.	1 dl	<b>Santa Maria</b> kārveles		
1 tēj.k.	0,5 dl	<b>Santa Maria</b> estragona		
2 tēj.k.	0,5 dl	sāls		
1 tēj.k.	3 ēd.k.	<b>Santa Maria melno piparu, maltu</b>		

##### KĀ PAGATAVOT

- Nomizojiet saknaugus un sagrieziet tos šķēlēs.
- Sagrieziet puravus plānās šķēlēs.
- Samaisiet dārzeņus ar Fetā sieru un taukvielām, pievienojiet garšaugus, sāli un piparus.
- Pielejiet krējumu un pienu.
- Cepiet 175° C temperatūrā 30-40 minūtes, līdz saknaugi ir izcepušies.
- Vai vēlaties vairāk proteīna? Pasniedziet ar Pulled Oats\* Veggie Burger.

##### VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (370 G)

Enerģētiskā vērtība: 348 Kcal / 1452 KJ
Ogļhidrāti: 29 g, Olbaltumvielas: 12 g,
Tauki: 19 g

## 06. 09.LPP

## 100% KRAUKŠĶĪGS AUGU IZCELSMES BURGERS

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

<b>SASTĀVDĀĻAS</b>				
½ ml	400 ml	Veggie Burger		
10	100	rapšu eļļas		
20 st	500 g	<b>Santa Maria Nacho Chips</b>		
200 g	2 kg	<b>Santa Maria American BBQ Sauce</b> Hickory mērce		
200 g	2 kg	salātgальvas		
150 g	1,5 kg	tomātu		
50 g	500 g	augu majonēzes		

##### MARINĒTI SARKANIE SĪPOLI

250 g, 2,5 kg šķēlēs sagrieztu sarkano sīpolu
**Santa Maria Pickling Spice Mix**

##### KĀ PAGATAVOT

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

##### VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (220 G)

Enerģētiskā vērtība: 467 Kcal / 1959 KJ
Ogļhidrāti: 51 g, Olbaltumvielas: 25 g,
Tauki: 17 g

# 07. 13.LPP

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

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

##### SASTĀVDĀĻAS

1 kg	10 kg	sviesta ķirbju		
100 g	1 kg	ābolu		
100 g	1 kg	dzelteno sīpolu		
2 ēd.k.	200 ml	eļļas cepšanai		
1,6 litri	16 litri	veģetārā buljona		
8 dl	8 liters	<b>Santa Maria Coconut Milk</b>		
1 ēd.k.	50 g	<b>Santa Maria</b> ingvera		
0,5 tēj.k.	5 g	<b>Santa Maria</b> kajēnas piparu		
2 ēd.k.	200 ml	spiestas laima sulas		
2 tēj.k.	100 g	sāls		
300 g	3 kg	melno pupiņu		
200 g	2 kg	jauno spinātu		
1 dl	1 liters	dukkah garšvielu maisījuma		

##### KĀ PAGATAVOT

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

##### VIENAS PORCIJAS UZTURVĒRTĪBA (358 G)

Enerģētiskā vērtība: 519 Kcal / 2165 KJ
Ogļhidrāti: 50 g, Olbaltumvielas: 14 g,
Tauki: 27 g

## 08. 14.LPP

## PULLED OATS® ČILI KON KARNE PAGATAVOŠANA: 20 MIN | KOPĒJAIS LAIKS: 60 MIN PASNIEGŠANA: 10 VAI 100

<b>SASTĀVDĀĻAS</b>				
400 g	4 kg	Pulled Oats* Mince, Natural		
60 g	600 g	<b>Santa Maria Fajita Spice Mix</b>		
1 dl	8 dl	rapšu eļļas		
300 g	3 kg	sarkanās paprikas		
800 g	8 kg	sasmalcinātu tomātu		
300 g	3 kg	sarkano pupiņu		
10	100	<b>Santa Maria Tortilla</b>		
10	100	porcijas rīsu		
20 g	200 g	koriandra		

##### KĀ PAGATAVOT

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

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

## 09. 14.LPP

## DĀRŽEŅU TIKKA AR PIKANTIEM BASMATI RĪSIEM UN NAAN MAIZI

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

<b>SASTĀVDĀĻAS</b>				
70 g	700 g	<b>Santa Maria Tikka Masala Spice Mix</b>		
5 dl	5 litri	<b>Santa Maria Coconut Milk</b>		
5 dl	5 litri	sasmalcinātu tomātu		
2 dl	2 litri	ūdens		
500 g	5 kg	sarkāno pupiņu		
400 g	4 kg	sarkanās paprikas		
500 g	5 kg	puķķāpostu		
10	100	<b>Santa Maria Naan Bread</b>		

##### KĀ PAGATAVOT

- Samaisiet Tikka Masala Spice Mix garšvielu maisījumu,kokosriekstu pienu,sasmalcinātos 1kg tomātus un ūdeni dziļā pannā. Uzvāriet.
- Pievienojiet puķķāpostus. Sautējiet, līdz puķķāposti ir gatavi; tad pievienojiet sarkanās pupiņas un papriku.
- Atkal uzvāriet.
- Gatavs pasniegšanai ar basmati rīsiem un naan maizi.

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

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

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

# PIEDEVAS

<b>DUKKAH “BEZ RIEKSTIEM”</b>			
PAGATAVOŠANA: 10 MIN   KOPĒJAIS LAIKS: 20 MIN PASNIEGŠANA: 10			

<b>SASTĀVDĀĻAS</b>			
1 dl	100 g	saulespuķu sēklu	

**NĀKAMAIS SOLIS,**

# LAI ATRAISĪTU DĀRŽEŅU SPĒKU

ŠAJĀ IZDEVUMĀ PUBLICĒTAS RECEPTES, IDEJAS, PADOMI UN KNIFIŅI,  
KĀ ARĪ GATAVOŠANAS PAMATI UN APKĀRTCEĻI, KAS JUMS ĻAUS APĢŪT  
ZAĻĀKAS GATAVOŠANAS UN GARŠU MĀKSLU. JA VĒLATIES PACELT SĀVU  
SABIEDRISKĀS ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMU NĀKAMAJĀ LĪMENĪ UN SPERT SOLI  
NĀKOTNĒ, SAZINIETIES AR MUMS! TIKMĒR IZMĒĢINIET MŪSU PĀRBAUDĪTOS  
IETEIKUMUS, LAI ATRAISĪTU DĀRŽEŅU SPĒKU.

**NOMĒRIET  
DIVREIZ NEBAIDĪETIES!**

**AIZSTĀJIET GAĻU**

LAI IEGŪTU PAPILDU IEDVESMU UN RECEPTES,  
APMEKLĒJIET VIETNI  
[SANTAMARIAFOODSERVICE.COM](http://SANTAMARIAFOODSERVICE.COM)

**PAULIG**



**GOLD&GREEN®**  
OF HELSINKI



[santamariafoodservice.com](http://santamariafoodservice.com)

SEKOJIET MUMS VIETNĒ FACEBOOK

/SantaMariaLatvija

santamaria\_latvija