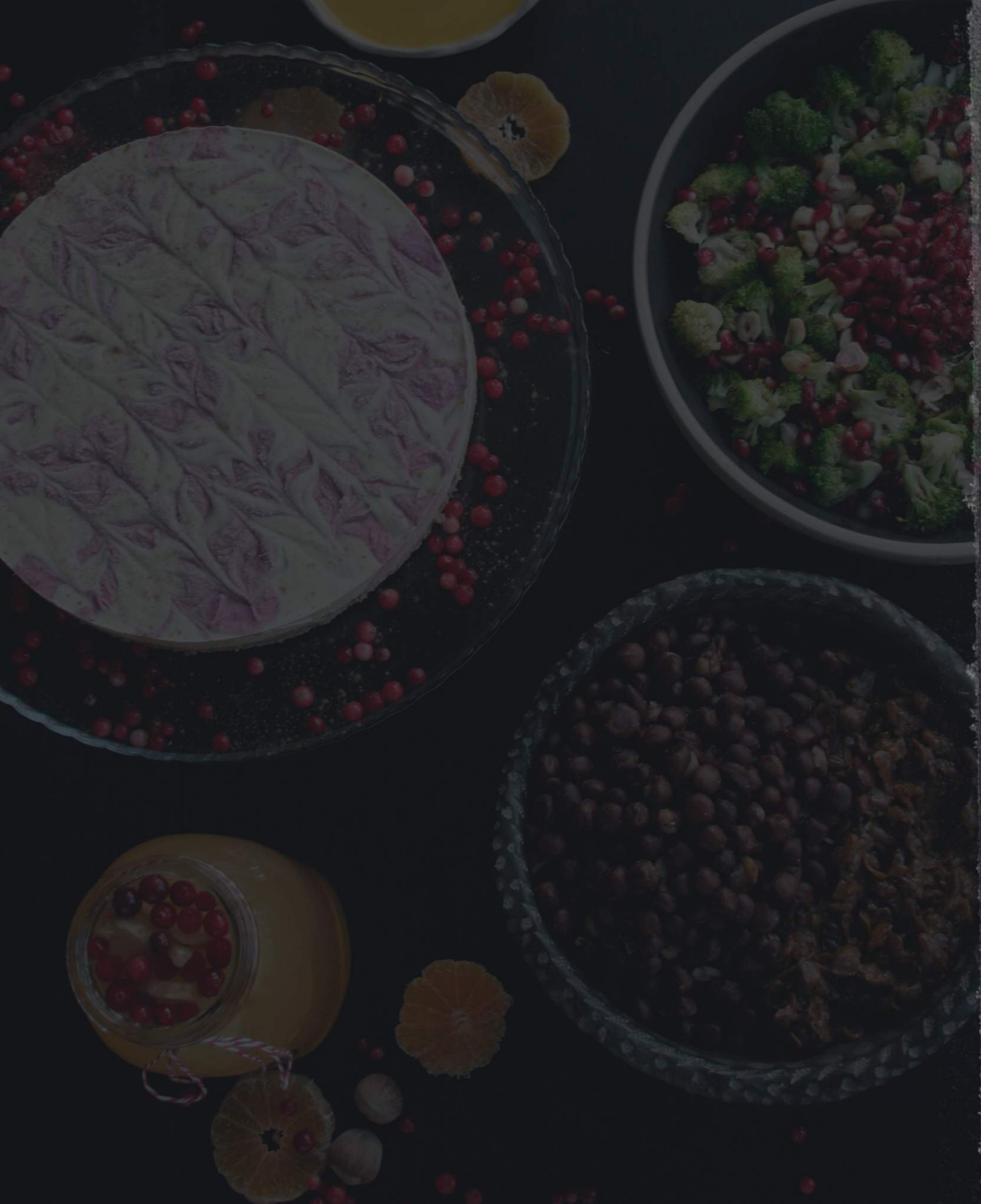




Augi un draugi

Nr. 1 Ziemassvētku izdevums



Ziemassvētki tradicionāli ir laiks, ko mēs pavadām kopā ar ģimeni un draugiem, un bagātīgi klāts galds ir neatņemama šo svētku sastāvdaļa. Vai nesen esi kļuvis par vegānu? Vai esi vegāns “ar stāžu”, kam vajadzīga iedvesma? Vai varbūt vienkārši vēlies svētkos izmēģināt kādu vegānisku recepti? Šajā recepšu apkopojumā ikviens atradīs ko piemērotu, lai māju piepildītu ar kārdinošu Ziemassvētku smaržu.

Lai atvieglotu svētku plānošanu un raisītu jaunas idejas kulinārijas brīnumu radīšanā, “Dzīvnieku brīvības” rūķīši aicināja talkā trīs ļoti dažādus pavārus, kas parādīja, ko viņi liktu galdā šajos svētkos. Katrs pavārs ir sagatavojis pamatēdienu, salātus, uzkodu vai piedevu, kā arī desertu un dzērienu, lai galdu varētu klāt bagātīgi. Te atradīsi gan sātīgākas, gan vieglākas maltītes, kā arī tradicionālus ēdienus un produktus jaunās formās.

Tā kā Ziemassvētkus parasti svinam veselas trīs dienas, trīs ēdienu “komplekti” būs tieši laikā. Vari katru dienu ļauties viena konkrēta pavāra iedvesmai, bet vari arī receptes kombinēt, kā ienāk prātā.

Domājam, ka šis recepšu klāsts palīdzēs jums visiem gardi paēst un nosvinēt šos svētkus, kā pienākas! Lai labi garšo un lai šie Ziemassvētki jums visiem ir silti, mīlestības pilni un arī dzīvniekiem draudzīgi!

Ķirbju Humoss

SASTĀVDAĻAS (APTUVENI 30 UZKODĀM)

- 250 g ķirbja
- 100 g nevārītu turku zirņu (vai bundža konservētu)
- 1 tējķ. sodas
- 1 tējķ. čili pārslu
- 1 laima vai citrona sula
- sauja svaigu pētersīļa lapu
- olīveļļa
- sāls, pipari
- ķirbju sēklas pārkaisīšanai
- pasniegšanai – krekeri, sausmaizītes vai maize pēc izvēles

PADOMŠ

Turku zirņus pagatavo tieši tā, kā receptē aprakstīts – tad humoss nebūs graudains!

PAGATAVOŠANA

Ja izmanto nevārītus zirņus, tos iepriekšējā vakarā aplej ar ūdeni un atstāj uz nakti mērcēties. Zirņus apcep katliņā kopā ar vienu tējkaroti sodas. Pielej ūdeni, novāra, līdz tie mīksti un zirņu miziņas ir atdalījušās no zirņiem. Ar putu karoti nosmeļ miziņas, kas uzpeldējušas virspusē. Zirņus nokāš. Ķirbi sagriež kubiņos un liek uz cepamās plāts. Apstā ar eļļu, uzber sāli, piparus un čili pārslas.

Cep cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā apmēram pusstundu, līdz tie kļuvuši mīksti, ik pa laikam apmaisot. Atdzesē. Virtuves kombainā liek turku zirņus, nedaudz samaļ, tad pievieno pārējās sastāvdaļas.

Samaļ līdz sev tīkamai konsistencei (atkarīgs arī no virtuves kombaina jaudas). Ķirbju sēklas apgrauzdē uz pannas nelielā eļļas daudzumā, pārkaisot ar sāli. Humosu pasniedz uz krekeriem, sausmaizītēm vai vienkārši smērē uz maizes. Pārkausa ar ķirbju sēklām.

Siltais ziemas Dzēriens

SASTĀVDAĻAS (4 PORCIJĀM)

- 1 L apelsīnu sulas
- nedaudz citrona sulas (pēc garšas)
- 6 cm ingvera saknes
- 200 g svaigu vai saldētu upeņu (apmēram 4 saujas)
- 4 ēd.k. agaves sīrupa
- 4 gab. zvaigžņu anīsa
- apelsīns - pasniegšanai

PAGATAVOŠANA

Ingvera sakni sarīvē uz smalkās rīves. Visas sastāvdaļas liek katlīnā un uzvāra. Izņem ārā zvaigžņu anīsu. Visu sablenderē. Lej glāzēs un pasniedz karstu, dekorējot ar apelsīna šķēlīti.

PADOMS

Ieteicams izmantot svaigi spiestu apelsīnu sulu. Atkarībā no sulu spiedes efektivitātes būs nepieciešami 6–8 lieli apelsīni. Lai sula nebūtu rūgta, apelsīnus pirms sulas spiešanas rūpīgi jānomizo, pēc iespējas noņemot arī mizas balto daļu.

Bumbieris Auzās

SASTĀVDAĻAS (4 PORCIJĀM)

BUMBIERIEM:

- 4 nelieli bumbieri
- 1,5 L ūdens
- 1 ēd.k. krustnagliņu
- 5 gabaliņi zvaigžņu anīsa
- 2 kanēļa standziņas
- 100 mL agaves sīrupa
- 5 gabaliņi citrona vai apelsīna mizas

AUZU PĀRSLU PIEDEVAI:

- 100 g pilngraudu auzu pārslu
- 90 g nerafinētas kokosa eļļas
- 70 g turku zirņu miltu
- 1 tēj.k. sodas
- 1 tēj.k. sāls
- 30 g rauga pārslu

AUZU UN VANIĻAS MĒRCEI:

- 250 mL auzu krējuma
- ½ vaniļas pāksts
- 1 ēd.k. agaves sīrupa
- 10 g turku zirņu miltu

PAGATAVOŠANA

Auzu pārslas samaisa ar pārējām piedevas sastāvdaļām. Ber uz cepamās plāts un apmēram 15 minūtes cep iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā, apmaisot ik pēc 5 minūtēm. Atdziest. Bumbierus ar pārējām receptes pirmās daļas sastāvdaļām liek katliņā un vāra aptuveni 25 minūtes, līdz bumbieri kļuvuši mīksti. Atdziest. Katliņā ielej auzu krējumu, pievieno agaves sīrupu un vaniļas pāksts sēkliņas un uzmanīgi iemaisa turku zirņu miltus, līdz izveidojas viendabīga mērce. Uzvāra un atdziest. Pasniedz, uz šķīvjiem uzliekot visas trīs ēdiena daļas.

◆ Rauga pārslas („nutritional yeast”) piešķir ēdienam riekstainu, mazliet sierīgu garšu. Tās iespējams iegādāties lielveikalā „Stockmann”, dažos ekoveikalos un interneta veikalos. ◆ Mūsu iecienītākās ir „Marigold Engevita” rauga pārslas

◆ Šajā receptē izmantots „Oatly” auzu krējums, ko var nopirkt lielākajā daļā „Rimi” lielveikalu. ◆ Lielveikalos un ekoveikalos atrodami arī citi augu izcelsmes saldie krējumi, tostarp sojas un rīsu krējums, kurus arī vari izmantot šajā receptē.



Maryta Rampāne

KLĀJOT ZIEMASSVĒTKU GALDU, EŠ CENŠOS PAGATAVOT GAN VEGANIZĒTUS TRADICIONĀLOS ĒDIENUS (PIEMĒRAM, ZIRŅUS, PĪRĀDZIŅUS UN RAŠOLU), GAN KĀDU INTERESANTU (BET IEPRIEKŠ PARBAUDĪTU UN IEMĪĻOTU) VEGANĪSKU ĒDIENU. TAD DIEZGAN DROŠI ZINU, KA VISIEM AP GALDU SĒDOŠAJIEM BŪS, KUR PRIECĪGI IEDURT DAKŠINU. UN NEVAR AIZMIRST PAR MANDARĪNIEM – VISS GARŠO PRIECĪGĀK UN ZIEMASSVĒTCĪGĀK, KAD GAISS SMARŽO PĒC MANDARĪNIEM. PRIECĪGUS SVĒTKUS!

BLOGA ĒDAMZĀLE.LV AUTORE

Zirņi ar smeķi

Sastāvdaļas (4 porcijām)

- 300 g lielo pelēko zirņu
- 1 vidēja izmēra baklažāns
- 150 g cietā tofu
- 2 lieli sīpoli
- 4 ēd.k. saulespuķu sēklu
- 2 ēd.k. sojas mērces
- 1-2 tēj.k. kūpinātās paprikas pulvera
- 2 gl. ūdens, kurā vārījušies zirņi
- 1 gl. kokosriekstu piena
- eļļa cepšanai
- sāls pēc garšas

Pagatavošana

Zirņus noskalo, pārlej ar aukstu ūdeni un atstāj uz nakti mērcēties. Izmērcētos zirņus noskalo, ber katlā, pārlej ar aukstu ūdeni un vāra, līdz tie kļuvuši mīksti (40-60 min). Sāli pieber tikai pēdējās vārīšanās minūtēs. Zirņus nokāš, saglabājot 2 glāzes vārīšanās ūdens, – tas vēlāk noderēs mērcei.

Baklažānu nomizo un sagriež nelielos kubiņos, tāda paša izmēra kubiņos sagriež arī tofu. Sīpolus nomizo un sagriež “pusmēnestiņos”. Pannā uzkaršē eļļu un apcep sīpolus, līdz tie sāk nedaudz apbrūnēt. Nelielā temperatūrā apgraudzē saulespuķu sēkliņas, pa laikam tās apmaisot. Pannā uzkaršētā eļļā apcep tofu, līdz tas kļūst zeltains. Lielā pannā liek apcepto baklažānu, saulespuķu sēkliņas un tofu. Pievieno sojas mērci un maisot apcep dažas minūtes. Pievieno kokosriekstu pienu, zirņu vārīšanās ūdeni, kūpināto papriku, kārtīgi samaisa un uzkaršē. Pelēkos zirņus pasniedz, bagātīgi pārlejot ar mērci.

Kūpinātās paprikas pulveri meklē garšvielu veikalos. Mums vislabāk garšo kūpinātās paprikas pulveris no veikala “SpiceHouse”. Vairāk informācijas par veikalu atradīsi viņu mājaslapā www.spicehouse.lv.

ĶIRBJU UN ŠTOVĒTO KĀPOSTU MĒRCE

SASTĀVDAĻAS (4 PORCIJĀM)

- 300 g ķirbja
- 100 g štovētu kāpostu
- ūdens vai dārzeņu buljons ķirbja vārīšanai
- šķipsniņa kaltēta timiāna un rozmarīna
- 1-2 ēd.k. rauga pārslu
- 5 ēd.k. kokosriekstu piena
- sāls un melnie pipari pēc garšas

PAGATAVOŠANA

Ķirbi nomizo un sagriež nelielos kubiņos. Liek katlīnā un pārlej ar ūdeni vai dārzeņu buljonu tā, lai šķidrums tikko nosegtu ķirbja gabaliņus. Kad ūdens uzvārījies, nedaudz samazina temperatūru, pieber šķipsniņu sāls, timiāna un rozmarīna. Vāra ķirbi, līdz tas kļuvis mīksts (apmēram 15 minūtes). Pievieno štovētos kāpostus, kokosriekstu pienu, rauga pārslas un pavāra vēl pāris minūtes. Visu sablenderē viendabīgas konsistences mērcē. Pašās beigās pievieno svaigi maltus melnos piparus.



SALĀTI ZIEMAS SVĒTKU KRĀSĀS

SASTĀVDAĻAS (4 PORCIJĀM)

- 1 vidēja izmēra brokolis
- 1/3 gl. lazdu riekstu
- 1/2 vidēja izmēra Ķīnas kāposta
- 1/2 granātābola
- 1 ēd.k. citrona sulas
- daži pētersīļa zariņi
- 2 tēj.k. sāls

PAGATAVOŠANA

Sagriez brokoli, atdalot kātiņus no ziedkopām, un kātus saglabā. Brokoļa ziedkopas tvaicē apmēram 5 minūtes, pieskatot, lai tās nekļūtu pārāk mīkstas. Lazdu riekstus grauzdē pannā uz nelielas uguns, līdz miziņas sāk plaisāt un rieksti brūnēt. Ik pa brīdim apmaisa, pieskatot, lai rieksti nepiedeg. Riekstus atdala no miziņām un rupji sakapā. Ķīnas kāpostu sagriez plānās strēmelītēs. Gatavo salātu mērci: brokoļa kātus nomizo, liek mazā katliņā, pārlej ar ūdeni tā, lai tas tikko nosegtu brokoļus. Vāra, līdz tie mīksti. Vārīšanas ūdeni nenolej. Ļauj atdzist, pievieno citrona sulu, sāli un sasmalcinātus pētersīļus un sablenderē viendabīgā masā. Bļodā liek visas salātu sastāvdaļas, pataupot nedaudz brokoļu, lazdu riekstu un granātābola sēklu dekorēšanai. Pievieno salātu mērci un rūpīgi samaisa. Liek salātus bļodā, parkaisa ar atlikušajām brokoļu ziedkopām, lazdu riekstiem un granātābola sēklām.

Kā atdalīt grauzdētus riekstus no miziņām?
Bļodiņā ieklāj tīru virtuves dvieli un ber iekšā grauzdētus riekstus. No dviļa izveido sainīti, ko berzē ar rokām vai padauza pret virtuves dēlīti.

Kā visvieglāk atdalīt granātābola sēkliņas?
Granātābolu pārgriež uz pusēm un ar pirkstiem mazliet papleš tā mizu uz ārpusi. Novieto granātābola pusīti virs bļodas un ar koka karoti sit pa granātābola virspusi, līdz visas sēklas izbīrušas bļodiņā.



Ziemassvētku dzēriens

Sastāvdaļas (4 porcijām)

- 1 l ūdens
- ½ citrona
- 5 cm ingvera saknes
- 1 kanēļa standziņa
- 2 mandarīni
- 4 ēd.k. agaves vai kļavu sīrupa
- 2 mandarīnu sula
- sauja dzērveņu

Pagatavošana

Augļus un ingveru rūpīgi nomazgā un sagriež plānās šķēlītēs. Sausā katlīnā nedaudz pakarsē kanēļa standziņu, līdz tā sāk smaržot. Pievieno ūdeni, sīrupu, dzērvenes un citrona, ingvera un mandarīnu šķēlītes. Karsē ūdeni līdz vārīšanās temperatūrai, noņem no plīts un pievieno mandarīnu sulu. Pasniedz karstu.



MANDARĪNU UN DZĒRVEŅU "SIERA" KŪKA AR PIPARKŪKU PAMATNI



SASTĀVDAĻAS (30 CM DIAMETRA KŪKAI) PAMATNEI

- 1 gl. mīksto dateļu bez kauliņiem
- 1 gl. mandeļu
- ½ gl. kokosriekstu skaidiņu
- 3 tējķ. smalki maltu piparkūku garšvielu
- šķipsniņa sāls

PAGATAVOŠANA

Riekstus noskalo un liek uz nakti mērcēties aukstā ūdenī. Pēc mērcēšanas vēlreiz noskalo.

Gatavo pamatni: kokosriekstu skaidiņas samaļ dzirnaviņās vai jaudīgā blenderī, iegūstot kokosriekstu miltus. Virtuves kombainā pēc iespējas smalkāk samaļ mandeles. Pievieno dateles un kokosriekstu skaidiņas un maļ, līdz iegūta viendabīgas konsistences masa. Iegūto masu liek ar kokosriekstu eļļu ieziestā kūkas veidnē un ar pirkstiem izlīdzina pēc iespējas vienmērīgi. Ja vēlas biezu kūkas pamatni, izmanto visu masu. Ja vēlas plānu kūkas pamatni, var izmantot tikai daļu masas. Gatavo krēmus: liek blenderī visas sastāvdaļas un blenderē, līdz ir iegūta vienmērīga un krēmīga konsistence.

Gatavos krēmus pamīšus liek kūkas veidnē (viena karote dzērveņu krēma, blakus viena karote mandarīnu krēma, utt.). Ar nazi veido kūkas rakstus, velkot līnijas dažādos virzienos un tādējādi sapludinot abus krēmus. Viegli pasit formu pret virtuves galdu, lai izlīdzinātu krēmu. Kūkas formu ietin pārtikas plēvē un liek saldētavā uz vismaz četrām stundām, vislabāk – uz nakti. Apmēram stundu pirms ēšanas kūku pārvieto uz ledusskapi. Kūku vēlams sagriezt, tiklīdz tā izņemta no ledusskapja – jo vairāk tā atkusīs, jo grūtāk būs to glīti sagriezt.

DZĒRVEŅU KRĒMAM

- 1½ gl. Indijas riekstu
- ¼ gl. agaves sīrupa
- ¼ gl. kokosriekstu eļļas
- ¼ tējķ. vaniļas pulvera vai sēkliņas no ½ vaniļas pāksts
- šķipsniņa sāls
- 1 gl. dzērveņu

MANDARĪNU KRĒMAM

- 1½ gl. Indijas riekstu
- ¼ gl. agaves sīrupa
- ¼ gl. kokosriekstu eļļas
- ¼ tējķ. vaniļas pulvera vai sēkliņas no ½ vaniļas pāksts
- šķipsniņa sāls
- ½ gl. mandarīnu sulas (4 mandarīni)

Ja paliek pāri kūkas pamatnes masa, to var savelt mazās bumbiņās, apviļāt kakao pulverī un pasniegt kā svētku trifeles.

Rūta Krūma

KĻŪT PAR VEGĀNU NEKAD NAV BIJIS TIK SVARĪGI KĀ TAGAD! ŠAJĀ SVĒTKU LAIKĀ VISJAUKĀKAIS UN LĪDZJŪTĪGĀKAIS, KO JŪS VARAT IZDARĪT DZĪVNIĒKU, SAVAS VESELĪBAS UN APKĀRTĒJĀS VIDES LABĀ, IR ATTEIKTIES NO DZĪVNIĒKU IZCELSMES PRODUKTIEM. UZTVERIET TO PAR GAVĒNI! ĻAUJIET MŪSU ZIEMASSVĒTKU RECEPTĒM IEDVESMOT JŪS IZMĒĢINĀT KAUT KO NEBIJUŠU ARĪ JAUNAJĀ GADĀ!

Ķirbja "siera" krēmzupa

SASTĀVDAĻAS (4 PORCIJĀM)

- 500 g miltaina ķirbja
- 1 saldaiss kartupelis
- 1 liels burkāns
- 2 lieli sīpoli
- 1 bundža (400 g) balto pupiņu
- 1½ gl. rauga pārslu
- sāls, pipari pēc garšas
- 2 tējck. garšaugu maisījuma "Asumiņš" vai ķiploku pulvera
- eļļa cepšanai

PAGATAVOŠANA

Burkānu un kartupeli nomizo. Burkānu sarīvē, kartupeli sagriež šķēlītēs. Ķirbi nomizo un sagriež nelielos gabaliņos. Nomizo un sakapā arī sīpolu. Dziļā katlā uzkarsē eļļu un apcep sīpolus un burkānus. Kad sīpoli kļuvuši caurspīdīgi, pievieno ķirbi un kartupeļus. Klāt lej tik daudz ūdens, lai tas nosegtu dārzeņus, un tad vāra, līdz dārzeņu kļuvuši mīksti (aptuveni 15 minūtes).

Kad zupa nedaudz padzisusi, pievieno nokāstas pupiņas, sāli, piparus un rauga pārslas. Ar rokas blenderi sablenderē līdz krēmzupas konsistencei.

Garšaugu maisījumu "Asumiņš" var iegādāties lielākajos "Rimi" lielveikalos (zemnieku lauku labumu nodaļā "Klēts") un vairākos ekoveikalos

pelēko zirņu humusa ar saulē kaltētu tomātu tortītītiem

Sastāvdaļas (aptuveni 30 uzkodām)

- 250 g novārītu pelēko zirņu
- 150 g saulē kaltētu tomātu eļļā
- 50 g sezama sēklu
- 100 ml olīveļļas
- 1 ķiploka daiviņa
- garšvielas
- maize pasniegšanai

Pagatavošana

Daļu tomātu sagriež mazos gabaliņos, atstājot pāris šķēlītes dekorēšanai. Pannā uzkarstē eļļu, novārītus pelēkos zirņus, tomātus, sezama sēklas un ķiploku. Mazliet apcep uz pannas, lai garšas sajaucas. Noņem no uguns un atdzesē. Tad ievieto virtuves kombainā un sablenderē. Lai masu būtu vieglāk sablenderēt, tai var pievienot olīveļļu. Pasniedz uz grauzdētām maizītēm.

Gatavojot humosu, var pievienot arī melnās olīvas.
Sezama sēklas var aizstāt ar citām sēklām vai riekstiem.



PIKANTIE BIEŠU SALĀTI



SASTĀVDAĻAS (4 PORCIJĀM)

- 3 liela izmēra svaigas bietes (1 kg)
- ⅓ gl. eļļas
- sāls pēc garšas
- 50 g saulespuķu sēklu
- 1–2 daiviņas ķiploka
- 100 g rukolas
- 2 sauļas ķiploku asnu (pēc izvēles)
- 4 ēd.k. sakapātu dilļu

MĒRCEI

- 3 tēj.k. krievu sinepju
- 3 ēd.k. citrona sulas

PAGATAVOŠANA

Saulespuķu sēklas mērcē aptuveni 1 stundu, pēc tam nokāš, ber virtuves kombainā un sablenderē ar sakapātu ķiploku. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C. Tikmēr bietes nomizo un sagriež salmiņos. Uz cepamās plāts, kas izklāta ar cepamo papīru, liek bietes. Tās pārlej ar eļļu, pārkaisa ar sāli un cep aptuveni 15–20 minūtes. Pēc tam bietes apmais un pārkaisa ar saulespuķu sēklām, un cep vēl trīs minūtes. Bietes atdzesē, liek bļodā, pievieno rukolu, ķiploku asnus un dilles. Citrona sulu sajauc ar sinepēm un iemaisa salātos.

Šokolādes dzēriens ar kajēnas pipariem



Sastāvdaļas (4 porcijām)

- 4 gl. augu piena
- 300 g tumšās šokolādes
- 1 tējk. vaniļas ekstrakta
- 1 tējk. kanēļa
- ¼ tējk. kajēnas piparu
- šķipsniņa muskatrieksta
- ½ tējk. sāls
- 2–4 tējk. cukura

Dekorēšanai

- kokosriekstu piena putukrējums
- šokolādes skaidiņas
- šķipsniņa kajēnas piparu

Pusi nepieciešamā piena daudzuma iespējams aizstāt arī ar kokosriekstu pienu.

Pagatavošana

Katliņā ielej pienu un silda uz nelielas uguns. Pievieno tumšo šokolādi un maisa, līdz tā izkususi. Pievieno garšvielas. Kad šokolāde pilnībā izkususi, katliņu noņem no uguns, pievieno vaniļas ekstraktu, cukuru un samaisa. Pasniedzot pievieno kokosrieksta putukrējumu, pārkaisa ar šokolādes skaidiņām un kajēnas pipariem.

PAVLOVAS KŪKA

Sastāvdaļas (8 porcijām)

- šķidrums no 1 bundžas turku zirņu (atdzesēts)
- 1 gl. pūdercukura
- 1,5 ēd.k. kukurūzas cietes
- šķipsniņa sāls
- 1 tēj.k. ābolu etiķa
- 1 tēj.k. vaniļas ekstrakta

Dekorēšanai

- kokosriekstu piena putukrējums
- 100 g lobītu pistāciju
- 2,5 gl. svaigu augļu/ogu

Pagatavošana

Bezē pagatavošana: uzkarsē cepeškrāsni līdz 110 °C. Sagatavo divas cepamās plātiņi, uz kurām klāj cepamo papīru. Cukuram pievieno kukurūzas cieti un sāli, kārtīgi samaisa. Lielā bļodā ielej turku zirņu šķidrumu, sāk putot nelielā ātrumā, pakāpeniski palielinot ātrumu. Saputo šķidrumu vieglās putās (aptuveni 15 minūtes). Samazinot ātrumu, turpina putot un pa ēdamkarotei pievieno pūdercukuru. Saputo masu, līdz putas ir stingras un spīdīgas un cukurs ir izkusis. Tad pievieno vaniļas ekstraktu un ābolu etiķi un kuļ aptuveni 10–15 sekundes.

Masu pilda konditorejas maisiņā un, izspiežot uz cepamā papīra, veido ligzdiņas aptuveni 6 cm diametrā ar nedaudz paceltām maliņām. Starp kūciņām jābūt atstarpēm, jo cepot tās izpletīsies.

Ievieto bezē cepeškrāsni, un uzreiz samazina temperatūru līdz 100 °C. Cep aptuveni 2 stundas. Izslēdz krāsni, kūkas atstājot pilnībā atdzist uz 4 stundām.

Kūciņas dekorē neilgi pirms pasniegšanas, lai tās saglabātu kraukšķīgo virskārtu. Tās bagātīgi pārklāj ar putukrējuma kārtu, pārkaisa ar ogām, pistācijām un svaigiem augļiem.

PADOMS

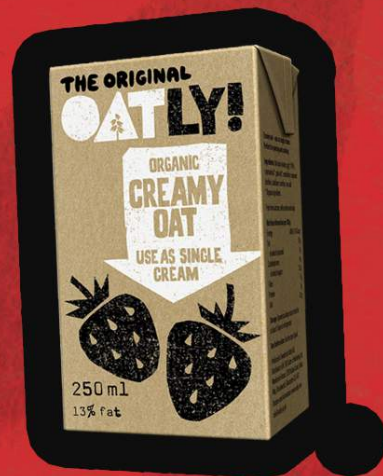
Kokosriekstu putukrējuma (4 porcijām kūkas vai dzēriena) pagatavošanai vajadzēs 1 bundžu kokosriekstu piena, ½ glāzi cukura un ½ tēj.k. vaniļas ekstrakta. Kokosriekstu pienu pakti atstāj ledusskapī sastingt. Uzmanīgi izņem bundžu no ledusskapja, attaisa un izceļ trekno daļu. Ievieto to dziļā bļodā, sakuļ līdz masa kļūst krēmīga. Tad pievieno cukuru un vaniļas ekstraktu. Putukrējumu ieteicams pagatavot iepriekš un atdzesēt ledusskapī, lai tas būtu stingrāks.

Pavlovas kūka ir viegls un gaisīgs saldaiss ēdiens, ko iespējams pagatavot ar dažādiem sezonāliem augļiem un ogām. Vasarā noteikti izmēģini pagatavot pavlovu ar svaigām Latvijas ogām.





Garšaugu maisījums
"Asumiņš" - ķiploku un zaļumu
pulveris,
nopērkams lielākajos "Rimi"
veikalos, "Klēts" sadaļā, kā arī
daudzos ekoveikalos



"Oatly" auzu krējums -
nopērkams lielākajos
"Rimi" veikalos,
izmantojams receptēs saldā
krējuma vietā.



Rauga pārslas "Marigold
Engevita" - piešķir ēdienam
riekstainu, sierīgu garšu.
Nopērkamas "Stockmann",
dažos ekoveikalos un
interneta veikalos.



Sojas majonēze
"Sojalita" - nopērkama
lielākajos "Rimi"
veikalos.



RECEPŠU AUTORI UN FOTOGRĀFI: EDGARS SANDERS, MARUTA RAMPĀNE



UN RŪTA KRŪMA

GRAFISKAIS DIZAINS: INESE TRAUTMANE

TEKSTA REDAKCIJA: LĪVA SILIŅA

PROJEKTA KOORDINATORI: KETLĪNA KĻAVIŅA, IEVA IMMURE

VEGAN. ēdamzāle

 DZĪVNIĒKU
BRĪVĪBA

Gribi palīdzēt iznākt nākamajiem "Augi un draugi" numuriem? Pievienojies "Dzīvnieku brīvībai": <http://ej.uz/pievienojiesDzB>, vai atbalsti mūs ar ziedojumu: <http://ej.uz/ziedoDzB>