

006



KAIP VISKAS PRASIDĖJO

NESTORAS MAISTAS GALI BŪTI VISOKS

NESTORAS MAISTAS GALI BŪTI VISOKS.

*Šiandien ši frazė geriausiai atspindi
mano požiūrį į maistą ir žmogų,
kuris tuo maistu mėgaujasi.*

Neapsimesiu, kad tokį mąstymą sau įskiepyti buvo lengva, – prireikė daug pamokų, ilgai save nagrinėjau ir kalbėjausi su savo kūnu, kad pagaliau tuo patikėčiau. Tad noriu trumpai papasakoti, kaip nukeliavau iki dabartinio taško, ir taip artimiau susipažinti su Tavimi, mano

knygos skaitytoju. Galbūt mane pažįsti iš socialinių tinklų, o gal „Nestorą maistą“ matai pirmą kartą – kad ir kaip būtų, kviečiu tave į artimesnę pažintį su manimi ir pagaliau mano išsiugdytu sveiku požiūriu į didį malonumą – maistą.



KAIP VISKAS PRASIDĖJO

007

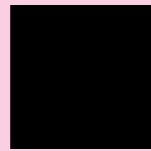
Kaip gali suprasti, mano santykis su maistu irgi buvo visoks. Paradoksalu, bet vaikystėje bei paauglystėje maistas ir jo gaminimas man buvo itin tolima tema. Valgydavau tik tai, ką paruošdavo mama ar močiutė: namines sriubas, kotletus, blynus ir kitus visiems žinomus nostalgiskus patiekalus. Tada labai nesidomėjau maistu ar jo įtaka savijautai, taip pat neeksperimentavau virtuvėje kaip daugelis mergaičių (na tik kartais močiutei padėdavau gaminti balandėlius ar bulvinius virtinukus). Net negalėjau įsivaizduoti, kad maistas taps mano „kasdiene duona“, ims karaliauti mano mintyse ir tiesiog taps mano gyvenimu.



Viskas pradėjo keistis, kai visai netikėtai, būdama 17-os, buvau pakviesta dirbti modeliu.

Stovėdama prieš objektyvus, gana greitai pajaučiau didesnę poreikį rūpintis išvaizda ir suvokiau, jog mityba bei gyvenimo būdas daro labai didelę įtaką mano karjerai. Gaila, kad tuo metu dėl griežtų reikalavimų ir sunkiai prieinamos informacijos mano siekiamybė buvo itin lieknas kūnas, o ne gera savijauta. Padariau daug klaidų, išbandžiau nemažai įvairiausių dietų, skaičiavau kalorijas ir net, manau, turėjau lengvos formos valgymo sutrikimą.

Kad ir kaip ten buvo, esu dėkinga šiam laikotarpiui, nes tik klaidos leido suprasti, kas IŠ TIESŲ yra sveikas gyvenimo būdas ir kad itin lieknas kūnas nebūtinai yra sveikatos ženklas. Galiausiai, pavargusi nuo modelio darbo rutinos, nusprendžiau pristabdyti šią karjerą – tai padėjo suprasti, kad norint gerai jaustis svarbiausia yra palaikyti pusiausvyrą, o ne drastiškai save riboti. Šiai minčiai skleisti sukūriau tinklaraštį ir socialinių medijų paskyras šiek tiek šmaikštoku, gal net ironišku „Nestoro maisto“ pavadinimu. Tiesa, šiandien ir vėl priklausau modelių agentūrai ir kartais dalyvauju fotosesijose, bet jau su visai kitokiu požiūriu į maistą, save ir sveikatą.



TURINYS

- 020 Bolivinių balandų, morkų ir pankolių salotos
- 022 Purūs rikotos blynai
- 024 Traškių lęšių ir batatų salotos
- 026 Lazanija su grybais
- 028 Cukinių kepsneliai su jogurtiniu padažu
- 030 Spagečiai su keptomis daržovėmis ir burata
- 032 Batatų ir varškės virtinukai
- 034 Lėkštė plaktos fetos ir keptų daržovių
- 036 Dubenėlis pupelių humuso ir daržovių
- 038 Baklažanų ir sūrio apkepas
- 040 Skrebučiai su rikota ir grybais
- 042 Brokolių vafLIAI
- 044 Pievagrybių sriuba
- 046 Prancūziškas batonas su keptomis daržovėmis
- 048 Lęšių ir grybų kepsneliai
- 050 Žiedinių kopūstų sriuba
- 052 Batatai su varškės užtepėle ir lašiša
- 054 Grybų ir lęšių karis
- 056 Makaronai su kimčiais
- 058 Moliūgų sriuba, gardinta misu
- 060 Pupelių, lęšių ir keptų bulvių salotos
- 062 Morkų salotos su avokadų „majonezu“
- 064 Aitriųjų paprikų aliejus
- 066 Baklažanų kepsneliai
- 068 Makaronai su trintų daržovių padažu
- 070 Perlinės kruopos su moliūgu
- 072 Tofu, bolivinių balandų ir džiovintų spanguolių salotos
- 074 Tofu su riešutų kremo padažu
- 076 Kepti brokoliai ir smidrai su tahiniu
- 078 Batatai su lęšiais
- 080 Lapiniai kopūstai su keptomis pupelėmis ir granatų sėklomis



ŽUVIŠKAS^②

082

- 086 Makaronai su pomidorų ir kokosų pieno padažu ir krevetėmis
- 088 Šiltos lęšių salotos su lašiša
- 090 Makaronai su tunu ir saulėje džiovintais pomidorais
- 092 Sumuštiniai su tunu ir pupelėmis
- 094 Lašiša skardoje
- 096 Romesko padažo įkvėpta užtepėlė su krevetėmis
- 098 Lašiša su apelsiniais ir salsa
- 100 Keptų bulvyčių, tuno ir kiaušinių salotos
- 102 Takai su krevetėmis
- 104 Misu gardinta lašiša ant sušių ryžių
- 106 Azijos skonių įkvėptos salotos su krevetėmis ir daržovėmis
- 108 Menkė su žirnelių tyre

MĖSIŠKAS^③

110

- 114 Vištienos ir daržovių salotos su jogurtiniu padažu
- 116 Vištiena su daržovėmis riešutų kremo padaže
- 118 Skardoje kepta vištiena su daržovėmis ir nektariniais
- 120 Vištiena grybų padaže
- 122 Japoniškų makaronų ir jautienos salotos
- 124 Jautiena įdarytos bulvės
- 126 Burokėlių, jautienos ir juodos duonos salotos
- 128 Suvožtiniai su feta, karamelizuotais svogūnais ir figų džemu
- 130 Keptų perlinių kruopų ir vištienos salotos
- 132 Vištienos ir daržovių vėrinukai

SALDUS^④

134

- 138 Beglitiniai keksiukai su mėlynėmis
- 140 Datulių pyragas
- 142 Kokosinis varškės tinginys
- 144 Mačios ir ispaninų šalavijų sėklų pudingas
- 146 Bananiniai šokoladiniai ledai
- 148 Trupiniuočiai su sezoninėmis uogomis
- 150 Grietinėlės ir uogienės ledai
- 152 Pekaninių karijų pyragas
- 154 Pyragas su obuoliais ir varške
- 156 Graikiško jogurto ir šokolado kremas
- 158 Šokoladinis pyragas
- 160 Avižiniai sausainiai su šokolado gabalėliais

„SPORTIŠKAS“^⑤

162

- 166 Sumuštiniai su grūdėtąja varške ir pomidorų salotomis
- 168 Avižiniai dribsniai su moliūgų tyre
- 170 Sūri avižinė košė
- 172 Glotnutis dubenėlyje su kefyru ir šaldytomis vaisiais
- 174 Glotnutis su moliūgų sėklomis ir šaldytomis vaisiais
- 176 Omletas, keptas orkaitėje su daržovėmis, sūriu ir šonine
- 178 Meksikietiškos makaronų salotos
- 180 Dubenėlis grikių su grybais, keptomis morkomis ir kiaušiniu
- 182 Omleto tortilija su smidrais, grybais ir sūriu
- 184 Sėklų ir riešutų kremo batonėliai

BATATŲ IR VARŠKĖS VIRTINUKAI

2–3 PORCIJOS

VIRTINUKAMS:

500 batatų
250 g varškės
1 kiaušinio
200 g kvietinių miltų
1 šaukšto kukurūzų krakmolo
druskos pagal skonį
mėgstamų prieskonių (nebūtinai)

PADAŽUI:

40 g sviesto
5 pievagrybių
2 skiltelių česnako
½ aitriosios paprikos
250 ml grietinės
druskos pagal skonį

Jei pamenate tuos nostalgiskus bulvių ir varškės virtinukus, tai būtent jų įkvėpti gimė šie batatų ir varškės virtinukai. Jie, esu tikra, patiks tiek vaikams, tiek suaugusiesiems. Tikras malonumą suteikiantis maistas, kurį rinkčiausi lėtą savaitgalio rytą.

EIGA:

Batatus išverdu su lupena. Išvirusius palieku atvėsti.

Per tą laiką gaminu padažą: keptuvėje išlydau sviestą ir apkepinu smulkintus pievagrybius, česnakus, aitriąją papriką. Supilu grietinėle, įberiu druskos ir maišydama pamažu užverdu. Išjungiu kaitrą.

Pravėsusius batatus nulupu ir sutrinu šakute. Į masę įmaišau kiaušinį, varškę, miltus, krakmolą ir druskos. Masė turi būti gana minkšta, bet tinkama drėgnomis rankomis formuoti rutuliukus (jei atrodo per skysta, įmaišau daugiau miltų).

Į puodą su verdančiu vandeniu įberiu žiupsnį druskos. Formuoju virtinukus ir verdu keletą minučių (turi iškilti į paviršių).

Išvirusius virtinukus sudedu tiesiai į keptuvę su padažu, viską kartu pašildau.



LAŠIŠA SKARDOJE

3-4 PORCIJOS

REIKĖS:

½ cukinijos
8 pievagrybių
10 vyšninių pomidorų
⅓ raudonojo svogūno
150 g fetos
4 gabalėlių lašišų filė
4 rozmarino šakelių
1½ šaukštelio džiovintų čiobrelių
1½ šaukštelio džiovintų raudonėlių
druskos ir maltų juodųjų pipirų pagal skonį
alyvuogių aliejaus

Vienos skardos patiekalai yra mano mėgstamiausi, nes jie gana greitai pagaminami, vėliau nereikia plauti daug indų, o dažnai ir produktus galima rinktis pagal tai, ko turime šaldytuve.

Lašišos švelnumas ir fetos sūrumas puikiai dera ir papildo daržoves (galite naudoti ir kitas daržoves: saldžiąsias paprikas, moliūgą, morkas...). Ši lašiša tiktų ir į pietų dėžutę.

EIGA:

Cukiniją, pievagrybius, svogūną supjaustau norimo dydžio gabalėliais ir su vyšniniais pomidorais sudedu į skardą. Daržoves apšlakstau aliejumi, pabarstau druska, pipirais, šaukšteliu čiobrelių ir šaukšteliu raudonėlių.

Į skardą sudedu ir kubeliais pjaustytą fetą. Pašauunu ją į 190 °C orkaitę ir kepu apie 15 min.

Per tą laiką lašišą aptepu trupučiu aliejaus, apibarstau likusiais prieskoniais ir druska. Žuvį sudedu į skardą, ant jos uždėdu po rozmarino šakelę, skardą uždengiu folija ir kepu apie 10 min. arba kol žuvis iškepa.



VIŠTIENA SU DARŽOVĖMIS RIEŠUTŲ KREMO PADAŽE

2-3 PORCIJOS

REIKĖS:

aliejaus vištienai kepti
250 g vištų krūtinėlės
100 g kokosų pieno
1 šaukšto su kaupu riešutų kremo
2 šaukštų sojų padažo
1 šaukšto srirachos ar kito aštraus padažo
200 ml vandens
100 g brokolio
1 saldžiosios paprikos
1 morkos

EIGA:

Keptuvėje įkaitinu šiek tiek aliejaus, sudedu norimo dydžio gabalėliais pjaustytą vištieną ir apkepu.

Į keptuvę supilu kokosų pieną, įmaišau riešutų kremą, sojų padažą, srirachą ir vandenį.

Sudedu pjaustytas daržoves, išmaišau, uždengiu ir patroškinu maždaug 15 min.

Dar vienas patiekalas, pagaminamas vienoje keptuvėje! Jį skiriu visiems riešutų kremo ir jaukių patiekalų mėgėjams. Galima rinktis ir kitas daržoves: cukinijas, batatus, ankštines pupeles, moliūgą.

