



TURINYS

Kaip kepti?	7
Ką kepti kepsninėje?	8
Kaip gardinti ir marinuoti mėsa?	9
Pradedame kepti	9
Kada mėsa jau iškepusi?	10
Kepimo trukmė	10
Barbekiu.....	12
Marinatai, prieskoniniai mišiniai, aliejai ir glaistai ..	13
Marinatai	15

DARŽOVĖS

Grybų ir daržovių iešmeliai	18
Kepsninėje keptas česnakas	19
Cukinija su baltųjų pelėsių sūriu	20
Daržovės ir mocarela	21
Kepsninėje keptos daržovės	22
Kepsninėje keptos daržovės su česnakų marinatu....	23

ŽUVIS

Lavašas su sūrio ir lašišos įdaru	24
Ant grotelių kepta lašiša su riešutine plutele	25
Ant grotelių kepti lašišos ryšulėliai	26
Lašišos filė su krapų ir česnakų marinatu	27
Lašišos kepsnys su žalumynų marinatu	28
Eršketo filė sojų ir svogūnų marinatė	29
Lydekos ir bekono suktinukai.....	30
Ant grotelių keptas ungurys	31

PAUKŠTIENA

Broilerio šlaunelės su abrikosais ir mėlynųjų pelėsių sūriu.....	32
Kalakutienos išpjova su jogurto marinatu	33
Ant grotelių kepta antienos išpjova.....	34
Įdaryta broilerio krūtinėlė	37
Broilerių iešmeliai	37

Broilerių išpjovos vyniotinis su sūriu ir česnakais....	38
Vištienos suktinukai, įdaryti slyvomis	39
Broilerių išpjovos su apelsinų marinatu	40

KIAULIENA

Kiaulienos ir žalumynų suktinukai	41
Marinuota kiaulienos išpjova	43
Barbekiu krosnyje kepta kiaulienos sprandinė su serbentų padažu	44
Barbekiu krosnyje kepta vidinė kiaulienos išpjova ..	45
Kiaulienos muštinis su maltos mėsos įdaru	46
Kepsninėje kepta nugarinė	47
Kepsninėje kepta kiaulienos šoninė	48
Sausai sūdyta kiaulienos šoninė su saldžiarūgščiu padažu	49
Kiaulienos suktinukai su daržovėmis.....	50
Ploni pjausniai	52
Paršelis arba ėriukas ant iešmo	53

AVIENA

Avienos muštinis	54
Avienos sprandinė	55
Barbekiu krosnyje kepta avienos šlaunis	56
Avienos šonkauliai	57
Aviena su Provanso marinatu	58
Ant grotelių kepta vidinė avienos išpjova	59
Barbekiu krosnyje keptas avienos vyniotinis.....	60

JAUTIENA

Jautienos suktinukai su mėlynųjų pelėsių sūriu	61
Jautienos vidinė išpjova su bekonu	62
Veršienos kepsnys.....	63
Antrekotas su juodųjų serbentų marinatu	64
Ant grotelių kepta išorinė jautienos išpjova	65

Veršienos šonkauliai su žalumynų ir česnakų marinatė	66
Stirnienos pjausniai.....	67

DESSERTAI

Kepsninėje keptas avių ir ožkų pieno sūris.....	68
Kepsninėje keptas sūris su baltuoju pelėsiu.....	69
Kepsninėje kepti bananai	70
Kepsninėje keptas ananasas su imbierų ir medaus sirupu	71
Lauže kepti obuoliai	72
Vaisių ryšulėliai	73
Įdarytos kriaušės	74

ŽIEMĄ

Vištienos šašlykas.....	76
Avienos šašlykas	77
Turkiški šašlykai	78
Lauže kepta aviena	79
Kiaulienos šašlykas su sausu marinatu	80
Lauže kepta žuvis	81
Kepsninėje keptas upėtakis	83
Žuvies rūkymas.....	84
Kaitinta lašiša.....	85
Silkių arba lašišos užkandis.....	86
Dešros ant iešmelio.....	87
Lašišos ir pomidorų iešmeliai	88
Kepsninėje kepti maltiniai	89
Jautienos suktinukai su mėlynųjų pelėsių sūriu	91
Lauže keptos kepenėlės	92
Kepsninėje keptos kepenėlės	93
Karštos bandelės.....	94
Kepsninėje keptos tortilijos.....	95
Karštai rūkytas triušis	96
Barbekiu krosnyje keptas triušis.....	96