

Bestselerio „Kodėl prancūzės nestorėja“ autorė



*Kodėl  
prancūzės  
nestorėja*

RECEPTAI

MIREILLE GUILIANO



Alma littera



## TURINYS

PRADŽIA . . . . .	7
PUSRYČIAI IR PRIEŠPIEČIAI . . . . .	13
KARTAIS TAI VADINAMA PRIEŠPIEČIAIS . . . . .	63
VAKARIENĖ. À TABLE . . . . .	109
NEPAMIRŠKITE ŽUVIES IR DARŽOVIŲ . . . . .	149
DESSERTAI – SALDUMYNAI, ŠOKOLADAS IR KITA . . . . .	173
VISKĄ SUDĖJUS . . . . .	199
GURKŠNELIS ŠAMPANO . . . . .	231
JEI KARTAIS NORĖTUMĖTE PAKLAUSTI . . . . .	251
<i>CUISINER DANS LA CUISINE</i> , ARBA GAMINAME NAMIE . . . . .	273
PADĖKOS ŽODIS . . . . .	277
RODYKLĖ . . . . .	279



Pradžia  
**KELETAS ŽODŽIŲ PRIEŠ  
SĖDANT PRIE STALO**

Mano biografijoje yra šypsena kelianti eilutė: „Jos mėgstamiausias laisvalaikis – pusryčiai, pietūs ir vakarienė.“ Ir tai tiesa. Išgirdę šiuos žodžius visi nusijuokia, o man gyvenimas maisto pasaulyje teikia didžiausią malonumą.

Prisimenu, kai pirmąkart pristačiau savo būsimą vyrą artimiesiems Prancūzijoje – ir tąsyk viskas sukosi apie maistą. Ką tik iškeptų bandelių kvapas atviliodavo į virtuvę, o ten galutinai pažadindavo stiklinė šviežiai spaustų apelsinų sulčių (gal tai labiau amerikietiška nei prancūziška, bet mano tėvų namai neįsivaizduojami be šviežiai spaustų sulčių), paskui šiek tiek baltymų iš kiaušinių, sūrio ar jogurto kartu su bandelėmis ir šviežia kava. Nieko sudėtinga ar įmantraus, tiesiog sveika dienos pradžia. Dar nepakilus nuo pusryčių stalo mano mama pradėdavo kalbą apie pietus, pagrindinį dienos valgymą, tad Edvardas netruko pastebėti: „Žinai, tavo šeima arba valgo, arba šneka apie maistą.“ Ką gi, čia jis visiškai teisus.

Vėliau, praėjus keletui metų, per vienus pietus jis nedrąsiai paklausė: „Gal būtų galima pasimėgauti pietumis be kalbų apie vakarienę?“ Supratau, kad esame įvaldę jam nesuprantamą meną – džiaugtis šia akimirka ir pasitelkus visus pojūčius mėgautis tuo, kas laukia. Matyt, tai ištis prancūziškas bruožas. Dabar, daug metų sukantis restoranų versle Prancūzijoje, kai nugirstame lankytojus aptarinėję maistą, dalijantis receptais ir prisiminimais, mes tik supratingai susižvalgome ir gūžtelime pečiais.

Taip, pusryčiai, pietūs ir vakarienė – mano mėgstamiausias laisvalaikis, pagal tai suskirstyti ir šios knygos receptai bei mano pastabos. Tačiau griežtų taisyklių čia nėra. Kai kurie patiekalai, atsižvelgiant į porcijų dydį, gali būti patiekiami tiek pietums, pagrindiniam dienos valgymui, tiek lengviems priešpiečiams, jei valgomi vidurdienį.

Man visą gyvenimą pagrindinis valgymas būdavo vidurdienį, tad kaip jį pavadinti – priešpiečiais ar pietumis? Skirtingose vietovėse ir įvairiais laikais vartotos abi sąvokos. O paskutinis valgymas kiek lengvesnis, šiek tiek primena priešpiečius ir vadinamas vakariene, jį galima kildinti iš prancūziško žodžio *souper* („sriuba“) – tradicinio vakarinio patiekalo po pagrindinio valgymo vidurdienį.

O kas sako, kad negalima suvalgyti plaktos kiaušininės dabar ir paskui vakarienei... vėlai vakare? Tad kad ir ką siūlyčiau – sriubas ar salotas, žuvį ar mėsą, makaronus ar daržoves, patys nuspręskite, ką kada patiekti. Šioje knygoje specialiai atsisakiau tradicinės klasifikacijos ir nuoseklumo visus patiekalus iš vištienos sudėdama į vieną skyrių, o iš makaronų – į kitą. Receptai suskirstyti į pusryčių, pietų ir vakarienės, bet kitkas palikta jūsų nuožiūrai. Jei esate linkę sočiau pavalyti vidurdienį, vakarienės receptus galite panaudoti pietums. (Kas atsisakytų makaronų pietums? O aš garsėju tuo, kad vakare galiu prisikirsti avižinės košės.)

Žinoma, nesiučiau valgyti makaronų ir pietums, ir vakarienei. Mėgstu kasdien skaitinėti receptus. Man receptų skaitymas – intelek-

tuali veikla. Kaskart ruošdama, sakykim, vištieną, sąmoningai ir nesąmoningai palyginu visus žinomus, ruoštus ar ragautus receptus. Regiu juos prieš akis ir jaučiu jų skonį. Tarkim, šis primena senelės troškintą vištieną, bet yra pridėta x, y ar z, ar kai kas pakeista. Skaitydama receptus jaučiu skonių skirtumus, kaip muzikantas skaitydamas natas girdi melodiją. (Nepasakyčiau, kad tai reta ypatybė tarp tų, kurie mėgsta gaminti.) Tikiuosi, čia pateikti receptai suteiks jums intelektualinio malonumo, kad ir kokia tvarka jie čia pateikti.

Manau, labai svarbu valgyti tris kartus per dieną, nepamiršti saiko ir rinktis skirtingus produktus, kad gautume užtektinai baltymų, riebalų ir angliavandenių. Aš taip ir darau. O pusryčiams tenka svarbiausias vaidmuo, kad ir kokie paprasti jie būtų, nes jie turi suteikti pakankamai energijos dienos pradžiai. Iš patirties galiu pasakyti, kad tie, kurie nevalgo pusryčių ar pasitenkina puodeliu kavos, jau 11 valandą griebiasi tukinančių angliavandenių arba kamuojami alkio ir troškulio plempia limonadus. O jei darbas ar šiaip kas sutrukdo papietauti, paskui jie persivalgo. Tie, kurie žino, ką deda į organizmą, tikrai nesirinks 2–3 picos gabalėlių pietums. Jeigu jums tai kažką primena, nesijaudinkit – tikrai galima maitintis skaniai ir sveikai, kaip ir pakoreguoti savo mitybos įpročius. Tikiuosi, ši knyga pasiūlys ne vieną viliojantį receptą.

Taigi primenu dar kartą – būtinai pusryčiaukite. Ir nepiktnaudžiaukite cukrumi, nors tai ir galingas stimulatorius, kurio gausu didelėje stiklinėje vaisių sulčių, saldžiuose dribsniuose, bandelėse ir pyragėliuose. Žinoma, nieko tokio retkarčiais pasilepinti bandelėmis ir spurgomis, bet jos neturėtų sudaryti jūsų mitybos pagrindo. Jei sočiai papusryčiavote, pietūs gali būti ir kuklesni, bet vis tiek ko nors užkąskite – riešutų, vaisių, jogurto, sriubos ar salotų (pusę sumuštinio! O kur dėsitė likusią pusę?). Nes atsisakę pietų garantuotai pradėsite per daug užkandžiauti ar (ir) persivalgysite per vakarienę. „Aš normaliai valgau tik kartą per dieną“ – tikrai ne mano moto ir nemanau, kad tuo reikėtų didžiutis.

Asmeniniai receptai – tai tarsi nuotraukų albumas, atspindys to, kas buvote ir esate šiandien. Mano receptuose atsispindi vaikystė Prancūzijoje, vėlesnis gyvenimas tarp Prancūzijos ir Niujorko, nesuskaičiuojamos kelionės – tiek poilsinės, tiek darbo reikalais – po Valstijas ir visą pasaulį. Bet labiausiai juose atsispindi per tuos metus susiformavę valgymo savo malonumui principai, kuriais pasidalijau savo ankstesnėse knygose ir interneto svetainėje. Beveik visi šioje knygoje esantys receptai – tai mano interpretacijos patiekalų, kuriuos valgiau su šeima ir draugais ar tiesiog nusprendžiau išmėginti ką nors nauja. Taip pat rasite skyrelį klasikinių receptų ir labiausiai skaitytojams patikusius receptus iš ankstesnių knygų.

Aš pasisakau ne už „tradicines“ dietas, o už sąmoningą valgymą savo malonumui. Tai iš dalies šauksmas – ar veikiau maldavimas – pasitelkti sveiką protą išsivysčiusiame pasaulyje, kur – ar ne ironiška – gausus maistas sukelia sveikatos sutrikimų. Kultūriniai, religiniai skirtumai ir vietinis maisto pasirinkimas lėmė, kokie valgiai vyrauja kiekvienos šalies virtuvėje, tačiau dėl globalizacijos pradėjome valgyti tų pačių genetiškai modifikuotų vaisių ir daržovių, nebeliko sezoniškumo, ir mes vis mažiau laiko praleidžiame virtuvėje ruošdami maistą. Kai aplink toks pasirinkimas pusgaminių, šaldyto ir greitojo maisto, sunku išsirinkti (čia kalbu ir apie obuolius, jogurtus, sūrius ir taip toliau) ir mes jau nebesusimąstome, ką dedame į skrandį. Maisto ruošimas – tikrovės akimirka. Todėl nesikartodama ir neišsiplėsdama apie savo mitybos principus, kurie man leidžia mėgautis maistu, išlaikyti nekintantį svorį ir džiaugtis gera sveikata, esu pasiruošusi pateikti – skaitytojų prašymu – daugiau receptų: paprastų, greitų, nebrangių – kai įdedant mažiau, siai pastangų pasiekiamas geriausias rezultatas.

Taip, aš už paprastus receptus. Žinoma, retkarčiais man patinka ilgiau pasisukinėti virtuvėje, tačiau paprastai pusvalandžio, o kartais ir mažiau pakanka, kad lėkštėje atsirastų trys skirtingos spalvos. Tiesą sakant,

netgi mano mamos troškiniai ir kiti daug laiko atimantys valgiai nereikalauja tiek jau daug pastangų – užkūrus ugnį viską padaro pati viryklė.

Vertinu gryną suderintų produktų skonį. Man tai reiškia pirkti kokybiškus produktus, ir nors porcijos išeina mažesnės, pasitenkinimas tik didesnis. Todėl siekiantiems didžiausio malonumo siūlau rinktis produktus, kurie ne tik gražiai atrodo, bet ir yra skanūs. Kad ir koks geras būtų receptas, suvytusios beskonės daržovės sugadintų visą valgį. Taip pat nepastebėjau akivaizdaus skanių ir sveikų daržovių (ar kito gerai parinkto maisto) ir jų kainos ryšio. Dauguma gerų produktų yra iš dalies nebrangūs. Juos ir rinkitės.

Visada renkuosi įvairovę. Čia padeda sezoniškumas, nes šviežias maistas būdingas tik tam sezonui, ir kritiškesnis požiūris į tai, ką imame iš šaldiklių prekybos centruose. Viena vertus, man patinka gaminti nuo a iki z, antra vertus, smagu iš vieno patiekalo paruošti du, panaudoti likučius kitam valgiui. Be to, toks taupumas ir *débrouillardise* („išradin-gumas“) – išties prancūziškos savybės. Man patinka patikrinti receptai, o šioje knygoje pateiktieji buvo ne kartą patikrinti įvairių šalių virtuvėse, su skirtingomis sudedamosiomis dalimis, pavyzdžiui, pienu, sviestu ar aliejumi bei kitais produktais. Bet receptai – ne įstatymai, tad viską darykite savo nuožiūra ir pagal savo skonį. Dauguma mano receptų laiko ir maisto taupymo sumetimais paskaičiuoti keturiems asmenims. Jei gaminate vienam, dviem ar aštuoniems, daugeliu atvejų pakeisite proporcijas nepakenkdami kokybei. Svarbiausia, kad būtų smagu.

Man labiausiai patinka receptai, kurie sužadina visus penkis pojūčius – nuo vaizdo ir tekstūros iki kvapo ir skonio, tiesa, pripažįstu, kad garsui čia tenka menkiausias vaidmuo. Žinoma, tam reikalingi kokybiški produktai. O tai, kaip pamatysite, užtikrina malonumą ir gerą sveikatą.

## KEPTA KALAKUTIENA SU DARŽOVĖMIS

4 porcijos

4 plonai išmušti  
kalakutienos gabalėliai  
2 šaukštai saldžiosios  
paprikos  
druskos ir šviežiai maltų  
pipirų  
4 šaukštai alyvuogių aliejaus  
4 nedideli plonai pjaustyti  
svogūnai  
2 puodeliai šaldytų pupelių  
2 puodeliai šaldytų žirnių  
1 puodelis riebios grietinėlės  
2 šaukštai smulkintų šviežių  
kalendrų

1. Išmuštus kalakutienos gabalėlius iš abiejų pusių apibarstykite paprika, druska ir pipirais.
2. Nustatykite vidutinę kaitrą ir didelėje keptuvėje įkaitinkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus, sudėkite kalakutieną. Kepkite, kol apskrus, kiekvieną pusę 3–4 minutes. Sudėkite į lėkštę ir palikite šiltai.
3. Keptuvėje įkaitinkite likusius 2 šaukštus alyvuogių aliejaus ir sudėkite svogūnus. Kepkite apie 4 minutes, kol suminkštės. Sudėkite pupeles ir žirnius ir kepkite maždaug minutę, kol pašils. Supilkite grietinėlę ir troškinkite apie 4 minutes, kol šiek tiek sutirštės.
4. Kalakutieną vėl sudėkite į keptuvę, pagardinkite prieskoniais, suberkite kalendras. Patroškinkite dar 2 minutes ir iškart patiekite.



## VIŠTIENA SU ŠPINATAIS EN PAPILLOTE

4 porcijos

1 šaukštas alyvuogių aliejaus  
4 kupini puodeliai plautų ir  
nusausintų šviežių špinatų  
druskos ir šviežiai maltų  
pipirų  
2 šaukštai citrinos sulčių  
4 vištienos krūtinėlės be  
odos po 180–240 g  
4 laurų lapai  
2 puodeliai vyšninių  
pomidorų  
1 puodelis išvirto, kaip nuro-  
dyta ant pakuotės, bulguro

1. Orkaitę įkaitinkite iki 200 laipsnių.
2. Supjaustykite keturis kepimo popieriaus 30 × 40 cm stačiakampius. Lapo vidurį patepkite alyvuogių aliejumi ir sudėkite puodelį špinatų. Pagardinkite prieskoniais, apšlakstykite ½ šaukšto citrinos sulčių. Ant špinatų uždėkite vištienos krūtinėlę, pagardinkite druska ir pipirais, uždėkite lauro lapą ir ½ puodelio vyšninių pomidorų. Du lapo kraštus pakelkite į viršų ir sandariai užlenkite, du kitus kraštus palenkite po apačia ir sandariai užlenkite. Tą patį pakartokite su kitais produktais.
3. Paketėlius sudėkite ant kepimo popieriaus ir įkaitintoje orkaitėje kepkite 35–40 minučių. Išimkite iš orkaitės ir sudėkite į lėkštes. Atsargiai išvyniokite ir nuimkite laurų lapus. Šalia įdėkite po gerą šaukštą virto bulguro ir iškart patiekite.