

# Saturs

## Ievads

Šajā grāmatā jūs atradīsiet...	9
Nepieciešamie piederumi	10
Ēdienkartes izveidošana	14
Kā izvēlēties pareizās receptes	15
Ēdiena izvēle atbilstoši meitenes tipāžam	16
Ejot iepirkties	18
Kā atrast produktus lielveikalā	19
Ķeramies pie darba	20
Pie galda	21
Kad tuvojas noteiktā stunda	22
Daži padomi, lai maltīte noritētu gludi	

Šo nodaļu izlasiet  
vispirms, citādi  
taustīsieties kā  
aklais pa tumsu!

## Uzkodas

Rokforas sviests ar rozīnēm	28
Apcepti ravioli	30
Vītinātas liellopu gaļas rullīši ar vīgēm	32
Pildīti tomāti	34
Tunča <i>pâté</i>	36

## Priekšēdieni

Tomātu gabaliņi ar Parmezāna sieru	42
Kazassiera un cigoriņu groziņi	44
Panēts kazassiers ar riekstiem	46

Sparģeļi ar krējuma un sinepju mērci	48
Gurķi krējuma un zaļumu mērcē	50
Kazassiers ar olīvām kraukšķīgā apvalkā	52
Kraukšķīgās tomātu maizītes	54
Sēņu salāti ar zaļumiem	56
Zilā siera un bumbieru minipicas	58
Ar fetas sieru un piparmētrām pildīti cukini	60
Kazassiera un gurķu kārtojums ar rozīnēm	62
Cigoriņu, Šveices siera un žāvētu vīgu salāti	64
Mocarellas siers ar rukolas salātiem	66

## Pamatēdieni

Vistas krūtiņa ar paprikas mērci	72
Gliemenes ar anīsa liķieri	74
Befstroganovs	76
Garneles ar kokospiena un karija mērci	78
No vienas puses aņcepts lasis ar apelsīnu mērci	80
Lasis ar ingveru	82
Pīles krūtiņa ar medus un apelsīnu mērci	84
Cūkgaļas fileja indonēziešu gaumē	86
Cūkgaļas fileja ar Rokforas sieru	88
Paltusa fileja	90
Pasta ar citronu un Parmezāna sieru	92
Jēra karbonāde ar jogurta un piparmētru mērci	94
Tunča karpāčo	96
Vistas salāti ar zilo sieru	98
Pasta ar Gorgonzolas sieru un valriekstiem	100
Salātu baldriņu, ābolu un žāvētas pīles krūtiņas salāti	102
Vista ar Parmezāna siera garozu	104

## Piedevas

Salāti un salātu mērces	110
Rīsi	112
Pasta	114
Vārīti kartupeļi	116
Ceptas sēnes	118
Puravu fondi	120
Lēni cepti cukini	122
Kraukšķīgas zaļās pupiņas	124

## Deserti

Ābolu kraukšķi ar rozīnēm un medu	130
Karamelizēti mandarīni ar vaniļas saldējumu	132
Kārtainās mīklas aplīši ar banāniem un riekstu krēmu	134
Kārtainās mīklas un ābolu minipicas	136
Apelsīnu salāti	138
Kārtainās mīklas aplīši ar avenēm un putukrējumu	140
Zemeņu un banānu deserts	142
Ābolu un dateļu kraukšķi ar kokosriekstu skaidiņām	144
Zemenes ar medu, citronu un piparmētrām	146

## Brokastis

Jogurts ar medu	155
Vārītas olas ar grauzdētas maizes stieniņiem	156

Kādus ēdienus var pagatavot ar ierobežotu virtuves piederumu daudzumu	158
---	-----

Grāmatas tapšana	160
------------------	-----