



Skots Gūdings (Scott Gooding)

SGF direktors un dibinātājs

10 gadus Skots ir fizisko vingrinājumu speciālists ar pieredzi fizisko vingrinājumu zinātnē, un kopš 2005. gada sekmīgi darbojas fitnesa biznesā Sidnejā. Viņš ir publicējis 8 grāmatas "Clean Living" sērijas ietvaros un darbojas par "Nature's Way" uzņēmuma "Superfoods" preču klāsta un Santamonikas tūrisma sūtni. Turklāt viņš ir pavārs televīzijas kanāla "Channel 10" raidījumā "Off-Road Adventure Show".



the Smart Oven™ Pro


Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Cepta lutjānzivs ar fenheli un pistāciju garoziņu

 Sagatavošanās 15 minūtes / gatavošana 35 minūtes

 2–4 porcijas

1 vidēja lutjānzivs

1 saišķis diļļu

1 saišķis pētersīļu

1 saišķis koriandru

2 fenheļa augļi — sagriezti plānās šķēlēs, kāti ar lapām ir nogriezti un atlikti malā

2 groziņi ar dažādiem ķirštomātiem

3 citroni

3 šalotes sīpoli — rupji sakapāti

½ tases pistāciju

Olīveļļa

Jūras sāls

Svaigi melnie pipari

Pagatavošana

1. Pagrieziet **FUNCTION** riteni uz **ROAST** iestatījumu.
2. Pagrieziet **TIME** riteni uz 35–45 minūšu iestatījumu atkarībā no zivs izmēra.
3. Pagrieziet **TEMPERATURE** riteni uz 180°C. Piespiediet **START** taustiņu.
4. Piepildiet lutjānzivs vēdera dobumu ar zaļumiem un atlikušo citronu.
5. Virtuves kombainā sablendējiet pistācijas, fenheļa kātus ar lapām, kā arī nedaudz olīveļļas. Blendējiet apmēram 30 sekundes vai līdz samērā viendabīgai masai — pieļaujami daži lielāki gabaliņi. Maisījumam ir jāturas kopā, ja tas ir pārāk sauss, pielejiet nedaudz olīveļļas un blendējiet vēlreiz. Izņemiet no blendera un uzklājiet uz zivs augšdaļas.
6. Pēc priekšsarsēšanas pabeigšanas novietojiet cepešpannu uz stiepļu režģa un 35–45 minūtes cepiet zivi cepeškrāsnī.
7. Kad gatavošanas laiks ir beidzies, izņemiet zivi no cepešpannas; zivij ir jābūt maigai un gaļai ir jāatdalās no kauliem, pārbaudot ar naža galu. Garmējums tiks apcepts līdz cietai garoziņai. Pasniedziet.



Toms Voltons (Tom Walton)

"The Bucket List" šefpavārs un partneris

Jauns šefpavārs, kura kaislība uz vietējo, labi izmeklētu produkciju pāriet rūpēs par veselību, pareizu uzturu un dzīvesveidu. "Vēlos dalīties savā kaislībā uz labi izmeklētu pārtiku, rūpēm par veselību un sabalansētu dzīvesveidu. Receptes ir vienkāršie veltījumi, ar nepārspilētu sarežģītību, koncentrējoties uz sezonālu, veselīgu gatavošanu, ēšanu un dzīvesveidu".



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal

Cepta vista ar Libānas 7 garšvielu maisījumu



the Smart Oven® Pro



Sagatavošanās 2 stundas un 25 minūtes / gatavošana 4 stundas un 10 minūtes



6 porcijas

6 vistu stilbiņi

2 ēdamkarotes garšvielu maisījuma "bahārāt"
vai Libānas septiņu garšvielu maisījuma

1 tējkarote sāls

2 ēdamkarotes olīveļļas

2 brūni sīpoli, nomizoti, sagriezti šķēlēs

2 ķiploka daiviņas, smalki sakapātas

1 tējkarote čili pārslu

3 tases vistas buljona

1 konservēta citrona miziņa, sagriezta plānās
loksnēs

3 timiāna zariņi

Salāti

1 vidējs rācenis, nomizots, sagriezts smalkās
skaidiņās

1 vidēja biete, nomizota, sagriezta smalkās
skaidiņās

1 vidējs fenhelis, sagriezts smalkās skaidiņās

4 redīsi, sagriezti plānās šķēlēs

1 kātu selerijas serde un iekšējās lapiņas, slīpi
sagriezti smalkās šķēlēs

½ granātābola, izņemtās sēklas

¼ saišķa piparmētru lapas

¼ saišķa diļļu lapas

¼ saišķa platlapu pētersīļu lapas

¼ tases valriekstu, viegli apcepti, rupji sakapāti

Apdedzināts baklažāns

2 vidēji baklažāni

½ tases tahini pastas

2 ķiploka daiviņas, smalki sakapātas

1 citrona sula

Sāls

Garnējums

2 tējkarotes granātābolu melases

1 citrona sula

3 ēdamkarotes augstākā labuma olīveļļas

1 tējkarotes garšvielu maisījuma "bahārāt"
(skatiet zemāk)

Sāls un svaigi saberzti melnie pipari pēc garšas

Garšvielu maisījums "bahārāt"

1 ēdamkarote melno piparu graudiņu

1 ēdamkarote kumina sēklu

2 tējkarotes koriandra sēklu

1 tējkarote vesulu krustnagliņu

½ tējkarotes kardamona sēklu

1½ ēdamkarotes paprikas

1 tējkarote malta kanēļa

¼ tējkarotes malta muskatrieksta

Pagatavošana

1. Lai marinētu vistu, ierīvējiet to ar sāli, "bahārāt" un olīveļļu. Nolieciet malā vismaz 2 stundas.
2. Pagrieziet FUNCTION riteni uz SLOW COOK iestatījumu.
3. Pagrieziet TIME riteni uz 4 stundu iestatījumu. Pagrieziet TEMPERATURE riteni uz HIGH. Piespiediet START taustiņu.
4. Karsējiet eļļu cepeškrāsnij paredzētā sautēšanas traukā uz plīts 1 minūti vidējā/augstā karstuma iestatījumā. Pa daļām pievienojiet marinēto vistu. Gatavojiet 3–5 minūtes katru pusi vai līdz brīdim, kad brūna. Izņemiet.
5. Pievienojiet sīpolu, ķiploku un čili pārslas. Gatavojiet 5 minūtes vai līdz brīdim, kad sīpols sāk kļūt mīksts.
6. Ielejiet buljonu un ar koka karoti uzmanīgi notīriet no pannas dibena jebkādas nosēdumus.
7. Pievienojiet vistu, konservētu citronu un timiānu. Pārklājiet ar foliju. Pēc priekšsautēšanas pabeigšanas ievietojiet sautēšanas trauku cepeškrāsnī uz 4 stundām vai līdz brīdim, kad gaļa ir ļoti maiga un atdalās no kauliem.
8. Tikmēr uzlieciet baklažānus uz uguns, periodiski tos apgriežot otrādi. Karsējiet, līdz miza ir pārņogļojusies un mīksts un mīksts.
9. Iegremdējiet gatavos baklažānus bļodā ar aukstu ūdeni un ātri nomizojiet. Nosusiniet uz papīra dvieļa. Rupji sakapājiet baklažānu mīkstumu un ievietojiet bļodā. Sajauciet atlikušās sastāvdaļas un pēc garšas pieberiet sāli.
10. Lai pagatavotu salātus, uzmanīgi sajauciet sastāvdaļas bļodā.
11. Lai pagatavotu garnējumu, mazā bļodā vai krūzē sakuliet vai sakratiet kopā granātābola melasi, citrona sulu, olīveļļu, "bahārāt" un nedaudz sāls. Apsmidziniet uz salātiem tieši pirms pasniegšanas.
12. Kad vista ir gatava, uzmanīgi izņemiet to no trauka. Nosmeliet taukus no cepšanas šķidrums. Nolieciet trauku ar cepšanas šķidrumu uz plīts un karsējiet 5 minūtes liela karstuma iestatījumā, līdz šķidrums ir viegli sabiezējis, izveidojot glazūru.
13. Ievietojiet vistu, lai uzkarsētu un pārklātu ar glazūru.
14. Pievienojiet garšvielas un pasniedziet ar apdedzinātu baklažānu un salātiem.



Entonijs Paharičs (Anthony Puharich)

"Vic's Meats" īpašnieks

Austrālijas lielākā augstākās kvalitātes gaļas vairumtirgotāja "Vic's Meats" dibinātājs, "Victor Churchill Butcher" īpašnieks un "Vic's Meat Market Day" organizators. Turklāt Entonija balss ir iekļauta iPhone lietotnē "Ask the Butcher", kas paredzēta palīdzībai gaļas pagatavošanā mājās, viņš piedalīsies arī drīzumā gaidāmajā "Foxtel" TV raidījumā.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Cepta Tandoori vista

 Sagatavošanās 20 minūtes / gatavošana 45 minūtes

 2 porcijas

- 2 tases grieķu jogurta (dabīga nesaldināta)
- 5 cm svaiga ingvera gabals, smalki sarīvēts
- 1 vesela citrona sula
- ½ tases olīveļļas
- 2 ēdamkarotes garšvielu maisījuma “garam masala”
- 2 ēdamkarotes malta koriandra
- 2 ēdamkarotes malta kumina
- 1 tējkarote čili pulvera
- 1 ēdamkarote malta kurkuma

Pagatavošana

1. Sajauciet kopā visas sastāvdaļas. Pievienojiet vistu un labi pārklājiet ar maisījumu.
2. Ievietojiet uz nakti ledusskapī.
3. Izņemiet vistu no marinādes, noslaukiet pārpalikumu. Ievietojiet vistu cepešpannā.
4. Novietojiet stieplu režģi apakšējā pozīcijā.
5. Pagrieziet FUNCTION riteni uz ROAST iestatījumu.
6. Pagrieziet TIME riteni uz 45 minūšu iestatījumu.
7. Pagrieziet TEMPERATURE riteni uz 200°C CONVECTION. Piespiediet START taustiņu.
8. Pēc priekšskarsēšanas pabeigšanas novietojiet cepešpannu uz stieplu režģa un 45 minūtes cepiet vistu cepeškrāsnī.
9. Pēc gatavošanas pabeigšanas izņemiet vistas no cepeškrāsns, brīvi uzklājiet foliju un pirms sagriešanas ļaujiet nostāvēties 10 minūtes.

Padoms

Vistu var uzreiz cept 1. darbībā. Tomēr optimālas garšas iegūšanai ieteicams uz nakti atstāt marinādē.



Mins Cai (Ming Tsai)

"Blue Ginger" (Veleslija, ASV) un

"Blue Dragon" (Bostona, ASV) šefpavārs/īpašnieks

Mins Cai ir Austrumu-Rietumu virtuves celmlauzis. "Blue Ginger" pirmajā darbības gadā "Boston Magazine" to nodēvēja par "Vislabāko jauno restorānu", Džeinsa Bērda fonds to nodēvēja par "1998. gada vislabāko jauno restorānu", bet 2002. gada Mins tika atzīts par "Ziemeļaustrumu vislabāko šefpavāru". Žurnāls "Esquire" viņa ēstuvi ar Āzijas virtuvi "Blue Dragon" novērtēja kā "2013. gada vislabāko jauno restorānu". Turklāt Mins vada un producē televīzijas raidījumu "Simply Ming", kā arī ir piecu pavārgrāmatu autors.



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal



the Smart Oven® Pro

Plūmju pīrāgs ar piecu garšvielu maisījumu

 Sagatavošanās 15 minūtes / gatavošana 16 minūtes

 6 porcijas

- 1 loksne kārtainās mīklas, atkausēta*
- 6 nogatavojušās plūmes, sagrieztas šķēlēs*
- ½ tējkarotes piecu garšvielu pulvera*
- 2 tējkarotes pūdercukura*
- 1 citrona miziņa*
- 1 ola*

Pārklājums

- 1 tējkarotes piecu garšvielu pulvera*
- ¼ tases pūdercukura*

Pagatavošana

1. *Pagrieziet FUNCTION riteni uz BAKE iestatījumu.*
2. *Pagrieziet TIME riteni uz 1 stundas iestatījumu.*
3. *Pagrieziet TEMPERATURE riteni uz 200°C CONVECTION. Piespiediet START taustiņu.*
4. *Iekļājiet cepamo papīru cepešpannā. Sagrieziet mīklu, lai tā veido lielu apli. Ieduriet mīklas centrā ar dakšīņu, lai palīdzētu garozai izlaist tvaiku un kļūt kraukšķīgai.*
5. *Ievietojiet plūmes bļodā. Pievienojiet piecu garšvielu pulveri, cukuru un citronu. Viegli iemaisiet, lai plūmes pārklātu ar maisījumu.*
6. *Salieciet plūmes mīklas centrā, atstājot gar malām 3 cm brīvu vietu.*
7. *Pēc priekšskarsēšanas pabeigšanas cepiet pīrāgu cepeškrāsnī 16 minūtes vai līdz brīdim, kad garoza ir zeltainā krāsā.*
8. *Samaisiet piecu garšvielu pulveri ar pūdercukura maisījumu. Uzkaisiet caur sietu uz karstā pīrāga un pasniedziet.*



Saimons Džonsons (Simon Johnson)

Šēfpavārs un "Simon Johnson Quality Foods" direktors

Saimons Džonsons ir Austrālijas vadošais importēto un pašmāju ražotās augstākās kvalitātes pārtikas produkcijas piegādātājs, piedāvājot tikai kvalitatīvus produktus un iegūstot preces augstākās kvalitātes ražotājiem visā pasaulē. 1992. gadā Sidnejas Paimontas (Pymont) rajonā viņš atvēra savu pirmo veikalu, bet turpmāko 24 gadu laikā atvēra astoņus veikalus visā Austrālijā, tostarp galveno veikalu "Providores' Market" Sidnejas Aleksandrijas (Alexandria) rajonā. Saimons darbojies kā pirmatklājejs augstas kvalitātes pārtikas produktu kultūras izveidē Austrālijā.



the Smart Oven™ Pro


Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Pica ar kazas sieru un prošuto

 Sagatavošanās 10 minūtes / gatavošana 15 minūtes

 2–4 porcijas

1 mājās gatavotas picas pamatne

½ tases augstas kvalitātes “succo” mērces vai tomātu pastas mērces

240 g svaiga Mocarellas siera, saplēsta lielos gabalos

200 g kazas siera, salauzta lielos gabalos

100 g mazu plūmju tomātu uz zariņa

8 šķēles prošuto (šķiņķa)

30 g labas kvalitātes jaukto salātu lapas

Pagatavošana

1. Pagrieziet **FUNCTION** riteņi uz **PIZZA** iestatījumu.
2. Pagrieziet **TIME** riteņi uz 15 minūšu iestatījumu.
3. Pagrieziet **TEMPERATURE** riteņi uz 210°C **CONVECTION**. Piespiediet **START** taustiņu.
4. Ievietojiet picas pamatni picas pannā.
5. Ieklājiet “succo” vai tomātu pastu. Aplājiet ar Mocarellas sieru, kazas sieru un tomātiem.
6. Pēc priekšskarsēšanas pabeigšanas 15 minūtes ievietojiet picu cepeškrāsnī.
7. Izņemiet no cepeškrāsns. Uzklājiet šķēlēs sagrieztu prošuto un jaukto salātu lapas.



Skots Gūdings (Scott Gooding)

SGF direktors un dibinātājs

10 gadus Skots ir fizisko vingrinājumu speciālists ar pieredzi fizisko vingrinājumu zinātnē, un kopš 2005. gada sekmīgi darbojas fitnesa biznesā Sidnejā. Viņš ir publicējis 8 grāmatas "Clean Living" sērijas ietvaros un darbojas par "Nature's Way" uzņēmuma "Superfoods" preču klāsta un Santamonikas tūrisma sūtni. Turklāt viņš ir pavārs televīzijas kanāla "Channel 10" raidījumā "Off-Road Adventure Show".



the Smart Oven™ Pro


Sage by heston
blumenthal™



the Smart Oven® Pro

Jēru apakšstilbi ar ragū

 Sagatavošanās 20 minūtes / gatavošana 35 minūtes

 4 porcijas

2 ēdamkarotes mājlopu tauku/kausētā sviesta no bifeļmātes piena

4–6 jēru apakšstilbi

4 mazi brūni sīpoli, nomizoti

700 g pudele itāļu tomātu mērces

1 mazs trauks ar anšoviem

200 g sakapātas pančetas

1 saišķis pētersīļu, kāti smalki sakapāti

1 saišķis oregano, rupji sakapāts

2 tējkarotes rozmarīna

2 tējkarotes čili pārslu

1 liels saldo kartupelis, sagriezts lielos gabalos

Pagatavošana

1. Pagrieziet **FUNCTION** riteni uz **SLOW COOK** iestatījumu.
2. Pagrieziet **TIME** riteni uz 4 stundu iestatījumu.
3. Pagrieziet **TEMPERATURE** riteni uz **HIGH**. Piespiediet **START** taustiņu.
4. Karsējiet taukus vai sviestu cepeškrāsnij paredzētā sautēšanas traukā uz plīts 1 minūti vidējā/augstā karstuma iestatījumā. Pievienojiet jēru apakšstilbus, gatavojiet katru pusi 3–5 minūtes vai līdz brīdim, kad abas puses ir brūnas.
5. Pievienojiet sīpolus un karsējiet 3 minūtes vai līdz brīdim, kad tie sāk brūnēt.
6. Ielejiet itāļu tomātu mērci un ar koka karoti uzmanīgi noņemiet visus nosēdumus no trauka dibena.
7. Pievienojiet anšovus, pančetu, pētersīļus, oregano, rozmarīnu, čili pārslas, saldo kartupeli un 1 tasi ūdens. Pārkāļiet ar foliju.
8. Pēc priekškaršēšanas pabeigšanas ievietojiet sautēšanas trauku cepeškrāsnī uz 4 stundām vai līdz brīdim, kad gaļa ir ļoti maiga un atdalās no kaula.
9. Apkaisiet ar sakapātiem pētersīļiem un pasniedziet.



Karena Martini (Karen Martini)

*Godalgota šefpavāre, restorāna īpašniece,
grāmatu autore un televīzijas raidījumu vadītāja*

Karena bija šefpavāre kritiķu atzinīgi novērtētajā Melburnas "Wine Room" un Sidnejas "Icebergs Dining Room and Bar". Pašlaik viņa ir "The Age" izdevuma "Epicure/Good Living" kulinārijas redaktore. Karena ir 4 pavārgrāmatu autore un pēdējo astoņu gadu laikā strādā par pastāvīgo šefpavāri Austrālijas ilgākajā dzīvesveidam veltītajā televīzijas seriālā "Better Homes and Gardens".



the Smart Oven™ Pro


Sage by heston
blumenthal



the Smart Oven® Pro

Cūkas ribiņas ar Sičuāņas pipariem

 Sagatavošanās 15 minūtes / gatavošana 2 stundas

 6-8 porcijas

- 25 g kaltētu garšaugu
- 200 ml šaosisas vīna (Ķīnas rīsu vīna)
- 300 ml austeru mērces
- 100 ml sojas mērces
- 5 laima lapas
- 10 cm ingvera gabals, sagriezts salmiņos
- 10 ķiploka daiviņas, saspīstas
- 2 ēdamkarotes Sičuāņas piparu
- 250 ml ūdens
- 1 sīpols, sagriezts plānās šķēlēs
- 50 g žāvētu šīitake sēņu
- 1 apelsāns, nomizots un izspiests
- 2 zvaigžņu anīsi
- 4 sarkanie čili, pārgriezti uz pusēm
- 3 ēdamkarotes medus
- 8 cūku ribiņas

Pagatavošana

1. Pagrieziet **FUNCTION** riteni uz **SLOW COOK** iestatījumu.
2. Pagrieziet **TIME** riteni uz 3 stundu iestatījumu.
3. Pagrieziet **TEMPERATURE** riteni uz **HIGH**. Piespiediet **START** taustiņu.
4. Sabierziet piestā kaltētās garšaugus, līdz iegūtā masa atgādina smalku pulveri un izskatās gaisīga.
5. Lai pagatavotu ribiņu mērci, ievietojiet visas sastāvdaļas sautēšanas traukā un labi sajauciet. Iemaisiet ribas mērcē, lai tās vienmērīgi pārklātu. Labi pārklājiet ar foliju.
6. Pēc priekšsautēšanas pabeigšanas ievietojiet sautēšanas trauku cepeškrāsnī uz 3 stundām.
7. Izņemiet sautēšanas trauku, izņemiet pagatavotās mīkstās ribas un nosmeliet liekos taukus no šķidrums virsmas. Ievietojiet ribas atpakaļ mērcē.
8. Pasniedziet ar tvaicētiem garšaugu rīsiem, vienkāršiem Āzijas zaļumiem vai svaigiem pikantiem kāpostu salātiem aziātu gaumē.



Kasandra Mišelina (Cassandra Michelin)

Veselīga dzīvesveida konsultante

Kasandra Mišelina ir mamma, kas cenšas izaudzināt ļoti veselīgus bērnus savā saimniecībā Sidnejas Nortembīčas (Northern Beaches) piepilsētā. Cenšoties sniegt iedvesmu, Kasandra radījusi #sugarfreeseptember kampaņu un šogad publicējusi savu otro elektronisko grāmatu ar neskaitāmām ēdienu receptēm no ekoloģiski tīriem produktiem. Viņas misija ir mudināt mamas baudīt dzīvi un ar prieku rūpēties par savu veselību, kā arī iedvesmot vecākus ar vienkāršiem un garšīgiem ēdieniem no dabīgiem produktiem un dzīvesveidu bez kaitīgām vielām!




the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™

Jēra gaļa salātu laiviņās

 Sagatavošanās 20 minūtes / gatavošana 6 stundas

 6–8 porcijas



the Smart Oven™ Pro

1 jēra plecs

4 ēdamkarotes medus

1 ēdamkarote kokosriekstu eļļas

Šķipsna sāls

2 brūni sīpoli, sakapāti

2 lieli burkāni, sagriezti kubiņos

4 ķiploka daiviņas, samaltas

2 tases kaulu buljona

5 dateles

Jogurta mērce

1 tase dabīgā grieķu jogurta

Sauja pētersīļu, smalki sakapātu

2 ķiploka daiviņas, samaltas

Šķipsna sāls un piparu

Pagatavošana

1. Virtuves kombinācijā sajauciet medu, kokosriekstu eļļu, sāli, sīpolus un 4 ķiploka daiviņas, lai pagatavotu marinādi. Apstrādājiet, līdz visi produkti ir smalki sakapāti.
2. Ierīvējiet jēra plecu ar marinādi un atstājiet apklātu ledusskapī vismaz 2 stundas.
3. Pagrieziet FUNCTION riteni uz SLOW COOK iestatījumu.
4. Pagrieziet TIME riteni uz 6 stundu iestatījumu.
5. Pagrieziet TEMPERATURE riteni uz HIGH. Piespiediet START taustiņu.
6. Karsējiet eļļu cepeškrāsnij paredzētā sautēšanas traukā uz plīts 1 minūti vidējā/augstā karstuma iestatījumā. Pievienojiet jēra plecu, gatavojiet katru pusi 3–5 minūtes vai līdz brīdim, kad abas puses ir brūnas.
7. Pievienojiet sīpolus, burkānus un ķiplokus, gatavojiet 5 minūtes vai līdz brīdim, kad dārzeņi sāk kļūt mīksti.
8. Ielejiet kaulu buljonu. Ar koka karoti uzmanīgi nokasiet visus nosēdumus no trauka dibena. Pievienojiet dateles. Pārklājiet ar foliju.
9. Pēc priekšsarsēšanas pabeigšanas ievietojiet sautēšanas trauku cepeškrāsnī uz 6 stundām.
10. Kad gatavošanas laiks ir beidzies, izņemiet sautēšanas trauku no cepeškrāsns; gaļai ir jābūt maigai un jāatdalās no kaula. Atdaliet jēra gaļu no kaula, ievietojiet šķīvī, šķidrumu nolejiet mazā krūzē.
11. Lai pagatavotu jogurta mērci, mazā bļodā sajauciet 2 ķiploka daiviņas (saspiešanas), pētersīļus, kā arī šķipsnu sāls un piparu. Labi sajauciet.

Lai pasniegtu

Piepildiet lielas salātu lapas ar saplēstiem jēra gaļas gabaliņiem, gurķu, avokado gabaliem un jogurta mērci. Tie lieliski der visai ģimenei, un bērni ar prieku gatavo savas salātu "laivas".



the Smart Oven™ Pro

“Pirmdienas rīta gatavošanas klubs”

“Pirmdienas rīta gatavošanas klubs” darbojas sešas sievietes, kas kopīgi gatavo katru pirmdienas rītu jau kopš 2006. gada. Viņas satiekas, lai izpētītu ebreju kopienas tradicionālās receptes. Šī sešu sieviešu grupa gatavo, izmēģina, apspriež, svin un pēc tam pieraksta savu vislabāko ēdienu receptes, izveidojot Austrālijā vispopulārāko recepšu grāmatu.

Sage by heston
blumenthal™

“Osso buco” ar lēcām



Sagatavošanās 15 minūtes / gatavošana 8 stundas un 30 minūtes



4 porcijas



the Smart Oven® Pro

1 kg teļa stilba (“osso buco”)
2 ēdamkarotes olīveļļas
1 sīpols, smalki sakapāts
1 burkāns, smalki sakapāts
2 seleriju kāti, smalki sakapāti
3 ķiploka daiviņas, saspieistas
2 rozmarīna zariņi
½ saišķa timiāna
2 lauru lapas
3 krustnagliņas
1 kārba sagrieztu tomātu
375 ml (1½ tases) buljona
1 tase baltvīna
250 g zaļo lēcu franču gaumē
3 ēdamkarotes olīveļļas
Sauja sakapātu pētersīļu

Pagatavošana

1. Pagrieziet **FUNCTION** riteni uz **SLOW COOK** iestatījumu.
2. Pagrieziet **TIME** riteni uz 8 stundu iestatījumu.
3. Pagrieziet **TEMPERATURE** riteni uz **LOW**. Piespiediet **START** taustiņu.
4. Karsējiet eļļu cepeškrāsnij paredzētā sautēšanas traukā uz plīts 1 minūti vidējā/augstā karstuma iestatījumā. Pievienojiet teļa kājas gabalus un apcepjiet no abām pusēm, līdz labi apbrūninātas. Izņemiet no trauka.
5. Pievienojiet dārzeņus un ķiplokus. Cepiet, līdz mīksts, pēc vajadzības pielejot vēl eļļu. Pievienojiet zaļumus, lauru lapas un krustnagliņas.
6. Ielejiet pannā vīnu un vāriet 5 minūtes. Pievienojiet tomātus, lēcas un buljonu, samaisiet, pēc tam ielieciet teļa stilba gabalus atpakaļ pannā. Iemaisiet teļa stilba gabalus un lēcas šķidrumā, lai tie būtu gandrīz pilnībā pārklāti. Pārklājiet ar foliju.
7. Pēc priekšsarsēšanas pabeigšanas ievietojiet sautēšanas trauku cepeškrāsnī uz 8 stundām vai līdz brīdim, kad gaļa ir ļoti maiga un atdalās no kaula.
8. Apkaisiet ar sakapātiem pētersīļiem un pasniedziet.



Mets Vilkinsons (Matt Wilkinson)

"Pope Joan" galvenais šefpavārs un īpašnieks

2010. gada beigās Mets atstāja "Circa", lai ar biznesa partneri Benu Fosteru Melburnas Bransvīkistas (Brunswick East) rajonā atvērtu kafējnicu "Pope Joan". Pateicoties uzsvaram uz vietējiem un sezonāliem produktiem, "Pope Joan" ātri kļuva par iecienītu vietu. Triju gadu laikā "Pope Joan" kafējnicai ir sava lielisks produktu veikals "Hams and Bacon". Mets ir izdevis 2 grāmatas "Mr Wilkinson's Favourite Vegetables" un "Mr Wilkinson's Simply Dressed Salads", viņš regulāri raksta pavārmākslas žurnālā "Delicious Magazine".



the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™

Kūpināta jogurta un burkānu salāti

 Sagatavošanās 20 minūtes / gatavošana 35 minūtes

 4 porcijas



the Smart Oven® Pro

150 g jogurta grieķu gaumē
50 ml piena
3 saišķis jaunu burkānu, atstātas nomazgātās lapas
4 ēdamkarotes olīveļļas
Šķipsna sāls
Pipari
½ tases platlapu pētersīļu
4 kūpinātu ķiploku daiviņas
2 ēdamkarotes garšvielu maisījuma “dukka”
1 ēdamkarote mandeļu
1 ēdamkarote bezkauliņu rozīņu
1 ēdamkarote saberzta Parmas siera
100 g medus
2 ēdamkarotes “Chardonnay” etiķa
½ ēdamkarotes apelsīnu ziedu ūdens

Pagatavošana

1. Pagrieziet **FUNCTION** riteni uz **ROAST** iestatījumu.
2. Pagrieziet **TIME** riteni uz 1 stundas iestatījumu.
3. Pagrieziet **TEMPERATURE** riteni uz 220°C. Piespiediet **START** taustiņu.
4. Bļodā samaisiet jogurtu un pienu, lai tas kļūtu šķidrāks un vieglāk izklājams. Atlieciet malā.
5. Ieklājiet cepamo papīru cepeškrāsnij piemērotā cepešpannā.
6. Nogrieziet burkānu augšdaļu (lapas) un nolieciet malā.
7. Ievietojiet burkānus cepešpannā un cepiet 15 minūtes vai līdz brīdim, kad viegli kraukšķīgi.
8. Izņemiet, pēc tam ielieciet piestā un sasmalciniet. Saspieties kopā burkānu lapas un pētersīļus, līdz tie sāk sadalīties, pēc tam pievienojiet ķiplokus, “dukka”, mandeles, bezkauliņu rozīnes, Parmas sieru un nedaudz sāls. Vēl dažas minūtes saspieties, līdz iegūta rupja pastēte.
9. Pievienojiet eļļu, etiķi un apelsīnu ziedu ūdeni, kārtīgi sajauciet, lai pagatavotu burkānu lapu pesto. Atklājiet un nolieciet malā.
10. Pievienojiet burkāniem nedaudz olīveļļas, sāls un piparu. Ievietojiet burkānus cepešpannā un cepiet 20–30 minūtes vai līdz brīdim, kad mīksti.
11. Ielieciet burkānus maisīšanas bļodā. Ja vēlaties, varat dažus pārgriezt uz pusēm, pēc tam apklājiet ar pesto.
12. Uzlieciet uz šķīvja nedaudz jogurta, pēc tam burkānus un pasniedziet.



the Smart Oven™ Pro

Hestons Blūmentāls (Heston Blumenthal)

“Fat Duck” un “Dinner by Heston” šefpavārs un īpašnieks

Būdams slavens ar savu eksperimentālo un zinātnisko pieeju pavārmākslai un gastronomijai, viņš saņēmis vairākus goda zinātniskos grādus atzīnībā par savu zinātnisko pieeju pavārmākslā, publicējis vairākas grāmatas un piedalījies televīzijas seriālos. Par nopelniem viesmīlības nozarē 2006. gadā karaliene viņu apbalvoja ar Britu impērijas ordeni (OBE).

Sage by heston
blumenthal™

Uz lēnas uguns gatavotie jēru apakšstilbi un milzu kuskusa salāti



the Smart Oven® Pro

 Sagatavošanās 25 minūtes / gatavošana 4 stundas

 6 porcijas

Garšvielu maisījums

- ½ tējkarotes malta ingvera
- 1 tējkarote malta kanēļa
- 1 tējkarotes malta koriandra

Vinegrets

- 50 ml olīveļļa
- 1 tējkarote garšvielu maisījuma “ras el-hānūt”
- 1 ēdamkarote šerija etiķa
- 1 tējkarote Dižonas sinepju
- 1 tējkarote garšvielu maisījuma

Jēra gaļa

- 1,5 litri jēra gaļas buljona
- 2 jēra apakšstilbi
- 2 rozmarīna zariņi

Olīveļļa

- 200 g milzu kuskusa
- 1 sīpols, nomizots un sagriezts mazos gabaliņos
- 1½ tējkarotes garšvielu maisījuma
- Sāls
- ½ tējkarotes garšvielu maisījuma “ras el-hānūt”

Lai pasniegtu

- 5 g pētersīļu lapu
- 5 piparmētru lapas
- 5 lielas bazilika lapas
- 1 granātābols, izņemtas sēklas

Pagatavošana

- Garšvielu maisījuma pagatavošanai vienkārši kārtīgi sajauciet maltās garšvielas un izberiet caur smalku sietu.
- Vinegreta pagatavošanai mazā katliņā uzkarsējiet ½ ēdamkarotes olīveļļa un pievienojiet “ras el-hānūt”. Viegli karsējiet 3–4 minūtes. Noņemiet no plīts un ielieciet atlikušo olīveļļu. Nolieciet malā atdzišanai.
- Saputojiet šerija etiķi, Dižonas sinepes un 1 tējkaroti garšvielu maisījuma mazā bļodā. Putošanas laikā lēni ieslakiet eļļu ar “ras el-hānūt”.
- Pagrieziet FUNCTION rīteni uz SLOW COOK iestatījumu.
- Pagrieziet TIME rīteni uz 4 stundu iestatījumu.
- Pagrieziet TEMPERATURE rīteni uz 160°C. Piespiediet START taustiņu.
- Lai pagatavotu jēra gaļu, karsējiet 1 litru jēra gaļas buljona cepeškrāsnij paredzētā sautēšanas traukā uz plīts 3 minūtes vidējā/augstā karstuma iestatījumā vai līdz brīdim, kad sāk vārīties. Pievienojiet jēra apakšstilbus, pārklājiet ar foliju un gatavojiet cepeškrāsnī 4 stundas vai līdz brīdim, kad gaļa atdalās no kaula.
- Izņemiet pannu un ļaujiet apakšstilbiem atdzist šķidrumā. Pēc atdzišanas sagrieziet gaļu un nolieciet malā.
- Nosmēliet taukus no cepšanas šķidruma. Uzlieciet cepeškrāsnij paredzēto sautēšanas trauku atpakaļ uz plīts katliņā samaziniet cepšanas šķidruma daudzumu līdz 200 ml, karsējot augstā karstuma iestatījumā.
- Pārtrauciet karsēt buljonu, pievienojiet rozmarīna zariņus; 10 minūtes ļaujiet ievilkties, pēc tam izkāšiet un izmetiet zaļumus.
- Pārklājiet katliņa dibenu ar plānu olīveļļa kārtiņu un karsējiet vidējā karstuma iestatījumā. Pievienojiet kuskusu un sautējiet eļļā, pastāvīgi samaisot, līdz graudiņi kļūst zeltainā krāsā. Pievienojiet atlikušos 500 ml jēra gaļas buljona, lai pārklātu kuskusu, un karsējiet līdz vārīšanai. Vāriet 6–7 minūtes vai līdz brīdim, kad kuskuss ir gatavs, pēc tam noteciniet šķidrumu.
- Tikmēr mazā pannā uzkarsējiet plānu olīveļļa slāni zemā-vidējā karstuma iestatījumā. Pievienojiet sīpola kubiņus un gatavojiet 7–10 minūtes. Apkaisiet ar ½ tējkarotes garšvielu maisījuma un nedaudz sāls.
- Sajauciet sagriezto jēra gaļu ar samazināto buljona daudzumu, pēc tam apkaisiet gaļu ar “ras el-hānūt” un atlikušajām tējkarotēm garšvielu maisījuma. Pieberiet sāli pēc garšas.
- Kad ēdiens ir gatavs pasniegšanai, rupji sakapājiet zaļumus un sajauciet ar nosusināto kuskusu, gaļas maisījumu, pusi granātābolu sēklu un sautējajiem sīpoliem. Pievienojiet garšvielas pēc garšas. Samaisiet vinegreta lielāko daļu un ievietojiet kuskusu pasniegšanas bļodā. Apkaisiet ar atlikušo vinegretu un uzberiet atlikušās granātābola sēklas.



“Pirmdienas rīta gatavošanas klubs”

“Pirmdienas rīta gatavošanas klubs” darbojas sešas sievietes, kas kopīgi gatavo katru pirmdienas ritu jau kopš 2006. gada. Viņas satiekas, lai izpētītu ebreju kopienas tradicionālās receptes. Šī sešu sieviešu grupa gatavo, izmēģina, apspriež, svin un pēc tam pieraksta savu vislabāko ēdienu receptes, izveidojot Austrālijā vispopulārāko receptu grāmatu.




the Smart Oven™ Pro

Sage by heston
blumenthal™

Liellopa gaļas “chitarnee”

 Sagatavošanās 20 minūtes / gatavošana 8 stundas un 20 minūtes

 5-6 porcijas



the Smart Oven® Pro

- 1 kg liellopa kakla daļas steika
- ½ tases augu eļļas
- 1 kg sīpolu, smalki sakapātu
- 1 sarkanais pipars, smalki sakapāts
- ½ tējkarote sāls
- 1 tējkarote rīvēta svaiga ingvera
- 1 tējkarote saspiesta ķiploka
- 2 ēdamkarotes malta koriandra
- 2 tējkarotes malta kumina
- 1 ēdamkarote paprikas
- 1 tējkarote garšvielu maisījuma “garam masala”
- ½ tējkarotes malta kurkuma
- ½ tējkarotes melno piparu
- 500 g nogatavojušos tomātu, sakapātu
- ½ tases tomātu pastas
- 1 ēdamkarote cukura
- ¼ tases brūnā etiķa
- 6 svaigas karija lapas

Pagatavošana

1. Pagrieziet **FUNCTION** riteni uz **SLOW COOK** iestatījumu.
2. Pagrieziet **TIME** riteni uz 8 stundu iestatījumu.
3. Pagrieziet **TEMPERATURE** riteni uz **LOW**. Piespiediet **START** taustiņu.
4. Sagrieziet gaļu 5 cm kubiņos un nolieciet malā.
5. Karsējiet eļļu cepeškrāsnij paredzētā dziļā pannā, līdz tā kļūst karsta, pēc tam pa porcijām apcepjiet gaļu. Izņemiet apcepto gaļu no pannas un nolieciet malā.
6. Samaziniet karstuma iestatījumu līdz vidējam un pievienojiet pannā sīpolus un piparu. Sautējiet dažas minūtes, pēc tam pieberiet sāli. Turpiniet gatavošanu 10 minūtes, līdz sīpoli kļūst zeltaini brūni.
7. Pievienojiet ingveru un ķiplokus, pēc tam gatavojiet dažas minūtes. Sajauciet visas sastāvdaļas.
8. Pievienojiet gaļu un visas garšvielas. Sajauciet.
9. Pievienojiet tomātus un tomātu pastu. Labi sajauciet sastāvdaļas. Pārklājiet ar foliju.
10. Pēc priekšsarsēšanas pabeigšanas ievietojiet sautēšanas trauku cepeškrāsnī uz 8 stundām.
11. Izņemiet sautēšanas trauku no cepeškrāsns un novietojiet uz sakarsētas plīts. Iejauciet cukuru, etiķi un karija lapas, pēc tam gatavojiet vēl 5 minūtes. Pasniedziet.