

Vienkārši = garšīgi un veselīgi

♥ Ilze Klapere

Ir labi zināmas patiesības, kuras nezin kādēļ regulāri piemirstas... Piemēram, ka veselīgi ir ēst ar mēru, nepārspīlēt ar saldumiem un treknumiem un noteikti – sportot! Stradiņa slimnīcas Kardioloģijas centra un 32. intensīvās terapijas nodaļas virsmāsa SIGITA SAKNE visu minēto veiksmīgi līdzsvaro. Iedvesmojies arī tu!



Gaidot ciemos *IEVAS Veselību*, Sigita devās uz tirgu pēc svaigas silķes. Diemžēl ar svaigām zivīm tirgū mēdz būt kā ar bitēm (nekad neko nevar zināt), un silķi todien nevarēja dabūt, toties lielisku zandartu gan! Sakņu ģimenē valda pārlicība, ka vismaz divreiz nedēļā jāēd zivis. Savukārt gaļu gan nevajagot ēst pārāk bieži, un tai jābūt kvalitatīvai, tāpēc Sigita pa reizei nopērk labu gaļu no zemniekiem lielākā daudzumā un sasaldē mazās porcijās. Sigitas vīrs Sandis ir kardiologs, tāpēc par uzturu un kustību nozīmi sirds veselības jomā abiem zināms pietiekami daudz. Ģimenē aug divas meitas – Paulai ir vienpadsmit, Līvai tūlīt būs pieci gadi, un vecāki rūpējas, lai arī bērniem veidotos veselīga izpratne par dzīvi. Piemēram, ikdienā mēitenes taisa limonādi

mājās – no minerālūdens un blendētām pašu saldētām zemenēm. Sanāk garšīga un krietni veselīgāka par veikalā nopērkamajiem pārlietu saldajiem dzērieniem! Visa ģimene labprāt aktīvi atpūšas – iecienītākā kopīgā nodarbe ir velobraukšana, bet Sigita pati nupat atklājusi nūjošanu. Kopā ar domubiedrēnēm un treneri viņas tiekas divreiz nedēļā parkā, kur vairāki kilometri nostaigājas nemanot – un tas ir tikai sākums. Sigita atzīst, ka pareiza nūjošanas tehnika nav nemaz tik elementāra kā izskatās, tāpēc jātrenējas, lai nostaigātās distances kļūtu garākas. Bet jau tagad ir prieks par katru kilometru – īpaši sirdi sildot apziņa, ka nūjošana nodarbina gandrīz visas ķermeņa muskuļu grupas. Ja vēl smaidis sejā, tad droši vien pilnīgi visas!

Zandarts tomātos ar kartupeļiem



Izdevīgāk
pirkt vesulu zandartu.
Centrālīrgū var nopirkt
zivi par 7 eiro kilogramā,
bet bez filejas no tās vēl
sanāk garda zivju zupa.
Fileja maksā
dārgāk.

Kas nepieciešams:

- zandarta fileja,
- kartupeļi,
- sāls, pipari,
- olīveļļa cepšanai,
- zaļumi pasniegšanai – dillītes, rukola u. c.

Tomātu mērcei:

- 2 sīpoli,
- 2–3 ķiploka daiviņas,
- 2 seleriju kāti,

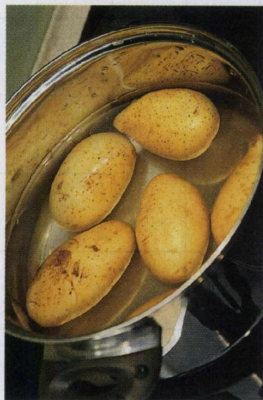
- tomāti gabaliņos savā sulā (pacīnā vai kārbīnā, 300–400 g),
- sāls, pipari,
- olīveļļa cepšanai.

Visas sastāvdaļas vienkāršas un ļoti garšīgas, nekas nav samocīts vai pārspīlēts – tā mēs ar fotogrāfu novērtējām Sigitas pagatavotās vakariņas. Turklāt veselīgas pilnīgi droši – zandartā ir daudz olbaltumvielu, kartupeļos veselīga ogļhidrātu deva, bet laba olīveļļa, kā zināms, patik sirdij!

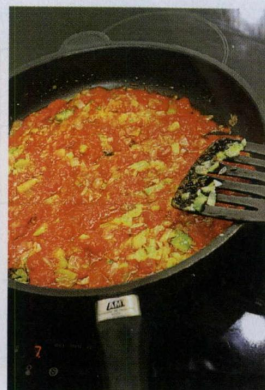
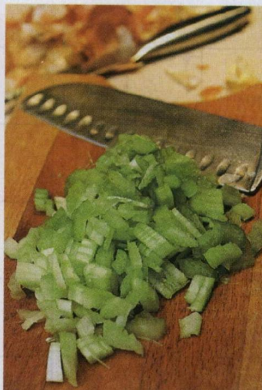
Pagatavošana

1. Kartupeļus nomazgā un ar visu mizu liec vārieties. Pa to laiku sakapā sīpolus un ķiploka daiviņas, sagriež ripiņās selerijas kātus.

2. Pannā sakarsē olīveļļu un apcep sīpolus un ķiplociņus, pievieno selerijas kātus,



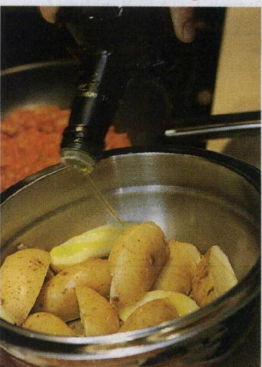
vēl mazliet pacep un pievieno tomātus savā sulā. Visu pasautē, pieber sāli un piparus pēc garšas.



gareniski uz pusēm, aplaka ar olīveļļu un iešauj cepeškrāsnī uz 10–15 minūtēm, lai apcepas zeltaini.



3. Kad kartupeļi izvārtīti (nevajag pārvārit, labāk, lai mazliet stingri), tos pārgriež



4. Kamēr cepas kartupeļi, zivs fileju sagriež gabaliņos un no abām pusēm apcep olīveļļā. Sāli un piparus ber tikai pannā, nevis jau iepriekš, – lai lieki nesasūcas zivī un nav par daudz!

5. Pasniedz uz šķīvjiem – zivs gabaliņi uz tomātu mērcītes, kartupeļi blakus un visam pāri zaļumi pēc patīkšanas: pikantās rukolas lapiņas, dillītes u. c. Garda, viegla un pietiekami sātiga maltīte!

Labu apetīti! ♥

Sigita īpašais klasis burkānos

Vienkārša un ļoti garšīga recepte! Vajadzēs laša fileju, pāris svaigu burkānu un arī veikalā nopērkamos korejiešu burkānu salātus. Svaigie burkāni un pikantie jāņem attiecībā 2:1, savukārt laša un burkānu attiecībai jābūt tādai, lai burkānu ir vairāk. Svaigos burkānus sarīvē, pannā nedaudz apcep un pasautē olīveļļā, lai mīkstāki. Tad tos samaisa ar pikantajiem korejiešu burkāniem. Cepamajā formā liek krietnu burkānu kārtu, virsū kārtu laša filejas un tām pāri atkal burkānu kārtu. Šauj cepeškrāsnī 180 grādu karstumā uz pusstundu, un – gatavs!

Labumi saldētavā



Sakņu ģimenei ir liela saldētava, kurā glabājas gan pašu lasītas ogas un sēnes, gan zaļumi, gaļa un dārzeņi – vienmēr ērti pieejami, nav jāmeklē veikalos un jāpūkojas par cenām vai nezināmu izcelsmi.