

#2 NUMURS
01.03.-28.03.2022.
BEZMAKSAS

MAXIMA

K ēst?

SMŪTIJS

NO VIEGLA DZĒRIENA
LĪDZ BAGĀTĪGAI MALTĪTEI

Pēcpusdienas tēja

ANGLIJA

18. lpp.

Sievišķības mēnesis

MARTS

32. lpp.

GATAVOJAM
MĀJĀS
JAPĀNAS GARŠAS

– VESELĪGI UN SIEVIŠKĪGI –
JANA DUĻEVSKA



KŪKAS SALDĀM TĒJAS PAUZĒM / ŪDENS VISA PAMATĀ / GARDAS RECEPTES / GARŠU CEĻOJUMS

SVEICIENS PAVASARĪ!

Kad aiz loga pamazām iemirdzas pavasaris, ir vērtīgi pabarot organismu, sniedzot tam papildu vitamīnu un minerālvielu devu. To vislabāk darīt, izvēloties pilnvērtīgas un veselīgas maltītes. Palutiniet sevi ar detoksa kūrēm. Tas ir pavisam vienkārši!

Šajā numurā uzzināsi par iespējām un veidiem, kā attīrīt organismu, ierasto saldumu vietā izvēlēties veselīgākas alternatīvas un panākt, lai ziemas nogurumu aizstātu enerģisks pavasara prieks.

Lai iekrāsotu pavasari eksotiskās krāsās, iepazīsties ar Japānas virtuves tradīcijām, kā arī paši tās izmēģini, pagatavojot suši savās mājās.

Ja vēlaties ieviest kādu jaunu paražu, uzziniet, kā angļi remdē izsalkumu starp maltītēm, un, iespējams, arī jūs kļūsi par pēcpusdienas tējas cienītāju. Lutiniet sevi un apkārtējos, jo prieks ir veselības pamatā!



IELAIDIET PAVASARI MĀJĀS!

Marts ir lieliskākais mēnesis gadā! Tā iestāšanās nozīmē vienu – garā, aukstā ziema atkāpjas. Pavasaris lēnām liek par sevi manīt zemē, kokos un saules siltumā.

Atvērsim logus! Ielaidīsim pavasari mājās! Atbrīvosimies no visa liekā, attīrīsim organismus, izmēģināsim ko nebijušu un turēsim acis vaļā, lai nepalaistu garām jaunus piedzīvojumus. Uzsmaidīsim garāmgājējam, pasveicināsim kaimiņu kāpņutelpā, aprunāsimies ar svešinieku pieturā un dosim priekšroku pretimnākošajam veikalā. Labais vairo labo, tāpēc neaizmirsīsim, ka uzplaukt var ne tikai pavasara ziedi, bet arī labestība un draudzīgums mūsu sirdīs!

Ar sveicieniem
Jana Duļevska



VARAVĪKSNE JŪSU ŠĶĪVĪ

Vai zinājāt, ka krāsaināks šķīvja saturs nozīmē vairāk nepieciešamo vitamīnu un minerālvielu? Kombinējiet dārzeņus un salātus, veidojiet varavīksni savā šķīvī un padariet katru maltīti par dāvanu savai veselībai!



JANA DUĻEVSKA IESĀKA

ZUPA VESELĪGAI ĒDIENKARTEI

Tom Yum zupa ir pazīstamākā Taizemes zupa, kas iemantojusi visas pasaules mīlestību. Arī Jana Duļevska ir iecienījusi šo Taizemes zupu karalieni un iesaka to kā izcilu pienasumu veselīgas maltītes ēdienkartei.



Tom Yum zupa

6 PORCIJAS

Kopējais laiks

25 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 2 vistas filejas
- *Tom Yum* pasta
- 400 g tīģergarneļu
- 200 g rīsu nūdeļu
- 1 laims
- 50 g šampinjonu
- 1 čili
- 1 l ūdens
- ģķīša lieluma ingvera sakne
- 600 ml kokosriekstu piens
- 1 sīpols
- 1 sarkanā paprika
- 1 buntīte kinzas

Pagatavošana

1. Uz pannas apcep vistas fileju ar sēnēm, pievieno smalki sakapātu ingveru, čili un sakapātu sīpolu. Visam pievieno *Tom Yum* pastu.
2. Pielej klāt ūdeni. Kad ūdens vārās, pievieno rīsu nūdeles, tīģergarneles un kokosriekstu pienu.
3. Sarkano papriku pievieno pēc izvēles. Ja vēlas to kraukšķīgu, ieteicams smalki sagrieztu papriku pievienot pašās beigās, taču, ja vēlas baudīt to mīkstāku, to pievieno kopā ar rīsu nūdelēm un tīģergarnelēm.
4. Pārkausa ar svaigi sakapātu kinzu, bauda karstu.
5. Pasniedzot aplaka ar svaigu laima sulu.

Produkti, kas vienmēr ir Janas mājās

Šo produktu sastāvs ir bagātīgu uzturvielu pilns. Vitamīni, Omega-3 taukskābes, B grupas vitamīni un minerālvielas. Katrs no tiem ir kvalitatīvs papildinājums ikdienas maltītēm. Veseli ēduši!



JŪRAS VELTES

Produkti, no kā smelties Omega-3!

SPINĀTI

Dzelzs un magnija pārpilni

MAIZE

Spēka un B vitamīna avots

BIEZPIENS

Bagāts ar kalciju un vitamīniem

VALRIEKSTI

Vielmaiņai un B vitamīna uzņemšanai

SVAIGA BEZGLUTĒNA MAIZE KATRU DIENU!

Garšīgu maizi pelnījis ikviens. Arī tiem, kam ir glutēna nepanesamība, Hanzas Maiznīca radījusi bezglutēna maizi, turklāt četrus dažādus veidus, lai katra maltīte būtu atšķirīga un garšās bagātīga. Tagad garšu daudzveidība maizei pieejama arī bez bez kviešiem, glutēna un laktozes, tāpēc produkti atklās jaunu garšu pasauli tiem, kam ir celiakija, alerģija pret graudaugiem, glutēna sensitivitāte vai speciālas diētas.

Bezglutēna sortimentā atradīsī četrus produktus labsajūtai un garšai:

- BEZGLUTĒNA FREE FROM PLĀNĀS RIKAS
- BEZGLUTĒNA FREE FROM TUMŠĀ SĒKLU MAIZE
- BEZGLUTĒNA FREE FROM GAIŠĀS MAIZĪTES
- BEZGLUTĒNA FREE FROM PILNGRAUDU AUZU MAIZE



Lai novērstu šķērspiesārņojuma risku, visas Free from maizes tiek ražotas un uzglabātas atsevišķi no cita veida miltu izstrādājumiem. Bezglutēna produkta marķējums vienmēr ir droša garantija, ka produkts atbilst bezglutēna prasībām un ir droši lietojams bezglutēna diētā.



Veselīga izvēle

Īpaši draudzīgas cenas Arimex un Seeberger riekstiem un žāvētajiem augļiem. Šī ir veselīga izvēle reizēs, kad vēlaties ko notiesāt starp ēdienreizēm, pasniegt našķus pie tējas vai ielikt līdzi ko sātīgu skolēna mugursomā.

-25%*

Riekstiem un žāvētajiem augļiem SEEBERGER

-30%*

Riekstiem un žāvētajiem augļiem THE BEST OF ARIMEX

Superprodukti ar jaudu

LĒCAS

Lēcas ir graudaugs, kas satur B9 (folijskābi), dzelzi, fosforu un cinku. To krāsa var būt no dzeltenas līdz pat pelēkbrūnai un zaļai. Lai kāda būtu to krāsa, lēcu uzturvērtība paliek nemainīgi laba.



DZĒRVENES

Šo ogu labās un ārstnieciskās īpašības zināmas jau sen. Tām piemīt pretdrudža, pretiekaisuma un antibakteriālas īpašības. Tās var palīdzēt gan dažādu slimību profilaksē, gan veicināt ātrāku atlabšanu – dzērvene ir īsta veselības dārgumu krātuve.



ZEMESRIEKSTI

Šie, iespējams, ir visplašāk pazīstamie rieksti pasaulē. Zemesrieksti ir iecienīti to augstās uzturvērtības dēļ, īpaši sportistu vidū. Visbiežāk tos iekļauj uzturā tieši zemesriekstu sviesta veidā, jo tas satur daudz olbaltumvielu, šķiedrvielu un, protams, tauku. Tas ir sāpīgs un vērtīgs produkts, kuru ir vērts iekļaut ikdienas ēdienkartē.



MANDELES

Šie rieksti samazina holesterīna līmeni asinīs un uzlabo gremošanu. Pateicoties sastāvā esošajam magnijam un kālijam, tās pazemina un regulē asinsspiedienu. Remdē izsalkumu, palielinot enerģijas līmeni un uzlabojot smadzeņu darbību.



JAPĀNU IMPERATORU DZĒRIENS – MACHA TĒJA

Ideāla kafijas aizstājēja, kas sniedz enerģijas lādiņu un uzlabo vielmaiņu. Tā satur antioksidantus, aminoskābes, vitamīnus un šķiedrvielas. Var lietot gan aukstā, gan karstā veidā, pievienot desertiem, smūtiem vai pienam.



KURKUMA

Šī unikālā garšviela ir spēcīgs līdzeklis gan cīņā ar saslimšanām, gan slimību profilaksei. Tā galvenokārt aizsargā un ārstē kuņģa un zarnu traktu un ir spēcīgs antioksidants. Kurkumai piemīt pretiekaisuma iedarbība.



MIKROSALĀTU KOKTEILIS

Veselības bumba jūsu ikdienai. Pievienojiet salātiem un sviestmaizēm vai izmantojiet kā apetīti rosinošu rotājumu pusdienu un vakariņu ēdieniem. Pievienojiet smūtiem un brokastu putrām.



139 € 179 €

-22%

Mikrosalātu kokteilis TURBO
40 g, 34,75 €/kg



Kale salāti ar sēnēm un kvinoju

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

60 min

Sarežģītības pakāpe

Vidēji

Sastāvdaļas

KALE PESTO MĒRCEI

- 60 g kale lapu
- 50 ml olīveļļas
- 50 ml ūdens
- 25 g pistāciju riekstu
- 1 daiviņa ķiploka
- 2 ēdamkarotes citronu sulas
- šķipsniņa sāls
- 1/2 tējkarotes melno piparu
- 2 ēdamkarotes kļavu sīrupa

SALĀTIEM

- 400 g šampinjonu
- 70 g kvinojas
- 270 g kale lapu
- 70 g turku zirņu
- 3 ēdamkarotes olīveļļas
- 2 ēdamkarotes balzametiķa
- 10 g pistāciju sulas
- 3 ēdamkarotes citronu sulas
- šķipsniņa sāls
- 1/2 tējkarotes melno piparu
- 1 tējkarote paprikas pulvera
- 1 tējkarote kumīna

Pagatavošana

1. Lapu kāpostu jeb kale nomazgā, nosusina dvielī, katru lapu saplēš mazākos gabaliņos, plēšot nost no cietā kātiņa, kas ir lapas vidū.

2. Virtuves kombainā vai blenderī liek visas kale pesto mērces sastāvdaļas un blendē, līdz viss sablendējies krēmīgā konsistencē.
3. Atlikušās saplēstās kale lapas liek bļodā, apslaka ar citronu sulu un ar rokām kārtīgi apmaisa, lai pazustu kale lapu sīvums.
4. Turku zirņus sietiņā noskalo zem tekoša ūdens, nosusina, izber uz cepamās pannas un apslaka ar olīveļļu, paprikas pulveri, kumīnu un sāli. Visu izmaisa un liek cepties cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā 20–25 minūtes, līdz zirņi kļūst zeltaini un mazliet kraukšķīgi.
5. Kvinoju liek katliņā, pievieno apmēram 170 ml ūdens un liek vārīties. Uzliek katliņam vāku un ļauj vārīties 15 minūtes, noņem no uguns un ļauj pastāvēt vēl 5 minūtes.
6. Uz pannas uzkaršē olīveļļu, liek cepties sēnes, pievieno sāli un piparus. Ik pa laikam apmaisot, sēnes cep 8 minūtes, līdz tās kļuvušas zeltaini brūnas, noņem no uguns un pievieno balzametiķi.
7. Bļodā liek kale lapas, vārīto kvinoju, ceptās sēnes un turku zirņus. Pārlej kale pāri pesto mērci, rotā ar pistācijām.

Amaranta kišs ar ziedkāpostu pamatni

8 GABALIŅIEM

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe

70 min

Vidēji

Sastāvdaļas

ZIEDKĀPOSTU

PAMATNEI

- 400 g ziedkāpostu
- 1 ola
- 45 g Parmas siera
- 1 tējkarote raudenes
- 1/2 tējkarotes kumīna
- 1/2 tējkarotes maltu ķiploku
- 1/2 tējkarotes sāls
- 1/2 tējkarotes melno piparu

PILDĪJUMAM

- 1 ola
- 1/2 brokoļa
- 150 g amaranta sēklu
- 3 sīpoli
- 100 g ķiršu tomātiņu
- 50 g saulē kaltētu tomātu
- 140 g kokosriekstu piena
- 1 tējkarote sāls
- 1/2 tējkarotes melno piparu
- 300 g ūdens

Pagatavošana

1. Ziedkāpostus sablendē līdz ļoti smalkai konsistencei, 7 minūtes vāra nelielā daudzumā ūdens. Kad ziedkāposti novārījušies, masu liek marlē vai sietā un kārtīgi nospiež visu lieko mitrumu.
2. Masai pievieno Parmas sieru, raudeni, kumīnu, sāli, piparus un olu, viendabīgi samīca un saveļ bumbā.
3. Ietauko Ø 24 cm veidni, bumbu liek veidnes centrā un izlīdzina uz malām. Liek cepties līdz 200 °C temperatūrai sakarsētā cepeškrāsnī 15 minūtes.
4. Pagatavo pildījumu. Katliņā ieber amaranta sēklas, ko pārlej ar 300 g ūdens. Vāra uz vidējas uguns 20–25 minūtes.
5. Sīpolus nomizo, sagriež šķēlītēs un apcep uz pannas, līdz tie ir karamelizējušies. Brokoļus sagriež un mazliet apcepina uz pannas, līdz tie iekrāsojas spilgti zaļā krāsā.
6. Ķiršu tomātiņus pārgriež uz pusēm. Saulē kaltētos tomātus liek uz virtuves dvieļa, nosusina eļļu, tad sagriež strēmelītēs.
7. Olas sakul ar kokosriekstu pienu, sāli un melnajiem pipariem.
8. Atsevišķā bļodā sajauc amarantu ar karamelizētajiem sīpoliem un saulē kaltētajiem tomātiem.
9. Uz ziedkāpostu pamatnes izklāj amarantu masu, pēc tam izkārtos saceptos brokoļus ar tomātiem, pāri visam pārlej olu kulteni.
10. Liek cepties līdz 180 °C temperatūrai sakarsētā cepeškrāsnī 20–25 minūtes.
11. Kad kišs izcepies, to atdzesē 10 minūtes un izņem no veidnes. Var dekorēt ar marinētām bietēm.



Atsvaidzinošs dzēriens vai sātīga maltīte – viss atkarīgs no sastāvdaļām

Svaigos augļos un dārzeņos ir visvairāk vitamīnu un minerālvielu. Atliek vien pievienot jogurtu, kefīru, sulu vai pienu, izvēlētas sastāvdaļas sablendēt, un smūtijs ir gatavs!

Šokolādes un zemesriekstu sviesta smūtijs

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

15 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 2 banāni, sasaldēti
- 210 ml mandeļu piena (vai augu piena pēc jūsu izvēles)
- 2 ēdamkarotes zemesrieksta sviesta
- 2 tējkarotes kakao
- 1 ēdamkarote kļavu sīrupa

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas liek blenderī un blendē līdz krēmīgai konsistencei.

Saldā kartupeļa smūtijs

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

25 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 1 banāns, sasaldēts
- 240 ml mandeļu piena (vai augu piena pēc jūsu izvēles)
- 1 saldaiss kartupelis
- 1 apelsīns
- 1/2 tējkarotes malta kanēļa

Pagatavošana

1. Saldo kartupeli nomizo un sagriež nelielos gabaliņos. Liek vārošā ūdenī un vāra apmēram 10-12 minūtes, pēc tam kārtīgi atdzesē.
2. Visas sastāvdaļas liek blenderī un blendē līdz krēmīgai konsistencei.

Kalē un mango smūtijs

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

15 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 70 g kale lapu, sasaldētas
- 1 banāns, sasaldēts
- 230 ml mandeļu piena (vai jebkura cits augu valsts piens)
- 130 g mango
- 1/2 tējkarotes svaiga ingvera

Pagatavošana

1. Lapu kāpostu jeb kale nomazgā un nosusina dvielī, katru lapu saplēš mazākos gabaliņos, plēšot nost no cietā kātiņa, kas ir lapas vidū. Kale kāpostus var uz pāris minūtēm ielikt saldētavā.
2. Mango sagriež mazākos gabaliņos. Ingveru sarīvē.
3. Visas sastāvdaļas liek blenderī un blendē līdz krēmīgai konsistencei.



3.99 € 5.49 €

-27%

Zemesriekstu krēms
Crunchy ME2U
500 g, 7,98 €/kg

Eksperimentējiet! Izvēlieties uzturvielām bagātas sastāvdaļas – spinātus, riekstus, dateles, svaiga citrona daiviņu, baziliku, piparmētras un tml.

Ogu un auzu pārslu smūtijs

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

15 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 1 banāns, sasaldēts
- 200 ml kokosriekstu piena (vai augu piena pēc jūsu izvēles)
- 190 g avenes, sasaldētas
- 70 g bezpiedevu jogurta
- 3 ēdamkarotes auzu pārslu
- 2 dateles
- 2 tējkarotes čia sēklu

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas liek blenderī un blendē līdz krēmīgai konsistencei.

Jo spilgtāka iztēle, jo krāsaināks, gardāks un veselīgāks izdosies smūtijs.

Gurķu un ananasa smūtijs

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

15 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 1 banāns, sasaldēts
- 200 ml kokosriekstu piena
- 1/2 gurķa
- 180 g ananasa, sasaldētu
- 15 g spinātu
- 1 ēdamkarote citronu sulas

Pagatavošana

1. Nomizo un sagriež ananasu. To var sagatavot iepriekšējā vakarā un ielikt uz nakti saldētavā. Ja tādas iespējas nav, var izmantot jau veikalā nopērkamos saldētus sagrieztus ananasa gabaliņus.
2. Gurķi sagriež smalkākos gabaliņos.
3. Visas sastāvdaļas liek blenderī un blendē līdz krēmīgai konsistencei.
4. Pasniedz glāzē.

Apelsīna smūtijs

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

15 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 2 banāni, sasaldēti
- 150 ml mandeļu piena
- 2 apelsīni
- 2 tējkarotes godži ogu
- 1/2 tējkarotes svaiga ingvera
- 1/2 tējkarotes kurkumas

Pagatavošana

1. Apelsīnus pārgriež uz pusēm un izspiež sulu.
2. Visas sastāvdaļas liek blenderī un blendē līdz krēmīgai konsistencei.
3. Lej glāzēs, dekorē ar godži ogām.

Smūtijs ir arī maltīte, ko viegli paņemt līdzīkdiēnas gaitās. To var ērti baudīt ceļā uz darbu vai dodoties pastaigā.

2,79 € 3,49 €

-20%

Avenes FUDO, saldētas
300 g, 9,31 €/kg

VIDEO RECEPTĒ



MAXIMA.LV/KOEST

Visa pamatā ir ūdens

Lai organisms spētu pilnvērtīgi darboties, noteikti jāatceras regulāri dzert ūdeni. Negaidiet, kamēr jums sāk slāpt, bet ik pa laikam padzerieties, jo brīdī, kad piemeklē slāpes, organisms jau ir paguvjis dehidrēties.

Par to, cik daudz ūdens vēlams izdzert diennakts laikā, vienprātības nav. Katram jāvadās pēc savām individuālajām sajūtām, taču dienā būtu nepieciešams uzņemt vismaz 2 l ūdens.

Uz pudeles etiķetes parasti tiek norādīts, kāds ūdens tajā ir iepildīts. Ar ko gan atšķiras dažādi ūdens veidi?

DABĪGAIS MINERĀLŪDENS

Dabisks un neapstrādāts. To iegūst no zemes dziļēm, saglabājot visas tā sākotnējās labās īpašības. Ūdens garšu un vērtību nosaka sastāvā esošo minerālsāļu daudzums.

AVOTA ŪDENS

Pazemes ūdens, kas, pateicoties dabai, ir tīrs, augstvērtīgs un neprasa papildu apstrādi. To iegūst gan no dziļurbumiem, gan dabiskā ceļā – tam iztekojot no gruntsūdeņiem.

DZERAMĀIS ŪDENS

To iegūst no upēm, ezeriem vai ūdensvada. Šo ūdeni attīra atbilstoši noteiktajiem standartiem, un šis process tiek stingri uzraudzīts.



DETOKSS



LIELBĀTA ūdens ir vērtīgs un veselīgs avota ūdens. Zemes dabiskā filtrācija nodrošina optimālu minerālsāļu un sārmu daudzumu, kas ūdenim piešķir unikālu garšu un lielu vērtību.

-20%*

Avota ūdenim
LIELBĀTA

Sagatavojieties fiziskai slodzei vai pēc tās atjaunojieties ar izotoniskajiem sporta dzērieniem OSHEE! Tie satur vitamīnus un minerālvielas, kas noderēs tiem, kuru ikdiena ir pakļauta stresam un lielākai fiziskajai aktivitātei, nekā pierasts.

0,89 € ~~1,18 €~~

-25%

Dzēriens
OSHEE ISOTONIC
0,75 l, divi veidi, 1,19 €/l



Ūdenim "885" ir tīra, līdzsvarota garša, ideāls pH līmenis un zems nātrija saturs. Tā iepakojums izgatavots no 50% pārstrādāta PET materiāla.

0,59 € ~~0,89 €~~

-34%

Dabīgais
minerālūdens 885
1,5 l, divi veidi, 0,39 €/l

 +0,10 € depozīts



MEISTARA MARKA piedāvā salātus visdažādākajām gaumēm. Tie ir svaigi un krāsaini, un tie pabaros izsalkušos, būdami pa prātam pat visizvēlīgākajiem gardēžiem.

Salāti – veselīgas ikdienas sastāvdaļa

Tā ir maltīte steidzīgajiem un veselīgs ģimenes pamatēdienu papildinājums. Labu apetīti!



1⁷⁷
€

Dārzenu salāti
ar spinātiem
300 g, 5,90 €/kg



5³⁰
€

Svaigo kāpostu
salāti ar seleriju
1 kg



10⁹⁹
€

Dārzenu salāti
ar brokoļiem
1 kg



1⁶⁰
€

Kuskusa salāti ar
sarkano salsu
180 g, 8,89 €/kg



1⁶²
€

Salāti ar kvinoju
200 g, 8,10 €/kg



7⁴³
€

Grieku salāti ar
Fetahī sieru
1 kg



2⁶³ €

3,29 €

-20%

Mellenes FUDO, saldētas
300 g, 8,77 €/kg

Bezgrēka kūkas

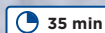
Ja sekojat līdzī uztēmtajām kalorijām, kūkas parasti nav jūsu ikdiena. Tām, protams, nav jābūt celtām galdā katru dienu. Tomēr, ja gaidāt viesus, gribat panašoties vai jums patīk radīt konditorejas brīnumus, tad ziniet – kūkas var būt arī veselīgas. Cukura vietā izvēlieties kļavu sīrupu un putukrējumu aizstājiēt ar jogurtu.

Jogurta un čia sēklu kūka

8 GABALIŅIEM

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe



Sastāvdaļas

- 320 ml kokosriekstu eļļas
- 400 g bezpiedevu jogurta
- 5 ēdamkarotes čia sēklu
- 150 g melleņu, var būt saldētas
- 180 g granolas
- 90 g dateļu sīrupa
- 60 g kokosriekstu eļļas, izkausētas
- 40 g želatīna
- 1/2 tējkarotes vaniļas cukura

Pagatavošana

1. Ø 18 cm veidni izklāj ar cepamo papīru.
2. Granolu sablendē, liek bļodā, pievieno izkausētu kokosriekstu eļļu, samīca ar rokām, līdz masa kļuvusi viendabīga. Masu liek kūkas formā, kārtīgi izlīdzina un, kamēr gatavo pildījumu, liek ledusskapī.

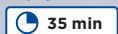
3. Bļodā ber čia sēklas, pievieno kokosriekstu pienu, dateļu sīrupu un samaisa, ļauj masai nostāvēties vismaz 10 minūtes, ik pa brīdīm apmaisot.
4. Mellenes sablendē, līdz izveidojusies viendabīga konsistence.
5. Melleņu biezeni, bezpiedevu jogurtu un vaniļas cukuru iemaisa čia pudiņa masā.
6. Tikmēr uzbriedina želatīnu un izkausē ūdens peldē. Svarīgi ir to nepārkarsēt. Izkausēto želatīnu pievieno čia pudiņa masai un kārtīgi samaisa.
7. Izņem kūkas veidni no ledusskapja, lej pāri čia pudiņa krēmu, izlīdzina un liek ledusskapī – ideālā variantā uz nakti vai 4 stundām.
8. Pirms pasniegšanas rotā ar ogām.

Mango *panna cotta*

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe



Sastāvdaļas

- 130 ml kokosriekstu piena
- 100 ml sojas dzēriena
- 170 g mango
- 3 ēdamkarotes kļavu sīrupa
- 20 g želatīna
- 1/2 tējkarotes vaniļas cukura

Pagatavošana

1. Bļodā sajauc kokosriekstu pienu, sojas dzērienu ar vaniļas cukuru un pusi kļavu sīrupa.
2. Pusi želatīna uzbriedina un izkausē ūdens peldē. Svarīgi ir to nepārkarsēt. Izkausēto želatīnu pievieno kokosriekstu piena masai, kārtīgi samaisa.

3. Masu salej divos trauciņos un liek ledusskapī atdzesēties un sastingt vismaz uz 1 stundu.
4. Tikmēr sablendē mango, līdz ir iegūta viendabīga masa, pievieno atlikušo kļavu sīrupu.
5. Uzbriedina atlikušo želatīnu un izkausē ūdens peldē. Svarīgi ir to nepārkarsēt. Izkausēto želatīnu pievieno mango biezenim, kārtīgi izmaisa.
6. No ledusskapja izņem trauciņus ar desertu, tam pārlej pāri mango biezeni.
7. Liek atpakaļ ledusskapī sastingt uz 3-4 stundām.
8. Rotā ar svaigām ogām vai kokosriekstu pārslām.

Uzdārkstieties izmēģināt pagatavot *panna cotta* uz augu piena bāzes. Šāds deserts ne tikai priecēs acis, bet arī būs veselīgāka alternatīva tik ierastajai saldā krējuma *panna cotta*.

VIDEO RECEPTĒ



MAXIMA.LV/KOEST



2²⁹ €

BIO Sojas
dzēriens
VEGGO
1 l

PĒCPUSDIENAS TĒJA ANGLIJĀ

Kaut angļi tēju dzer sešas reizes dienā, tomēr vispopulārākā ir tieši pēcpusdienas tēja. Tās pirmsākumi meklējami 19. gs. vidū, un tradīcija nav izzudusi arī šodien.

Lai remdētu izsalkumu starp pusdienām un vakariņām, baudiet tēju tā, kā to dara angļi. Eksperimentējiet, pievienojiet tējai pienu, cukuru vai citronu. Vai visas trīs sastāvdaļas kopā. Tradicionāli tēja tiek pasniegta kopā ar vieglām uzkodām – grauzdētu maizi ar sviestu vai cepumiem, kurus papildina ievārījums vai džems. Tēja lieliski garšos arī kopā ar žāvētiem augļiem. Aprikozes, plūmes, dateles vai rozīnes – izvēle ir jūsu ziņā!

Prece nav pieejama

Tēja GREENFIELD
English Edition
100 g, 19,50 €/kg

Prece nav pieejama

Melnā tēja GREENFIELD
Kenyan Sunrise
100 g, 15,90 €/kg

Prece nav pieejama

Zaļā tēja GREENFIELD
Jasmine Dream
100 g, 15,90 €/kg

-30%*

Tējai HERBITUM

-25%*

Liepu ziedu medum VINNIS

2⁴⁹ € ~~3,09 €~~

Tikai

BIO tēja CUPPER
20 x 2,5 g un 20 x 1,75 g,
dažādi veidi,
no 49,80 €/kg

Sendviči kā izcilas gaumes paraugs

Vai zinājāt, ka Anglijā pie tējas ir pieņemts pasniegt ne tikai cepumus? Jā, arī bagātīgi pildīti sendviči ir tas, kas raksturo angļu tējas malcošanu. Šī karaliskā tradīcija ir populāra mūsdienās ne tikai aristokrātu ģimenēs, bet arī jebkurā mājā, kurā pēcpusdienā pasniedz tēju. Pavasarim atnākot, laiks saglabājās nedaudz dzestrs, tādēļ, baudot tēju, aicinām iestiprināties arī ar kādu bagātīgu sendviču. Baudiet tēju un sendvičus, kas radīti, iedvesmojoties no burvīgajām tējas pēcpusdienu tradīcijām Anglijā!

Ja vēlaties baudīt patiesi klasisku angļu tējas sendviču, aizstājiel pildījumu ar svaigo sieru, šķipsniņu svaigu, smalki sagrieztu piparmētru un plānās šķēlītēs sagrieztu svaigu gurķi!



Laša sendvičs

2 SENDVIČIEM

Kopējais laiks

7 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 4 šķēles pilngraudu tostermaizes
- 1 gurķis
- 20 g spinātu
- 100 g kūpināta laša
- 50 g krēmsiera
- 1 tējkarote mārrutku

Pagatavošana

1. Spinātus nomazgā un nosusina.
2. Gurķi nomazgā un ar dārzeņu mizotāju sagriež plānās, garās strēmelēs.
3. Krēmsieru liek bļodiņā un sajauc ar mārrutkiem, līdz iegūta viendabīga masa. Mārrutku vietā var izmantot arī sinepes.
4. Ja vēlas nedaudz kraukšķīgu maizi, pirms sendviču pagatavošanas pilngraudu tostermaizi var apgrauzdēt tosterī vai uz pannas.
5. Uz visām četrām maizes šķēlēm uzliek mārrutku krēmsieru (uz vienas puses).
6. Uz divām šķēlēm liek spinātu lapas, pāri kārtot lasi, tad gurķa šķēles, virsū liek otru maizes šķēli ar krēmsiera pusi uz leju.
7. Sendviču pārgriež uz pusēm un pasniedz.

Eksotiskais sendvičs

2 SENDVIČIEM

Kopējais laiks

7 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 4 šķēles tostermaizes
- 20 g dīgstu
- 50 g humosa
- 80 g sarkanā kāposta
- 100 g kūpināta tītara šķiņķa
- 4 šķēles Čedaras siera
- 80 g mango

Pagatavošana

1. Sarkanā kāpostu sagriež ļoti plānās šķēlītēs, mango nomizo un sagriež plānās šķēlēs.
2. Ja vēlas nedaudz kraukšķīgu maizi, pirms sendviču pagatavošanas pilngraudu tostermaizi var apgrauzdēt tosterī vai uz pannas.
3. Uz visām četrām maizes šķēlēm uzliek humosu (uz vienas puses).
4. Uz divām šķēlēm liek dīgstus, tad tītara šķiņķi, Čedaras sieru, plāni sagrieztu sarkano kāpostu un visbeidzot mango šķēles. Virsū liek otru maizes šķēli ar humosa pusi uz leju.
5. Sendviču pārgriež uz pusēm un pasniedz.



VĒRTĪGĀS
TOSTERMAIZES



Baudi gardu, Latvijā ražotu maizi!

Gardums pie tējas tases

Vai pēcpusdienas tēja kļūst par jūsu ikdienas tradīciju, vai baudāt to vien retu reizi, atcerieties – MEISTARA MARKA piedāvā dažādus gardumus. Kūkas, ruletes.... – viss tas lieliski iederēsies pie tējas tases gan tad, ja baudīsi to vienatnē, gan reizēs, kad negaidot ierodas viesi. Padariet savu ikdienu gardāku ar MEISTARA MARKAS kārumiem!





KŪCIŅU IZLASE "PIE TĒJAS"

Dažādas – krāsainas un ar
pārsteidzošām garšām –
tās piestāv pavasarim!
Kūciņu izlase ir gards
papildinājums tasei tējas.
Vienkārši un eleganti!

KŪCIŅA "SKUDRU PŪZNIS" UN GROZIŅŠ "MARGRIETIŅA"

Klasiskas un pārbaudītas vērtības, kas
neliks vilties un izdaiļos ikdienu gardās
krāsās. Bagātīgs cienasts svētkos un
gardumgarda izvēle ikdienā.

2⁶⁰
€

Groziņi
MARGRIETIŅA
1 iepak./2 x 120 g,
10,83 €/kg

2⁶⁰
€

Kūciņas
SKUDRU PŪZNIS
1 iepak./4 x 70 g,
9,29 €/kg


1⁴⁷
€

Eklēri ar
pistāciju krēmu
1 iepak./3 x 30 g,
16,33 €/kg

EKLĒRS AR VANĪLAS, PISTĀCIJU UN UPEŅU KRĒMU

Brīnumains gardums, kas
izturējis laika pārbaudi un kļuvis
par paliekošu vērtību katram
gardēdim. Iekārojama kvalitāte
burvīgā izpildījumā.

1⁷⁹
€

Eklēri ar
vanīlas krēmu
1 iepak./3 x 30 g,
19,89 €/kg

1⁷⁹
€

Eklēri ar
upeņu krēmu
1 iepak./3 x 30 g,
19,89 €/kg

Tējas cepumi ar šokolādes glazūru

30 CEPUMIEM

Kopējais laiks

65 min

Sarežģītības pakāpe

Viegli

Sastāvdaļas

- 250 g miltu
- 100 g mandeļu miltu
- 230 g sviesta istabas temperatūrā
- 100 g cukura
- 100 g šokolādes
- 1 tējkarote vaniļas cukura
- šķipsniņa sāls

Pagatavošana

1. Bļodā samaisa miltus, mandeļu miltus un sāli.
2. Atsevišķā bļodā saputo sviestu ar cukuru un vaniļas cukuru, līdz izveidojusies krēmīga konsistence.
3. Miltus pievieno sviesta masai un kārtīgi izmaisa, līdz izveidojusies viendabīga mīkla.
4. No mīklas izveido 20–25 cm garu desu un liek ledusskapī uz 30–40 minūtēm atdzesēt.
5. Atdzesēto mīklu ar nazi sagriež 8–10 mm nelielās ripiņās un izkārt uz cepamās pannas.
6. Cepumus liek līdz 175 °C sakarsētā cepeškrāsnī un cep 12–15 minūtes.
7. Šokolādi izkausē ūdens peldē.
8. Kad cepumi atdzisuši, tos iemērc šokolādē.



1.59 € ~~1.89 €~~

Tikai

Melnā šokolāde MELTEZ
200 g, 7,95 €/kg



1.59 € ~~1.85 €~~

Tikai

Šokolāde RITTER SPORT
100 g, dažādi veidi, 15,90 €/kg

Viktorijas sendviča kūka

8 GABALIŅIEM

Kopējais laiks

Sarežģītības pakāpe

60 min

Viegli

Sastāvdaļas

- 3 olas
- 200 g cukura
- 200 g sviesta istabas temperatūrā
- 200 g miltu
- 2 ēdamkarotes skābā krējuma
- 1 tējkarote cepamā pulvera
- 1/2 tējkarotes vaniļas cukura
- šķipsniņa sāls
- 2 ēdamkarotes pūdercukura
- 5 ēdamkarotes aveņu ievārījuma

KRĒMAM

- 300 ml saldā krējuma

Pagatavošana

1. Sakarsē cepeškrāsi līdz 175 °C temperatūrai. Sagatavo divas Ø 20 cm veidnes, izklājot ar cepamo papīru un maliņas apziežot ar sviestu.
2. Bļodā saputo cukuru kopā ar sviestu, līdz izveidojusies krēmīga konsistence.

3. Pa vienai pievieno olas, turpinot putot. Iesijā miltus, cepamo pulveri un sāli. Rūpīgi sakul. Kā beidzamo pievieno skābo krējumu, lai mīkla kļūtu krēmīgāka.
4. Mīklu lej veidnēs un cep 25–30 minūtes, līdz, iedurot kociņu, tas iznāk auksts. Biskvītus pēc cepšanas atdzesē.
5. Pagatavo krēmu. Bļodā saputo saldo krējumu ar pūdercukuru, līdz izveidojusies krēmīga masa.
6. Biskvītus izņem no veidnēm. Uz pirmā biskvīta liek krēmu un ievārījumu. Liek virsū otru biskvītu un pārziež ar atlikušo krēmu. Rotā ar svaigām ogām.

Vai zinājāt, ka šī ir pirmā kūka, kuras pagatavošanā tika izmantots cepamais pulveris?



Karalienes cienīga kūka

Viktorijas sendviča kūka ir nosaukta par godu Anglijas karalienei Viktorijai. Tā ir vienkārši pagatavojama un ir gan garda, skaista. Gaisīgs biskvīts, ievārījums un leknais krēms – šīs šķietami vienkāršās sastāvdaļas ir pamats izcilai garšai.


3⁴⁹ € 4,89 € -29%

Aveņu ievārījums SPILVA 600 g, 5,82 €/kg

LATVIJAS GAUMĒ JAPĀNAS GARŠA

Pasaulē populārākais un iecienītākais japāņu ēdiens ir suši. Tas tradicionāli sastāv no rīsiem, kas pagatavoti rīsu etiķī, neapstrādātas zivs vai kādām citām jūras veltēm un dārzeņiem. Lai gan Japānā

šis ēdiens ir ticis gatavots un ēsts jau izsenis, tādi suši, kādus baudām mēs, pasaule iepazīna 19. gs. sākumā. Līdz Eiropai šis ēdiens ir nonācis kā brīnišķīga salīdzinoši viegli pagatavojama uzkoda.

Kā pagatavot perfektus suši rīsus

5 MAKI SUŠI RULLĪŠI

Sastāvdaļas

MARINĀDEI

- 5 ēdamkarotes rīsu etiķa
- 2,5 ēdamkarotes cukura
- 2,5 tējkarotes sāls

RĪSIEM

- 550 g suši rīsu
- 530 g ūdens

Pagatavošana

1. Suši pagatavošanai jāizmanto īpaši suši paredzētās šķirnes *Japonica* rīsi. Šo rīsu graudi ir īsāki, apaļāki, mitrāki un lipīgāki, tādējādi tie ir ideāli piemēroti suši pagatavošanai.
2. Rīsus aplej ar aukstu ūdeni un atstāj uzbrīst 30 minūtes.
3. Rīsus nokāš un atstāj notecēties 10-15 minūtes, tad liek katlā ar biezu dibenu (vai izmanto rīsu vārāmo katlu) un aplej ar norādīto vārīšanai nepieciešamo ūdens daudzumu (optimālā rīsu un ūdens attiecība ir 1 : 1,25, t. i., ūdenim jābūt nedaudz vairāk nekā rīsiem).

4. Rīsus uz lielas liesmas strauji uzvāra, tad samazina karstumu uz vismazāko, uzliek vāku un turpina gatavot 15-20 minūtes, nevirinot katla vāku.
5. Nogriež uguni un, nevirinot katla vāku, atstāj atpūsties 5-10 minūtes. Izņem kombu lapu.
6. Tīkām pagatavo rīsu "marinādi". Mazā katliņā lej rīsu etiķi, pievieno cukuru un sāli, uzsilda, bet neuzvāra, lai neizgaro etiķis, tikai tik, lai pilnībā izkūst cukurs un sāls.
7. Ar koka karoti (neiesaka izmantot metāla karoti, jo tas var sabojāt rīsu garšu) pārļiek karstos rīsus stikla bļodā vai īpašā koka traukā hangiri, ko Japānā izmanto rīsu sajaukšanai ar etiķi un to dzesēšanai.
8. Kamēr rīsi ir karsti, tos aplej ar marinādi. Svarīgi ir rīsus nevis maisīt, bet marināti iejaukt, to iegriežot (veicot griešanas kustības) rīsos.
9. Kamēr rīsos iemaisa marinādi, tie ir strauji jāatdzesē, tam var izmantot vēdekli vai ko tamlīdzīgu. Maisīšanas metode un dzesēšana nodrošina to, ka rīsi paliek spīdīgi.
10. Kad marināde veiksmīgi iemaisīta, ļauj rīsiem pilnībā atdzist līdz istabas temperatūrai.
11. Līdz izmantošanai rīsus nedrīkst likt ledusskapī un bļoda jāapklāj ar tīru dvieli, lai tie neapkalst.



JAPĀNA

0⁸⁸ € ~~1,17 €~~
-25%

1. Sviestmaižu
ikri IECIENĪTIE
100 g, dažādi veidi, 8,78 €/kg

Prece nav
pieejama

2. Mākslīgie laša ikri
SANTA BREMOR
230 g, 9,20 €/kg

2¹² € ~~2,83 €~~
-25%

3. Surimi nūjiņas
SUSHI, atdzesētas
500 g, 4,25 €/kg

19¹⁰ € ~~25,47 €~~
-25%

4. Laša fileja auksti
kūpināta
1 kg

1⁷⁵ € ~~2,19 €~~
-20%

5. Austeru mērce
THAI CHOICE
200 ml, 8,76 €/l

3¹⁶ € ~~3,95 €~~
-20%

6. Saldā čili mērce
THAI CHOICE
700 ml, 4,51 €/l

3³⁵ € ~~4,19 €~~
-20%

7. Marinēts ingvers
THAI CHOICE
454 g, 7,38 €/kg

7

5

6

8

9

10

2⁵⁵ € ~~3,19 €~~
-20%

8. Suši sojas mērce
JAPANESE
200 ml, 12,76 €/l

2⁶³ € ~~3,29 €~~
-20%

9. Suši etiķis JAPANESE
200 ml, 13,16 €/l

2⁸⁷ € ~~3,59 €~~
-20%

10. Suši rīsi JAPANESE
500 g, 5,74 €/kg

Gatavs ēšanai ar MEISTARA MARKA

Pats sava suši pavēlnieks



1. Suši *maki*
ar ceptu un
svaigu lasi
8 x 25 g, 14,95 €/kg

2. Suši ar sojas
pupiņām un
krabju gaļu
8 x 25 g, 9,95 €/kg

3. Suši *nigiri* ar
tīģergarnelēm
1 x 30 g,
20,00 €/kg

4. Suši *maki* ar
grilētu papriku
un daikonu
8 x 25 g, 12,95 €/kg

5. Suši *maki*
ar avokado
un gurķi
8 x 25 g, 9,95 €/kg

6. Suši *nigiri*
ar lasi
1 x 30 g,
20,00 €/kg

Suši ar tempuras garnelēm vai spargēļiem

2 PERSONĀM

Kopējais laiks

70 min

Sarežģītības pakāpe

Vidēji

Sastāvdaļas

- 250 g suši rīsu
- 300 ml ūdens
- 4 ēdamkarotes rīsu etiķa
- 120 g sparģeļu vai tīrītu garneļu
- 150 g tempuras mīklas maisījuma
- 150 ml eļļas
- 120 g krēmsiera
- 1 gurķis
- 1 avokado
- 4 nori lapas

Pagatavošana

1. Suši rīsus ber traukā un pārlej ar ūdeni. Maisa, līdz ūdens kļūst pienaini balts, tad nokāš un ber atpakaļ traukā. Atkārtoti šo mazgāšanas procesu 4-5 reizes, līdz ūdens ir dzidrs.
2. Kad rīsi noskaloti, tos atstāj traukā ar ūdeni uz 10 minūtēm pamērcēties.
3. Rīsus nokāš un liek vārīties katlā ar 300 ml ūdens. Katlam uzliek vāku un vāra uz lielas uguns 5 minūtes, pēc tam samazina uguni un vāra vēl 20 minūtes.
4. Rīsus noņem no plīts un ļauj tiem pastāvēt 5 minūtes. Tad tos pārliet citā traukā un pievieno rīsu etiķi. Trauku apklāj un ļauj rīsiem atdzist.

5. Kamēr rīsi dziest, bļodiņā sajauc tempuras mīklas maisījumu ar 225 ml auksta ūdens un labi samaisa.
6. Katlā ielej eļļu un uzkaršē līdz 160 °C temperatūrai.
7. Garneles vai sparģeļus iemērcē tempuras mīklā un fritē 2-3 minūtes, līdz tie ir zeltaini brūni.
8. Gurķi un avokado sagriež smalkās strēmelītēs.
9. Suši gatavošanai nepieciešamo bambusa paklājiņu ieteicams ietīt pārtikas plēvē, tad gatavošanas laikā rīsi pie tā nepielips.
10. Uz bambusa paklājiņa liek nori lapu, uz tās vienmērīgi uzklāj rīsus, atstājot 6 cm no augšējās lapas malas neaizklātus.
11. Uz rīsiem plānā kārtiņā uzklāj krēmsieru. Pa vidu nori lapai liek garneles vai sparģeļus tempurā, gurķus un avokado.
12. Kad pildījums uzlikts, bambusa paklājiņu rullē virzienā prom no sevis.
13. Neaizpildīto nori lapas daļu samitrina ar mitriem pirkstiem, lai tā kļūtu lipīga, un pierullē klāt otrai malai, izveidojot stingru suši rullīti.
14. Ar samitrinātu nazi suši sagriež aptuveni 2,5 cm lielos gabaliņos, pasniedz ar sojas mērci.

Paša gatavota Japānas garša

Suši mēdz būt dažādu nosaukumu un formu, bet šoreiz mēs pievērsīsim uzmanību tik ierastajiem *maki*. Tos pagatavot ir vienkāršāk, nekā sākumā varētu šķist.

Lai mājās pagatavotu garšīgu suši, nav nepieciešami nekādi brīnumaini produkti, kas meklējami aiz trejdeviņām jūrām. Viss vajadzīgais ir atrodams mūsu pašu veikalu plauktos.

RĪSU ETĪKIS

Piešķirs rīsiem tik raksturīgo suši garšu.

NORI LAPAS

Presētas jūraszāļu lapas, kas bagātas ar vitamīniem un minerālvielām.

SOJAS MĒRCE

Pie mums tā pieejama visām gaumēm un maciņiem.

VIDEO RECEPTĒ



MAXIMA.LV/KOEST

S M E G

IETAUPI
LĪDZ
89%

**SMEG
VIRTUVES
IERĪČU
LOTERIJA!***

DIZAINS UN KVALITĀTE KATRĀ VIRTUVĒ

Akcijas periods 22.02.–23.05.2022.



IEPĒRCIES PAR 10 EUR



KRĀJ UZLĪMES



IEGĀDĀJIES SMEG VIRTUVES PIEDERUMUS

Dārzeņu nazis
8 cm



86%

5x
uzlīmes

€ 4,99 € 34,99

Gaļas nazis
15 cm



86%

5x
uzlīmes

€ 6,99 € 49,99

Maizes nazis
19 cm



84%

5x
uzlīmes

€ 7,99 € 49,99

Universālais nazis
13 cm



89%

5x
uzlīmes

€ 4,99 € 44,99

Santoku nazis
18 cm



84%

5x
uzlīmes

€ 8,99 € 54,99

Pavāra nazis
19 cm



82%

5x
uzlīmes

€ 9,99 € 54,99

**Steika nažu
komplekts,
4 gab.**
11 cm



76%

5x
uzlīmes

€ 16,99 € 69,99

**Koka
virtuves
dēlītis**
42 x 28 cm



65%

Ar **PALDIES**
karti

€ 13,99 € 39,99

**Nažu
statīvs**



70%

Ar **PALDIES**
karti

€ 29,99 € 99,99

**Čuguna
katls**
24 cm



71%

Ar **PALDIES**
karti

€ 51,99 € 179,99

LAIMĒ SMEG DIZAINA VIRTUVES IERĪCES KATRU NEDĒĻU!

Katru nedēļu akcijas periodā laimē

EKSKLUZĪVĀ SMEG DIZAINA

TOSTERI TSF01, TĒJKANNU KLF03

VAI **ROKAS BLENDERI HBF02**



13x



13x



13x

Galvenā balva akcijas noslēgumā

IKONISKAIS SMEG RETRO **LEDUSSKAPIS FAB28**

(1530 x 604 x 728 mm, 270 l)

1x



* Vairāk informācijas www.maxima.lv/smeg Loterijas atļaujas numurs 7138.

Katsu vista ar risoni pastu

Šo vistas ēdienu gatavo, izmantojot panko. Panko ir japāņu rīvmaize, kas jebkuram ēdienam piešķirs kraukšķīgu tekstūru un zeltainu nokrāsu.

2 PERSONĀM

Kopējais laiks
35 min

Sarežģītības pakāpe
Viegli

Sastāvdaļas

- 1 vistas fileja
- 100 g panko rīvmaizes
- 1 ola
- 3 ēdamkarotes miltu
- 125 g risoni pastas (orzo)
- 150 g kāpostu
- šķipsniņa sāls
- 1/2 tējkarotes ķiploku pulvera
- 100 ml eļļas

MĒRCEI

- 4 ēdamkarotes tomātu mērces
- 3 ēdamkarotes austeru mērces
- 3 ēdamkarotes Vusteras mērces
- 1 tējkarote medus

Pagatavošana

1. Vistas fileju pārgriež uz pusēm, apkaisa ar sāli, pipariem un ķiploku pulveri un ļauj mazliet ievilkties.
2. Tīkmēr uzvarsē ūdeni, pievienojot mazliet sāls, un 8-12 minūtēs novāra risoni pastu, līdz tā kļuvusi mīksta.
3. Bļodiņā pagatavo mērci, samaisot kopā visas mērces sastāvdaļas.
4. Pannā uzvarsē eļļu līdz 180 °C temperatūrai.
5. Bļodiņā sakuļ olu, divos atsevišķos traukos ieber miltus un panko rīvmaizi.
6. Vispirms vistas filejas gabaliņu apviļā miltos, tad iemērc olā un visbeidzot apviļā panko. Kad tas izdarīts, vistas fileju liek uzvarsētajā eļļā un cep no katras puses 2-4 minūtes, līdz tā kļuvusi zeltaini brūna.
7. Kad *katsu* ir pagatavots, ļauj tam mazliet atdzist, sagriež sloksnēs un pasniedz ar risoni pastu, sasmalcinātiem kāpostiem un mērci.



Miso zupa

Zupas tradicionālās receptes var atšķirties, taču tās pamatu pamatā ir no sojas pupiņām gatavotā miso pasta.

2 PERSONĀM

Kopējais laiks
40 min

Sarežģītības pakāpe
Viegli

Sastāvdaļas

- 120 g šitaki
- 70 g tofu
- 800 ml dārzeņu buljona
- 50 g salātu *Baby bok choy*
- 4 tējkarotes miso pastas
- 1 tējkarote svaiga ingvera
- 3 ēdamkarotes sojas mērces
- 1 citronzāles stiebris
- sīpolloki un grauzdētas sezama sēkliņas pasniegšanai

Pagatavošana

1. Buljonu lej katliņā, pievieno sojas mērci, sarīvētu ingveru un citronzāli. Kad buljons uz vidējas uguns sācis vārīties, pievieno sasmalcinātas sēnes un *Baby bok choy* lapas. Buljonu vāra vismaz 10 minūtes.
2. Pievieno gabaliņos sagrieztu tofu.
3. Noņem katliņu no uguns un pievieno miso pastu.
4. Pasniedz ar sagrieztiem sīpollokiem un grauzdētām sezama sēkliņām.



LAIMĪGA SIEVIETE LAIMĪGA PASAULE



8⁹⁹
€

1. Grieztie
ziedi ROZES
7 gab.

1⁹⁹
€

2. Grieztie ziedi
NARCISES
10 gab.

7⁹⁹
€

3. Telpaugs
ROZE
Ø 20 cm

1⁹⁹
€

4. Telpaugs
HIACINTE
Ø 9 cm

3⁹⁹
€

5. Telpaugs
CAMPANULA

4⁹⁹
€

6. Grieztie
ziedi ROZES
15 gab.

5⁹⁹
€

7. Grieztie
ziedi TULPES
9 gab.

LAI VANNA
BURBUĻO UN
SMARŽO!

-35%*

Vannas bumbām
BEAUTY JAR

3²⁹
€

6,58 €/l

letaupi
34%

4⁹⁹
€

9,98 €/l

Dušas želeja KEFF
500 ml, divi veidi



CIK SALDA
UN PATĪKAMA
SMARŽA!

5⁶⁹
€

14,23 €/l

letaupi
35%

8⁶⁹
€

21,73 €/l

1. Ķermeņa losjons
NEUTROGENA
normālai ādai
400 ml

-30%*

NEUTROGENA
ķermeņa un sejas
kopšanas līdzekļiem



ĀDA PĒC
BARGĀS ZIEMAS
TIKS LUTINĀTA

3⁹⁹
€

26,60 €/l

letaupi
37%

6²⁹
€

41,93 €/l

2. Sejas skrubiņš
NEUTROGENA
GRAPEFRUIT
150 ml

IZCEĻ
DABISKO ĀDAS
MIRDZUMU!



2⁴⁹
€

4,98 €/l

letaupi
43%

4³⁹
€

8,78 €/l

Dušas želeja LUX
500 ml, divi veidi



4⁹⁹
€

no 24,95 €/l

letaupi
38%

7⁹⁹
€

no 39,95 €/l

Sejas kopšanas
līdzekļi LUMENE
3 veidi, 15 - 200 ml

Mums ir lieliskas cepamformas!

Kūkas izdosies tieši tādas, kādas vēlaties tās redzēt, – pareizās formas un izmēra.

9⁹⁹
€

1. Kēksiņu forma
UNIWELL
12 gab.

6⁹⁹
€

2. Cepamforma
UNIWELL
Ø 24 cm

11⁹⁹
€

3. Cepamforma
UNIWELL
Ø 26 cm



maxima.lv/koest
Preču piedāvājums dažādos MAXIMA veikalos var atšķirties.

PĒRC UN LAIMĒ

LOTĒRIJAS ATĻAUKJAS NR. 7176
LOTĒRIJAS NOTEIKUMI:
LOTĒRIJAS.LV

TIKA! MAXIMA



x5

PHILIPS



x5

Pērc jebkurus 2
Bella higiēnas preču
iepakojumus, reģistrē
pirkuma čeku un

LAIMĒ



x5

+ My nails



**SKAISTI
ATŠKIRĪGA**

LOTĒRIJAS PERIODS: 01. – 28.03.2022.



Vislabākais laiks, kad sākt sportot, ir tagad!

Kad vēl labāk sākt vai atsākt nodarboties ar sportu, ja ne pavasarī? Skrējienam ērts sporta tērps un apavi, kuros kājas pašas skrien uz priekšu, – to visu atradīsi veikalos MAXIMA par ļoti draudzīgām cenām. Lai sportisks un veselīgs pavasaris!

34⁹⁹ € **49,99€**
-30%

1. Vīriešu džemperis PUMA, dažādas krāsas, S-XXL

26⁹⁹ € **39,99€**
-33%

2. Vīriešu sporta bikses PUMA, dažādas krāsas, S-XXL

11⁹⁹ € **19,99€**
-40%

3. Vīriešu T krekls PUMA, dažādas krāsas, S-XXL

17⁹⁹ € **24,99€**
-28%

4. Vīriešu sporta šorti PUMA, dažādas krāsas, S-XXL

27⁹⁹ € **39,99€**
-30%

5. Sporta soma NIKE ACADEMY VCS

34⁹⁹ € **49,99€**
-30%

6. Sieviešu džemperis PUMA, dažādas krāsas, S-XL

14⁹⁹ € **21,99€**
-32%

7. Sieviešu leģingi PUMA, melni, XS-XL

24⁹⁹ € **34,99€**
-29%

8. Mugursoma NIKE ACADEMY JR, melna

11⁹⁹ € **19,99€**
-40%

9. Sieviešu T krekls PUMA, dažādas krāsas, S-XXL

26⁹⁹ € **39,99€**
-33%

10. Sieviešu sporta bikses PUMA, dažādas krāsas, XS-XL

36⁹⁹ € **54,99€**
-33%

11. Sieviešu sporta apavi PUMA, dažādas krāsas, izmēri 37,5-41

**IENĀC KO ĒST!
PILNVĒRTĪGAS
MALTĪTES IKVIENAM**

K ēst?

maxima.lv/koest



PAGATAVO

IEPĒRCIES

IZVĒLIES RECEPTI

*Cena pie preces norādīta ar atlaidi. Piedāvājums neattiecas uz SUPERCENAS, SIRSŅĪGA IZVĒLE un ALKO SUPERDĪLS precēm. Ar aktuālo akcijas preču piedāvājumu aicinām iepazīties uz vietas veikalā. Attēliem ir ilustratīva nozīme. Reklāmā minētajai informācijai var būt operatīvas izmaiņas, par kurām informēsim pircējus veikalā. Ja izdevumā norādītā preces cena nesakrīt ar veikalā esošo, par pareizu lūdzam uzskatīt veikalā norādīto cenu.

Tālrunis bezmaksas uzziņām 80002020 katru dienu no plkst. 8.00 līdz 22.00. E-pasts: info@maxima.lv, www.maxima.lv