

Veselīga maltīte
veselīgai dzīvei
8 līdz 12 gadi





RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Saturs

Brokastis

Krāsaina pitas maizīte.....	8
Uz pannas cepta karstmaize.....	9
Tostermaize ar sieru, gurķi un papriku.....	9
Ceptas olas ar grauzdiņiem.....	10
Tostermaize ar svaigo sieru un bumbieru šķēlītēm.....	11
Miežu pārslu putra ar banāniem un zemenēm.....	12
Auzu pārslu putra ar linsēklām.....	13
Griķu putra ar kanēli.....	13
Mannā putra ar klijām.....	14
Prosas biezputra ar ķirbi.....	15
Paprikā cepta ola ar pilngraudu grauzdiņu.....	16
Franču grauzdiņi.....	17
Rīsu putra ar kokosriekstu pienu.....	18
Olu kultenis ar sieru.....	18

Pusdienas un vakariņas

Sēņu zupa.....	20
Biešu zupa.....	21
Puravu un brokoļu biezzupa.....	22
Ķirbju biezzupa ar grauzdiņiem.....	23
Vistas un nūdeļu zupa.....	24
Cepti rīsi ar zaļajiem zirnīšiem, burkāniem un olu.....	24
Soļanka.....	25
Sakņu zupa ar vistu.....	26
Grilēti vistas stilbiņi.....	26
Grūbu zupa ar gurķiem.....	27
Skābu kāpostu zupa.....	27
Šķelto zirnīšu zupa.....	28
Sarkano lēcu un burkānu zupa.....	29
Ziedkāpostu, ķirbju un balto pupiņu zupa.....	30
Liellopu gaļas sautējums.....	31
Gulašs.....	32
Titara gaļas kotletes ar griķiem.....	32
Maltas gaļas frikadeles tomātu mērcē.....	33
Pastas un siera sacepums.....	34
Kartupeļu sacepums.....	35

Saturs

Pusdienas un vakariņas

Zivs fileja piena mērcē.....	35
Kāpostu tīteņi ar gaļu un rīsiem.....	36
Kartupeļu un sēņu sacepums.....	37
Stroganovs.....	38
Cepeškrāsni cepta zivs.....	39
Ķirbju risoto.....	40
Lazanja.....	41
Cepeškrāsni cepta vista ar dārzeņiem.....	42
Mājās gatavots burgers.....	43
Folijā cepti kartupeļi ar biezpiena mērci.....	44
Sakņu sautējums ar bulguru.....	45
Makaroni ar maltās gaļas mērci.....	46
Sēņu mērce ar kartupeļu pankūkām.....	47
Sautēta gaļa ar sēnēm un ziedkāpostiem.....	48
Kartupeļu un biezpiena kukuliši.....	49

Deserti un saldie ēdieni

Cepts biezpiena deserts ar ogām.....	51
Ābolu deserts kārtainās mīklas "kabatiņā".....	51
Rabarberu deserts.....	52
Ogu želeja.....	52
Rīsu mākonītis.....	53
Saldā cepumu "desa".....	53
Āboli drumstalās.....	54
Pērļu grūbu un ābolu kokteilis.....	55
Mafini ar šokolādi.....	56
Augļu omlete.....	57
Filo mīklas štrūdele ar āboliem.....	58
Ogu saldējums.....	58
Plānās pankūkas ar āboliem.....	59

Ievads

Skolas gaitu uzsākšana ir ļoti svarīgs posms bērna un vecāku dzīvē. Bērnā tā ir jauna pieredze, mācību slodze un dienas režīms, tādēļ vecākiem īpaši ir jāpievērš uzmanība tam, kāds ir bērna dienas un ēšanas režīms.

Skolas vecumā bērna ēdienkartei ir jābūt pilnvērtīgai un uzturvielām bagātai, jo ēdienam ir jānodrošina dienā nepieciešamais ogļhidrātu, olbaltumvielu, tauku, vitamīnu un minerālvielu daudzums. Skolas laikā tas ir īpaši svarīgi, jo tas ietekmēs ne tikai fizisko veselību, bet arī skolas gaitas – mācību vielas uztveri un arī sekmes.

Bērnā ir jāēd trīs pamata ēdienreizes un divas uzskodu ēdienreizes, ko vecākiem ieteicams sagatavot launaga kārbīnā līdzņemšanai. Brokastis ir svarīgākā bērna ēdienreize, un vecākiem, īpaši šajā vecumā, ir jāseko līdzi, lai bērns uz skolu dotos paēdis. Pēc nakts miera cukura līmenis asinīs ir krities, enerģijas krājumi no iepriekšējās dienas ir izsmelti, un bērnam ir jāpaēd, lai skolā varētu koncentrēties, nebūtu noguruma un sliktas pašsajūtas. Jāatceras, ka brokastis nevar aizstāt ar saldumiem! Ja bērns būs paēdis brokastis, viņam sāta sajūta saglabāsies līdz pusdienām un neradīsies vēlme pēc neveselīgām uzkodām.

Jauna pieredze bērnam ir arī skolas kopsalds. Nereti mazais skolnieks, sajutis patstāvības gaitas, var padoties skolas kafejnīcas ātro uzskodu kārdinājumiem, tādēļ svarīgi mācīt, ka regulāras un pilnvērtīgas ēdienreizes ir svarīgas viņa garīgajai un fizioloģiskajai attīstībai. Vecāku uzdevums mājās ir pārrunāt veselīga uztura pamatprincipus, kurā nav ietverti saldumi, ātrās uzskodas vai čipsi. Ēdienkartē katru dienu ir jāiekļauj produkti no visām uztura piramīdas grupām – pilngraudu produkti, saknes, dārzeņi, augļi un piena produkti, kas ir svarīgs kalcija un fosfora avots, gaļa vai zivis, pākšaugi. Bērna uztura gatavošanā ir jāizmanto labas kvalitātes eļļa un sviests.

Labā izvēle nelielām uzkodām skolā ir žāvēti augļi, burkānu, siera stieniņi, ābols, pilngraudu maize ar sieru, kāds jogurta dzēriens u.c. Par ēdienkartes sastādīšanu jūsu bērnam jautāriet padomu ģimenes ārstam un uztura speciālistam, jo ir jāņem vērā katra bērna individualitāte, veselības stāvoklis, noslodze skolā un ārpusskolas pulciņos.

Māciet bērniem ēšanas kultūru un personisko higiēnu!

- vienmēr pirms ēšanas mājās vai skolā mazgāt rokas;
- mazgāt rokas pēc tualetes apmeklējuma;
- vienmēr uzlikt uz šķīvja ēdienu tik daudz, lai var apēst;
- nekad nespēlēt ar ēdienu;
- ēst nesteidzīgi, kārtīgi sakošļājot ēdienu;
- padzerties, kad slāpst. Slāpes remdē nesaldināti dzērieni.

Gatavojot ēdienu, ievērojiet personisko higiēnu!

Mazgājiet rokas:

- pirms un pēc ēdiena gatavošanas;
- pēc tualetes apmeklējuma;
- pēc atkritumu izmešanas un mājas kopšanas.

Pārtikas higiēna:

- uztura gatavošanā izmantojiet svaigus produktus;
- turiet jēlus produktus atdalītus no gataviem ēdieniem;
- lai ēdiena gatavošana būtu veselībai droša, gaļai un zivij izmantojiet atsevišķus dēļišus, labāk stikla;
- olas pirms ievietošanas ledusskapī noskalojiet zem tekoša ūdens. Olas ar iepļisušu čaumalu uzturā nelietojiet;
- ja pēc gatavošanas ēdiens ir palicis pāri, uzglabājiet to slēgtos traukos ledusskapī vai sasaldējiet.

Virtuves palīgi:

- blenderis,
- siets,
- dažādas rīves,
- kartupeļu piesta,
- dažāda izmēra katliņi.



8 līdz 12 gadi

BROKASTIS



Krāsaina pitas maizīte

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 pitas maizītes
- 200 g biezpiena
- 3-4 ēdamkarotes skābā krējuma
- 1 marinēts gurķis
- svaigi pētersīļi
- 2 daiviņas ķiploku pēc izvēles
- 2 vistas filejas
- 8-10 bekona šķēlītes
- svaigas salātlapiņas
- 1 paprika
- 1 mazs sīpols
- eļļa cepšanai
- sāls, malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Vistas filejas noskalo un sagriež strēmelītēs. Uzkarsē pannā eļļu un izcep filejas. Cepšanas laikā uzkaisa sāli un piparus.
2. Kad filejas ir izceptas, uz tās pašas pannas apcep bekona šķēlītes.
3. Marinēto gurķi sariež mazos gabaliņos. Bļodiņā sajauc biezpienu ar krējumu, pievieno gurķu gabaliņus.
4. Pievieno zaļumus. Visu samaisa. Ja nepieciešams, pieber šķipsniņu sāls. Pēc izvēles biezpiena masai var pielikt sasmalcinātus ķiplokus.
5. Sakarsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai, un ~ 5 minūtes karsē maizītes. Maizītēm atgriež vaļā vienu malu.
6. Maizes viducī liek salātlapu, uz kuras uzliek biezpiena un gurķu mērci.
7. Sīpolu un papriku sagriež ripiņās.
8. Uzliek filejas strēmelītes, sīpolu un paprikas ripiņas un bekona šķēlītes.



Pildījuma sastāvu maizītēm variējiet pēc izvēles.

Uz pannas cepta karstmaize

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 šķēles graudu maizes vai tostermaizes ar sēklām
- ~ 100 g siera
- 1 ola
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa maltu melno piparu
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Bļodā sajauc rīvētu sieru, olu, sāli un piparus.
2. Uz maizes ziež siera masu. Sakarsē pannā eļļu, liek cepties maizītes ar augšpusi uz leju, pacep 2-3 minūtes, tad uzmanīgi apgriez. Maizītes var cept arī cepeškrāsnī.

Tostermaize ar sieru, gurķi un papriku

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 3 šķēles tostermaizes
- 3 šķēles siera
- 1 tomāts
- 1 neliela paprika
- 1 gurķis
- 3 tējkarotes tomātu mērces bez konservantiem
- kaltēts oregano, malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Uz maizes ziež tomātu mērci. Virsū kārtu plānās ripiņās sagrieztu tomātu, uzkaisa oregano, šķipsniņu maltus melnos piparus. Uzliek siera šķēli.
2. Sakarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C temperatūrai, un liek cepties maizītes. Cep, līdz siers ir izkusis. Dekorē ar gurķu ripiņām un papriku.



Ceptas olas ar grauzdiņiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 olas
- sāls, malti melnie pipari
- 2 šķēles maizes
- sviests
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Uzkarsē pannā eļļu un iesit olas. Uzkaisa šķipsniņu sāls un piparu, un cep, līdz baltums ir sarecējis. Ja vēlas, pannai var uzlikt vāku – tad dzeltenums nebūs šķidr.
2. Maizes šķēles apgrauzdē, uzliež sviestu un pasniedz ar olām.



Tostermaize ar svaigo sieru un bumbieru šķēlītēm (ievārījums)

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 šķēles tostermaizes
- svaigais siers
- 1 gatavs bumbieris
- ievārījums pēc izvēles

Pagatavošanas gaita:

1. Maizes šķēles viegli apgrauzdē. Uzliež sieru, virsū kārto šķēlītēs sagrieztu bumbieri.
2. Pasniedz ar ievārījumu.

Miežu pārslu putra ar banāniem un zemenēm

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ½ glāzes (120 ml) miežu putraimu
- ~ 2 glāzes ūdens
- ~ ½ glāzes piena
- šķipsniņa sāls, šķipsniņa cukura
- naža gals sviesta

Pasniegšanai:

- banāni un zemenes

Pagatavošanas gaita:

1. Putraimus noskalo un liek katliņā. Pievieno ūdeni, un uz lēnās liesmas vāra ~ 40 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni.
2. Pievieno pienu un ļauj, lai putra uzmet burbuli. Putrai pieliek sviestu, sakuļ ar mikseri.
3. Pasniedz ar banāniem un zemenēm vai ar citām ogām un augļiem pēc izvēles.



Auzu pārslu putra ar linsēklām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ½ glāzes (120 ml) pilngraudu auzu pārslu
- ~ 240 ml piena
- šķipsniņa sāls, šķipsniņa cukura
- 1 tējkarote veselu linsēklu
- naža gals sviesta

Pasniegšanai:

- piens vai kefīrs

Pagatavošanas gaita:

1. Pārslas kopā ar linsēklām vāra nelielā ūdens daudzumā ~ 10 minūtes. Pievieno sāli, cukuru, sviestu un pienu. Uzvāra, izslēdz liesmu, un zem vāka briedina putru vēl ~ 10-15 minūtes.
2. Pasniedz ar pienu, svaigi maltām ogām, augļiem vai ievārījumu.

Griķu putra ar kanēli

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 glāze (240 ml) griķu
- ~ 2 glāzes ūdens
- 1 standziņa kanēļa
- naža gals sviesta

Pasniegšanai:

- piens vai kefīrs

Pagatavošanas gaita:

1. Griķus noskalo un liek katliņā. Pievieno ūdeni un kanēli, un uz lēnās liesmas vāra ~ 40 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni.
2. Pasniedz ar sviestu, pienu vai kefīru.



Mannā putra ar klijām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 50 g mannas putraimu
- ½ tējkarotes bioloģisko kviešu kliju (var izmantot jau gatavus mannas putraimus ar klijām)
- ~ 500 ml piena
- šķipsniņa sāls, cukura
- ievārījums pēc izvēles

Pagatavošanas gaita:

1. Uzvāra pienu, maisot ieber mannā un klijas, pievieno cukuru un sāli, pieliek sviestu un samaisa. Turpinot maisīšanu, vāra uz mazas liesmas ~ 15-20 minūtes.
2. Pasniedz ar ievārījumu, ogām vai augļiem.



Prosas biezputra ar ķirbi

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 glāze (240 ml) prosas
- 1 šķēle cepamā ķirbja
- 50 g rozīņu un riekstu pēc izvēles
- 200 ml piena
- šķipsniņa sāls
- 1 ēdamkarote cukura

Pagatavošanas gaita:

1. Prosu noskalo zem tekoša ūdens, ber katlīnā un vāra 2 minūtes. Vēlreiz noskalo zem tekoša ūdens un atkal vāra 2 minūtes.
2. Ķirbi sagriež mazos gabaliņos, rozīnes un riekstus aplej ar verdošu ūdeni un patur 10 minūtes. Ūdeni nolej.
3. Kad prosa ir skalota un vārīta divas reizes, trešajā reizē pievieno ķirbi un rozīnes un uz lēnas liesmas vāra 10 minūtes. Nepieciešamības gadījumā pielej vēl ūdeni.
4. Pievieno pienu, sāli, cukuru un sviestu.



Paprikā cepta ola ar pilngraudu grauzdiņu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 paprika
- 2 olas
- sāls, malti melnie pipari
- 2 šķēles pilngraudu maizes
- sviests
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Paprikai izņem sēklas un nogriež divas ripas. Uzkarstē pannā eļļu, uzliek paprikas ripas un iesit olas. Uzkausa šķipsniņu sāls un piparu, un cep, līdz baltums ir sarecējis. Ja vēlas, pannai var uzlikt vāku – tad dzeltenums nebūs šķidr.
2. Maizes šķēles apgrauzdē, uzziež sviestu un pasniedz ar olām.



Franču grauzdiņi jeb nabaga bruņinieki

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 4 šķēles baltmaizes
- 100 ml piena
- šķipsniņa vaniļas cukura
- 1 tējkarote cukura
- 2 olas
- olīveļļa vai sviests cepšanai
- malts kanēlis un cukurs pārkaisīšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Olas sakul ar pienu, pievieno cukuru un vaniļas cukuru.
2. Pannā sakarsē sviestu vai eļļu. Maizi iemērc piena maisījumā un liek cepties. No katras puses cep, līdz maize kļūst zeltaina.
3. Pasniedz, pārkaisītu ar kanēli un cukuru.

Rīsu putra ar kokosriekstu pienu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 150 g apaļgraudu piena rīsu (*Arborio*)
- 200 ml ūdens
- 200 ml kokosriekstu piena (vai 2,5% piena)
- šķipsniņa sāls
- 1 ēdamkarote cukura
- ievārījums pēc izvēles

Pagatavošanas gaita:

1. Rīsus liek katliņā, pārlej ar verdošu ūdeni, pieber sāli un cukuru. Katlam uzliek vāku, un vāra uz lēnas uguns, līdz rīsi ir gandrīz mīksti.
2. Pielej pienu, samazina liesmu un vāra, līdz putra uzbriedusi. Uzliek vāku un patur 10 minūtes.
3. Pasniedz ar ogām vai ievārījumu.

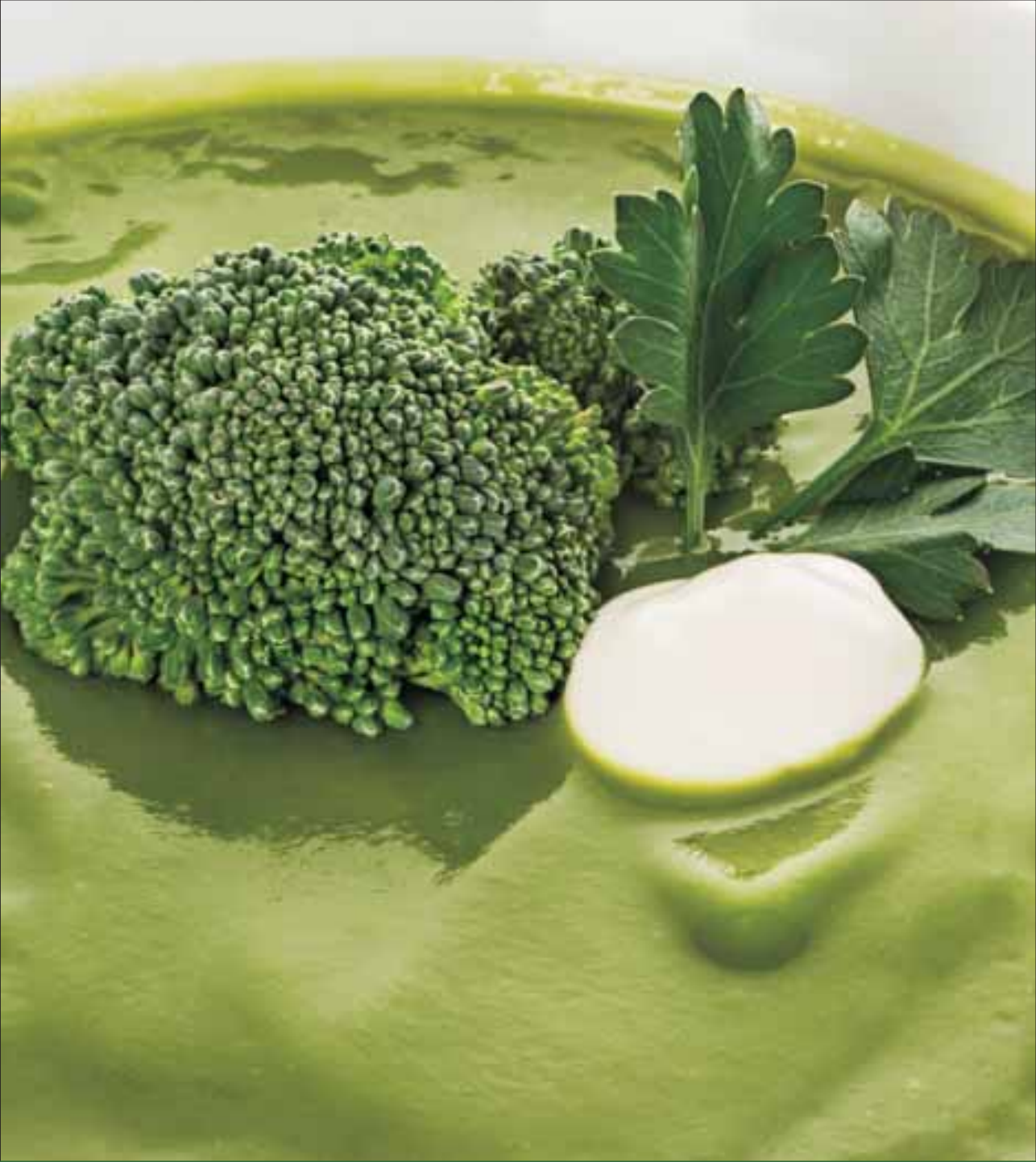
Olu kultenis ar sieru

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 olas
- 2 ēdamkarotes piena
- olīveļļa cepšanai
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa maltu melno piparu
- pilngraudu maize
- sviests
- rīvēts siers

Pagatavošanas gaita:

1. Olas sakuļ ar pienu, pievieno sāli un piparus.
2. Pannā sakarsē eļļu, ielej olu maisījumu un ar lāpstiņu maisa, līdz olas sarec.
3. Maizi viegli apgrauzdē un uzziež sviestu. Kulteni pasniedz ar maizi. Pēc izvēles var piedāvāt tomātus, gurķus un zaļumus. Pārkausa ar rīvēto sieru.



8 līdz 12 gadi

PUSDIENAS UN VAKARIŅAS



Sēņu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 0,7-1,0 l sālītu meža sēņu
- 300 g žāvētas cūkgaļas
- 1 sīpols, 2 daiviņas ķiploku
- 6 kartupeļi
- 1 liels burkāns
- 2-3 lauru lapas
- sāls, melnie pipari pēc garšas
- 2-3 marinēti gurķi
- sakapātas dilles un pētersīļi
- skābais krējums pasniegšanai
- olīveļļa apcepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Sēnes uzvāra, lai novārītu lieko sāli. Tad nokāš, noskalo zem auksta ūdens, notecina caurduri un smalki sagriež.
2. Burkānu notīra un sagriež ripiņās, kartupeļus nomizo un sagriež vienāda lieluma kubiņos. Ķiploka daiviņas un sīpolu notīra un smalki sakapā.
3. Gaļu sagriež nelielos gabaliņos.
4. Uzkarstē katlu, kurā tiks vārīta zupa, un nelielā eļļas daudzumā apcep sagriezto gaļu. Kad gaļa ir apcepusies, pievieno burkānus, sīpolus un ķiplokus. Turpina cept, kamēr sīpoli un ķiploki kļūst caurspīdīgi.
5. Saceptajai gaļai un dārzeņiem pievieno ~ 2 l ūdens. Visu uzvāra līdz pirmajam mutulim, tad liesmu samazina un turpina vārīt 10 minūtes.
6. Tad pievieno kartupeļus, sēnes, piparus, lauru lapas un vāra vēl ~ 15 minūtes, līdz kartupeļi un burkāni ir mīksti. Pēc vajadzības pievieno vēl ūdeni un sāli, uzvāra un atstāj nedaudz "atpūsties". Zupai ir jābūt pabiezai.
7. Kamēr zupa "atpūšas", nelielos kubiņos sagriež marinētos gurķus.
8. Pasniedzot zupu, katrā šķīvī pievieno pāris ēdamkarotes marinēto gurķu, skābo krējumu un svaigus zaļumus pēc garšas.



Biešu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 300 g liellopu gaļas
- 1 sīpols
- 5 kartupeļi
- 2 burkāni
- 3 svaigas bietes
- 200 g tomātu pastas bez konservantiem
- sāls
- eļļa cepšanai
- 1 ēdamkarote citronu sulas

Pasniegšanai:

- skābais krējums, maize, zaļumi

Pagatavošanas gaita:

1. Lielā zupas katlā liek vārīties gaļu. Vāra, līdz gaļa ir mīksta, gaļu izņem no buljona un liek atdzesēties.
2. Nomazgā un nomizo burkānus, kartupeļus un bietes. Sīpolu notīra un smalki sakapā. Burkānus sarīvē uz rupjās rīves.
3. Pannā uzkaršē eļļu vai taukus un apcep sīpolus. Kad sīpoli ir kļuvuši viegli zeltaini, pievieno burkānus. Cep 10-15 minūtes, līdz burkāni ir kļuvuši saulaini dzeltēti. Apceptos burkānus un sīpolus liek katlā.
4. Kartupeļus sagriež salmiņos un liek katlā.
5. Svaigas bietes sarīvē uz rupjās rīves. Pannā uzkaršē eļļu un liek cepties bietes. Maisot nedaudz apcep, pielej citronu sulu (tā palīdz saglabāt biešu piesātināti sarkano krāsu) un pievieno tomātu pastu. Turpina sutināt ~ 30 minūtes. Cepšanas laikā, lai bietes nepiedegtu, pielej kausiņu buljona. Sutina, līdz bietes sāk smaržot un to krāsa ir kļuvusi vēl tumšāki sarkana. Vāra, līdz kartupeļi ir mīksti.
6. Atdzesēto gaļu sagriež mazos gabaliņos un liek katlā.
7. Zupai pievieno saceptās bietes. Ja zupa ir ļoti bieza, pielej nedaudz verdoša ūdens. Pagaršo, nepieciešamības gadījumā pievieno sāli.



Puravu un brokoļu biezzupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 puravs
- 1 neliels brokolis
- 2 kartupeļi
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- ~200 ml piena
- šķipsniņa sāls, šķipsniņa maltu muskatriekstu
- citronu sula, rīvēta citriona miziņa

Pasniegšanai:

- maize

Pagatavošanas gaita:

1. Puravu notīra no smiltīm un sagriež ripiņās. Kartupeļus nomizo, noskalo un sagriež. Brokoli sadala ziedkopās. Sīpolu un ķiploka daiviņu notīra.
2. Katlā liek puravus, kartupeļus, brokoļus un garšsaknes, un nelielā ūdens daudzumā vāra, līdz kartupeļi un brokoļi ir mīksti.
3. Kad saknes ir mīkstas, nedaudz nolej zupas šķidrumu. Pievieno sāli, muskatriekstu un pienu. Zupu sablendē. Biezumu variē ar iepriekš nolieto šķidrumu. Pagaršo, ja nepieciešams, pievieno nedaudz citronu sulas.
4. Pasniedz karstu kopā ar maizes grauzdiņiem.



Ķirbju biezzupa ar grauzdiņiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 500 g cepamā ķirbja
- 2 kartupeļi
- 1 saldaiss kartupelis
- 1 sīpols
- 2 daiviņas ķiploku
- ~ 400 ml piena
- šķipsniņa sāls, šķipsniņa maltu muskatriekstu
- citronu sula
- olīveļļa apcepšanai
- 2-3 šķēles maizes

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeļus un ķirbjus notīra un sagriež gabaliņos. Sīpolu un 1 daiviņu ķiploka notīra un sasmalcina.
2. Katlīnā uzkarsē eļļu un 2–3 minūtes apcep sīpolus un ķiplokus. Pievieno kartupeļus, ķirbjus un nelielā ūdens daudzumā vāra ~ 20 minūtes.
3. Zupas šķidrumu nedaudz nolej. Zupu sablendē, pievienojot pienu, sāli un muskatriekstu. Uzvāra un pēc garšas pievieno citronu sulu.
4. Maizi apgrauzdē un no abām pusēm viegli ierīvē ar otru ķiploka daiviņu. Sagriež gabaliņos.
5. Zupu pasniedz ar maizes grauzdiņiem un zaļumiem pēc izvēles.

Vistas un nūdeļu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2-3 vistas šķiņķīši (bez ādas)
- 50 g nūdeļu
- 2 burkāni
- 1 kālis
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- olīveļļa apcepšanai
- sāls
- 3 smaržīgie pipari
- 1 lauru lapa, zaļumu kāti

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānus un kāli notīra, noskalo un sagriež gabaliņos. Gaļu noskalo, liek aukstā ūdenī, pievieno nomizotu sīpolu un ķiploka daiviņu, piparus un zaļumu kātus, un uz lēnas liesmas vāra ~ 30 minūtes. Kad gaļa ir mīksta, to izņem no buljona un atdala no kauliem.
2. Uz pannas sakarsē nedaudz eļļas, apcep burkānus un kāļus. Buljonam pievieno apceptās garšsaknes, lauru lapu, sāli un piparus, un vāra ~ 20 minūtes.
3. Kad saknes ir mīkstas, pievieno nūdeles un vāra vēl 8 minūtes.

Cepti rīsi ar zaļajiem zirnīšiem, burkāniem un olu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 150 g gargaudu rīsu
- 1 burkāns
- 1 krūze svaigu vai saldētu zaļo zirnīšu
- sāls
- 2 olas

Pagatavošanas gaita:

1. Uzvāra katlīnā 2 krūzes ūdens, pievieno šķipsniņu sāls, pieber rīsus un gabaliņos sagrieztus burkānus, uzliek vāku un vāra, līdz rīsi ir mīksti. Zirnīšus 2-3 minūtes vāra nelielā ūdens daudzumā.
2. Kad rīsi gatavi, pievieno zaļos zirnīšus, apmaisa un uzkarsē. Rīsus pārļiek uz pannas un iesit sakultas olas. Maisot izkarsē, līdz olas ir savilkušās.
3. Pēc izvēles pasniedz ar smalki sagriežtiem zaļajiem lociņiem.

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 g liellopu gaļas
- 150 g vistu mādziņu
- 200 g cīsiņu (70% gaļas)
- 200 g kūpinātas cūkgaļas krūtiņas
- 2 lieli sīpoli
- 250 g tomātu pastas bez konservantiem
- 3 lauru lapas
- sāls, malti melnie pipari
- melnās olīvas
- 5 kartupeļi
- olīveļļa cepšanai
- marinēti gurķi

Pasniegšanai:

- skābais krējums
- citronu šķēlītes
- svaigi zaļumi – pētersīļi, dilles

Pagatavošanas gaita:

1. Svaigo gaļu noskalo, liek katlā, pārlej pāri ūdeni un liek vārīties. Kad parādās putas, gaļu noputo, katlam uzliek vāku un samazina liesmu. Vāra, līdz gaļa ir mīksta. Tad gaļu izņem no katla, atdzesē un sagriež mazos gabaliņos.
2. Kartupeļus notīra, noskalo, sagriež nelielos gabaliņos un liek buljonā.
3. Sīpolus notīra un smalki sagriež. Uzkarsētā pannā ielej eļļu un apcep sīpolus. Cep ~ 5-10 minūtes, līdz tie mainījuši krāsu un ir kārtīgi sacepti.
4. Aceptos sīpolus pievieno buljonam.
5. Sagriež cīsiņus un kūpināto gaļu nelielos gabaliņos.
6. Sagriezto gaļu apcep uz pannas viegli brūnu un pievieno buljonam.
7. Zupai pievieno arī vārīto gaļu un lauru lapas.
8. Zupai pievieno tomātu pastu, olīvas, sāli un piparus, un gatavo, līdz kartupeļi ir mīksti.
9. Zupai pievieno gabaliņos sagrieztus gurķus, uzvāra un tūlīt ņem nost no uguns.
10. Pasniedz ar skābo krējumu, sakapātiem zaļumiem un citrona šķēlītēm.

Sakņu zupa ar vistu

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ½ vistas
- 5 kartupeļi
- 1 burkāns
- 1 neliels ziedkāposts
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa sāls
- 1 lauru lapa, 5 smaržīgie pipari
- zaļumi pēc izvēles
- olīveļļa apcepšanai
- 4-5 zaļumu kāti – dilles, pētersīji

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo un liek katlā, pievieno veselu, mizotu sīpolu, zaļumu kātus, un vāra uz nelielas liesmas. Noputo un vāra ~ 30 minūtes. Kartupeļus un burkānu notīra, sagriež mazos gabaliņos. Ķiploka daiviņu notīra. Ziedkāpostu sadala mazās rozetēs.
2. Gaļai pievieno burkānus un ziedkāpostus, un gatavo 10 minūtes. Pievieno kartupeļus, sāli, piparus, lauru lapu un vāra, līdz kartupeļi ir mīksti. Pēc garšas pievieno sāli un piparus.
3. Pasniedz ar smalki sakapātiem zaļumiem un skābo krējumu.

Grilēti vistas stilbiņi

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 lieli vistas stilbiņi

Marinādei:

- 1 ēdamkarote eļļas
- 1 apelsīns
- 1 ķiploks
- sāls

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo marinādi: izspiež apelsīna sulu, pievieno izspiestu ķiploka daiviņu, šķipsniņu sāls un visu samaisa. Uzkarsē.
2. Karstā marinādē liek vistas stilbiņus un marinē vismaz 3 stundas.
3. Sakarsē grilu – var izmantot grilu, kas ir cepeškrāsnī, vai elektrisko grilu – un cep vistas stilbiņus no visām pusēm brūnus, ik pa laikam aplaistot ar marinādi. Vistas stilbiņus var cept arī uz pannas.
4. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.

Grūbu zupa ar gurķiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 g jaunlopa gaļas
- 3 kartupeļi
- 1 burkāns
- ½ glāzes (120 ml) grūbu
- 2-3 marinēti gurķi
- 1 sīpols
- 1 lauru lapa, 5 smaržīgie pipari
- sāls

Pasniegšanai:

- skābais krējums

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo un liek aukstā ūdenī. Pievieno nomizotu sīpolu un noskalotas grūbas. Liek vārīties ~ 1 stundu.
2. Kartupeļus un burkānu nomizo, noskalo, sagriež mazos gabaliņos un pievieno zupai. Pieliek garšvielas un gatavo vēl 25 minūtes.
3. Gurķus sagriež mazos gabaliņos un liek zupā. Uzkaršē un izslēdz liesmu.
4. Pasniedz ar skābo krējumu un rudzu maizi.

Skābu kāpostu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 600 g cūkgaļas
- 800 g skābētu kāpostu
- 1 liels sīpols
- 2 daiviņas ķiploku
- 1 burkāns
- 5 ēdamkarotes miežu putrainu
- 1 lauru lapa, sāls, šķipsniņa cukura

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo zem tekoša ūdens, liek katlā. Uzvāra un, kad parādās putas, nosmeļ. Pievieno skābētos kāpostus, miežu putrainus, mizotu veselu sīpolu, ķiplokus un uz vidēji rupjās rīves sarīvētu burkānu.
2. Zupu vāra uz nelielas liesmas ~ 1,5 stundas. Lauru lapu pievieno, kad zupa ir vārījiesies 1 stundu. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni. Pēc garšas pieliek sāli un cukuru.



Škelto zirnīšu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 300 g škelto zirnīšu
- ~ 500 g kūpinātu cūkgaļas ribiņu
- 1 liels sīpols
- 1 liels burkāns
- 6 miltaini kartupeļi
- sāls
- 2-3 lauru lapas, 5-6 melnie piparu graudiņi

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu notīra.
2. Zirnīšus ieber sietā, noskalo zem tekoša auksta ūdens.
3. Zupas katlā liek ribiņas, veselu sīpolu un škelto zirnīšus. Pārlej ar 2 l verdoša ūdens, uzliek katlam vāku un uzvāra. Samazina liesmu un vāra ~ 45 minūtes. Ja zupa liekas par biezu, pielej vēl nedaudz verdoša ūdens. Zupai ir jābūt biežai un tumīgai.
4. Burkānu notīra, noskalo un sagriež plānās ripiņās.
5. Kartupeļus notīra un sagriež nelielos kubiņos.
6. Zupai pievieno kartupeļus, burkānus, lauru lapas, piparu graudus un šķipsniņu sāls, un turpina vārīt, līdz kartupeļi ir mīksti.
7. Ribiņas izņem no katla, atdzesē un noloba gaļu. Gaļu sagriež mazos gabaliņos un liek atpakaļ zupā.
8. Zupu pagāršo, ja nepieciešams, pievieno vēl sāli.
9. Pasniedz karstu ar rudzu maizi.



Sarkano lēcu un burkānu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ½ glāzes (120 ml) sarkano lēcu
- 2 tomāti
- 2 kartupeļi
- 1 burkāns
- 1 sīpols
- 1 daiviņa ķiploka
- šķipsniņa sāls, šķipsniņa cukura, malti melnie pipari
- zaļumi pēc izvēles
- olīveļļa apcepšanai
- 1 zariņš svaiga timiāna

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānus un kartupeļus notīra, noskalo un sagriež.
2. Sīpolu un ķiploka daiviņu notīra un smalki sagriež. Tomātiem novelk miziņu un sagriež mazos gabaliņos.
3. Pannā uzkaršē ~ 2 ēdamkarotes eļļas un liek cepties burkānus, tomātus, sīpolus un ķiplokus. Nepārtraukti maisot, cep ~ 5 minūtes. Pieber lēcas un maisot pakarsē pāris minūtes.
4. Pielej ~ 500 ml ūdens vai dārzeņu buljona. Pieber šķipsniņu sāls, šķipsniņu cukura, maltus melnos piparus, timiānu un vāra 10 minūtes.
5. Vārīšanas laikā lēcas uzbriedīs, ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni vai buljonu.
6. No zupas izņem timiāna zariņu. Zupu sablendē.



Ziedkāpostu, ķirbju un balto pupiņu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 nelieli sīpoli
- 2 daiviņas ķiploku
- 4 lieli kartupeļi
- 1 burkāns
- 400 g ziedkāpostu (pēc izvēles)
- 300 g konservētu balto pupiņu
- 2-3 zariņi timiāna
- ~2,5 l dārzeņu buljona
- olīveļļa cepšanai
- lauru lapa
- sāls, melnie graudu pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolus un ķiplokus notīra un smalki sagriež.
2. Ziedkāpostus noskalo un sadala pa ziedkopām. Ja ziedkopas ir lielas, tās sadala sīkāk.
3. Kartupeļus un burkānu nomizo un sagriež mazos gabaliņos.
4. Uzkarstē pannā nedaudz eļļas un ~ 2 minūtes apcep sīpolus. Kad tie ir kļuvuši zeltaini, pievieno ķiplokus, ziedkāpostus, kartupeļus, timiāna zariņus un pacep pāris minūtes, līdz dārzeņi ir nedaudz apcepti. Pārliet katliņā.
5. Pievieno buljonu vai verdošu ūdeni tik daudz, lai tas nosegtu dārzeņus, un liek vārīties. Vāra, līdz saknes ir mīkstas.
6. Pievieno tekošā ūdenī noskalotas pupiņas, samaisa, pagāršo, pieliek sāli un piparus pēc garšas.
7. Zupu lej šķīvjos un pasniedz, pārkaisītu ar zaļumiem. Pie zupas pasniedz maizes standziņas.



Liellopu gaļas sautējums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 kg liellopu gaļas mīkstuma
- 4 lieli burkāni
- 2 lieli sīpoli
- 4 daiviņas ķiploku
- 2 ēdamkarotes olīveļļas
- 3 ēdamkarotes tomātu pastas
- 125 ml gaļas buljona
- 1 zariņš rozmarīna
- 2 lauru lapas
- sāls, malti melnie pipari
- buntīte svaigu zaļumu – dilles, pētersīļi

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānus notīra, nomazgā un sagriež nelielos kubiņos. Sīpolus un ķiplokus notīra un smalki sakapā. Gaļu nomazgā, nosusina un sagriež 3-4 cm lielos gabaliņos.
2. Pannā uzkaršē eļļu, liek cepties burkānus, pievieno sīpolus un ķiplokus. Pacep ~ 2 minūtes. Pārliedz bļodiņā.
3. Uz pannas apcep gaļas gabaliņus no visām pusēm brūnus. Kad gaļa ir apcepta, pievieno tomātu pastu un buljonu. Buljonu var aizstāt ar verdošu ūdeni.
4. Pievieno lauru lapas, rozmarīnu, sāli, piparus, saceptos burkānus, sīpolus un ķiplokus. Samazina liesmu. Pannai uzliek vāku un sautē ~ 1,5 stundu. Uzmana, lai neizvārtos šķidrums.
5. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un sakapātiem zaļumiem.

Gulašs

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 300 g liellopu gaļas
- eļļa apcepšanai
- 25 g sīpolu
- 15 g tomātu biezeņa bez konservantiem
- 1 ēdamkarote kviešu miltu
- 2 ēdamkarotes skābā krējuma
- sāls, pipari, lauru lapas

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu sagriež gabaliņos. Pannā sakarsē eļļu un apcep gaļas gabaliņus brūnus.
2. Gaļu pārliet katliņā, pārlej pannas atvērījumu vai buljonu, pievieno sagrieztus sīpolus, tomātu biezeni, sāli un sautē ~ 40 minūtes.
3. Kad gaļa gandrīz mīksta, pievieno piparus, lauru lapas, kviešu miltus un gatavo vēl 10 minūtes. Ja nepieciešams, pielej verdošu ūdeni.
4. Pievieno skābo krējumu.
5. Gulašu pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un svaigu dārzeņu salātiem.

Tītara gaļas kotletes ar griķiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 300 g tītara gaļas (fileja, šķiņķis pēc izvēles)
- 30 g sviesta
- 1 šķēle baltmaizes
- 1 ola
- 1 sīpols
- olīveļļa cepšanai
- sāls, malti melnie pipari

Piedevām:

- vārīti griķi

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo kotlešu masu: tītara gaļu noskalo un nosusina sausu. Gaļu samaļ vai smalki sakapā ar asu nazi, liek bļodā un pievieno olu.
2. Baltmaizei uzlej ūdeni, izmērcē, nospiež lieko ūdeni un pievieno gaļai.
3. Sviestu izkausē un pievieno gaļai. Tāpat pievieno sāli un piparus. Visu kārtīgi samīca.
4. Pannā uzkaršē eļļu. No iegūtās gaļas masas ar mitrām rokām veido nelielas kotletītes, un cep no abām pusēm brūnas. Kotletes pasniedz ar vārītiem griķiem.

Maltas gaļas frikadeles tomātu mērcē

Nepieciešamās sastāvdaļas:

Mērcei:

- 1 sīpols
- 2 daiviņas ķiploku
- 2 burkāni
- 1 kāts selerijas
- 800 g tomātu savā sulā (smalcināti)
- sāls, malti melnie pipari, šķipsniņa cukura
- 1 tējkarote kaltētas raudenes vai bazilika
- eļļa cepšanai

Frikadelēm:

- 300 g maltas gaļas (jauktas)
- 1 ola
- šķipsniņa muskatrieksta
- 50 g rīvmaizes
- sāls, malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra un smalki sagriež.
2. Burkānus notīra, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos.
3. Selerijas kātu noskalo un arī sagriež.
4. Uzkarosē pannā eļļu un apcep sīpolus. Kad tie ir kļuvuši zeltaini, pievieno ķiplokus, burkānus un selerijas. Nepieciešamības gadījumā pielej vēl nedaudz eļļas un visu pacep vēl ~ 5 minūtes.
5. Pannas saturu pārliet lielākā katlā, pievieno tomātus un 1 glāzi verdoša ūdens. Samaisa un uz nelielas liesmas gatavo 30-40 minūtes.
6. Pagatavo frikadeles: maltajai gaļai pievieno olu, sāli un piparus.
7. Gaļai pievieno šķipsniņu muskatrieksta, rīvmaizi, un visu samīca viendabīgā masā.
8. Mērcei pievieno sāli, maltus melnos piparus un šķipsniņu cukura, pēc izvēles arī raudeni vai baziliku.
9. Veido nelielas frikadeles un liek tās tomātu mērcē.
10. Pasniedz ar pastu, rīsiem vai kartupeļiem un sakapātiem zaļumiem.

Pastas un siera sacepums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 g pastas
- 250 g mocarellas siera
- 250 g rikotas siera
- 4 ēdamkarotes rīvmaizes
- sāls, malti melnie pipari
- 20 g sviesta
- kaltēts vai svaigs baziliks, oregano/raudene

Mērcei:

- 500 g smalcinātu tomātu savā sulā
- 1 sīpols
- 2 daiviņas ķiploku
- 1 burkāns
- 1 kāts selerijas, sāls, malti melnie pipari
- 2 ēdamkarotes olīveļļas
- buntīte svaiga bazilika
- ~ 100 g Parmas siera (pēc izvēles kāds cits cietais siers)

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo mērci: sīpolu un ķiploka daiviņas notīra un smalki sakapā, burkānu nomizo un sarīvē, selerijas kātu smalki sagriež. Uzkaršē pannā eļļu un apcep dārzeņus. Cep ~ 10 minūtes, nepārtraukti maisot.
2. Pievieno tomātus, sakapātas bazilika lapiņas un turpina sautēt zem vāka vēl 15 minūtes. Pagaršo, pievieno sāli un piparus.
3. Gatavu mērci izberž caur sietu vai sablendē. Mērci var pagatavot vairāk un uzglabāt ledusskapī apmēram nedēļu. Saldētavā mērci var glabāt līdz 3 mēnešiem.
4. Mocarellas sieru sagriež mazos gabaliņos.
5. Pastu novāra atbilstoši instrukcijai uz iepakojuma. Nepārvāra, jo pastai jābūt vēl mazliet pacietai.
6. Vārīto pastu sajauc ar tomātu mērci un pusi rīvētā Parmas siera. Pievieno baziliku un oregano/raudeni.
7. Bļodā sajauc rikotas un mocarellas sieru.
8. Karstumizturīgu veidni ietauko ar sviesta picīņu. Veidni, ja vēlas, var izkaisīt ar rīvmaizi.
9. Veidnē liek pusi pastas un tomātu mērces maisījuma un pārkaisa ar rikotas un mocarellas siera maisījumu.
10. Pāri kārtu atlikušo pastu un virsu pārkaisa ar rīvmaizi. Sakarsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai, un cep sacepumu ~ 20 minūtes.
11. Pasniedz ar svaigajiem lapu salātiem.

Kartupeļu sacepums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 un ½ sīpola
- 7 kartupeļi
- 200 g siera
- 200 ml saldā krējuma
- ~ 150 ml dārzeņu buljona (var aizstāt ar ūdeni vai pienu)
- olīveļļa cepšanai
- karstumizturīga veidne cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolus un kartupeļus notīra un noskalo. Kartupeļus sagriež daiviņās.
2. Lielā eļļas daudzumā apcep daiviņās sagrieztu ½ sīpola, līdz tas kļūst zeltains. Pārliet nelielā katliņā, pievieno nelielu daudzumu ūdens un pasautē.
3. Sakarsē pannā eļļu un minimāli apcep kartupeļu daiviņas. Kartupeļus uz nelielas liesmas nedaudz pasautē.
4. Atlikušo sīpolu smalki sakapā. Sieru sarīvē. Traukā samaisa sīpolus, kartupeļus, sieru, nedaudz dārzeņu buljona un saldo krējumu.
5. Sakarsē cepeškrāsnī līdz 150–180 °C temperatūrai. Sagatavoto kartupeļu maisījumu liek veidnē un cep cepeškrāsnī, kamēr kartupeļi mīksti.

Zivs fileja piena mērcē

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 800 g zivs filejas (menca, bute, heks u.c.)
- 200 g caurauguša bekona
- 2 sīpoli
- 200 ml saldā krējuma
- sāls, malti melnie pipari
- šķipsniņa muskatrieksta

Pagatavošanas gaita:

1. Cepeškrāsnī sakarsē līdz 200 °C temperatūrai.
2. Sīpolus notīra un sagriež gredzenos. Bekonu sagriež šķēlītēs.
3. Zivs filejas liek karstumizturīgā cepamajā veidnē. Pārkausa ar sāli un pipariem. Uzkausa muskatriekstu. Virsū kārtoti bekona šķēlītes un sīpolu gredzenus.
4. Pārlej ar saldo krējumu, un cep cepeškrāsnī ~ 20 minūtes.
5. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem vai rīsiem.



Kāpostu tīteņi ar gaļu un rīsiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 neliela kāpostgalva (~ 800 g)
- 400 g maltas jauktas gaļas
- 200 g vārītu rīsu
- 2 burkāni
- 1 sīpols
- 2 tomāti
- 1 apelsīns (vai ~ 100 ml apelsīnu sulas)
- 4 ēdamkarotes eļļas
- neliela buntīte zaļumu
- 2 ēdamkarotes miltu
- šķipsniņa rīvēta muskatrieksta
- sāls, malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu un burkānus notīra un noskalo. Burkānus sarīvē uz rupjās rīves. Sīpolu sasmalcina. Zaļumus noskalo un sasmalcina. Tomātus sagriež ripiņās.
2. Apelsīnu noskalo, pārgriež uz pusēm un izspiež sulu.
3. Uzkarsē pannā eļļu un ~ 5-7 minūtes apcep burkānus. Kad tie ir kļuvuši koši zeltaini, pievieno sīpolus, un visu cep vēl 2-3 minūtes. Nepieciešamības gadījumā pielej vēl eļļu. Aceptos burkānus un sīpolus liek bļodā.
4. Bļodas saturam pievieno malto gaļu, rīsus, sasmalcinātos zaļumus, sāli, piparus un muskatriekstu, un visu samaisa.
5. Kāpostam atdala ārējās lapas, noskalo un liek verdošā ūdenī 4-5 minūtes blanšēties. 200 ml no ūdens, kurā blanšēti kāposti, atstāj mērcei, pārējo nolej. Lapas atdzesē. Ja lapas vēl ir cietas, tās uzmanīgi ar gaļas āmuru izdauza.
6. Katrā lapā pilda 2-3 ēdamkarotes pildījuma, un satin tīteņus.
7. Karstumizturīgā veidnē liek tomātu ripas, virsū kārto tīteņus.
8. Atsevišķā katliņā uzkarsētā eļļā apcep miltus. Pievieno 200 ml kāpostu ūdens, apelsīnu sulu un šķipsniņu sāls. Nepārtraukti maisot, mērci uzvāra.
9. Gatavo mērci pārlej pāri tīteņiem.
10. Sakarsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai, un liek cepties tīteņus. Cep ~ 20 minūtes. Tīteņus pasniedz karstus kopā ar skābo krējumu.



Kartupeļu un sēņu sacepums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 400 g meža sēņu (ja izmanto kaltētas sēnes, tad 50 g kaltētu sēņu un 200 g svaigu vai saceptu)
- 1,5 kg miltainu kartupeļu
- 1 liels sīpols
- 3 daiviņas ķiploku
- 4 ēdamkarotes krējuma
- 1 ēdamkarote kviešu miltu
- 1 tējkarote maltas paprikas
- sāls, malti melnie pipari
- eļļa cepšanai un kartupeļu kārtu pārslacīšanai
- nedaudz sviesta veidnes ieziešanai
- tortes veidne cepšanai, 20 cm/dm
- folija veidnes pārklāšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Sēnes noskalo un sagriež šķēlītēs vai gabaliņos. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra un smalki sakapā.
2. Uzkarstē pannā eļļu un apcep sīpolus un ķiplokus.
3. Pēc 2-3 minūtēm pievieno sēnes un gatavo, līdz ir iztvaikojis šķidrums.
4. Miltus sajauc ar krējumu un pievieno sēnēm.
5. Pieber šķipsniņu sāls, piparus un papriku, un visu samaisa.
6. Kartupeļus notīra, noskalo un sagriež plānās ripiņās, ko vairs nemērc ūdenī, lai neizskalotu cieti.
7. Apaļo kūkas veidni iesmērē ar sviestu.
8. Vīspirms kārtu kartupeļu ripiņas ~ 1,5 cm biezumā. Uzkausa sāli, piparus un pārslaka ar eļļu.
9. Vīrsū klāj sēņu pildījumu, izlīdzina to un uzliek atkal kartupeļu kārtu, uzkausa sāli, piparus un papriku. Tā atkārtu, lai kopā veidotu 2 sēņu pildījuma kārtas un kūka būtu nosepta ar kartupeļu ripiņām.
10. Sakarsē cepeškrāsni līdz 200 °C temperatūrai. Formu pārklāj ar foliju un liek cepties. Cep ~ 1,5 stundas, līdz kartupeļi ir mīksti. To viegli pārbaudīt ar koka irbulīti. Pēdējās 10 minūtes cep bez folijas, lai kartupeļu virspuse būtu skaisti brūna.
11. Pasniedz karstu, pārkaisītu ar zaļumiem.



Stroganovs

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 g liellopu gaļas vai cūkgaļas
- 2 sīpoli
- ~50 g sēņu
- 2 glāzes buljona (var aizstāt ar verdošu ūdeni)
- 2 ēdamkarotes tomātu pastas bez konservantiem
- 3 ēdamkarotes krējuma
- 1 lauru lapa
- sāls
- eļļa apcepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu sagriež plānās šķēlēs, izdauza ar gaļas āmuriņu līdz 1 cm biezumam un tad sagriež 1 cm šaurās, garenās strēmelītēs. Sīpolus notīra, sēnes sagriež gabaliņos.
2. Sagriezto gaļu apcep uz sakarsētas pannas 2-4 minūtes un pārliek citā traukā. Uz pannas apcep sīpolus, kamēr tie paliek zeltaini. Pievieno sēnes un pacep vēl ~ 3 minūtes.
3. Kad sīpoli apcepti, pielej buljonu vai ūdeni, pievieno gaļu, garšvielas un gatavo ~ 50 minūtes, līdz gaļa ir mīksta.
4. Pievieno tomātu mērci un krējumu, uzvāra, izslēdz plīti.
5. Pasniedz ar kartupeļu biezputru, vārītiem ceptiem kartupeļiem, makaroniem, rīsiem un marinētiem gurķiem.



Cepeškrāsnī cepta zivs

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 2 zivs filejas
- 2 sīpoli
- 2 daiviņas ķiploku
- 2 lieli tomāti
- 1 citrons
- 1 tējkarote maltas paprikas
- buntīte zaļumu – timiāns, selerija, pētersīļi
- sāls, malti melnie pipari
- olīveļļa
- folija cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Zivs filejas noskalo. Foliju sadala 2 vienāda lieluma loksņēs. Katru loksni iesmērē ar eļļu.
2. Sīpolus un ķiploka daiviņas notīra. Sīpolus sagriež gredzenos, ķiplokus sasmalcina. Tomātus noskalo, sagriež ripiņās.
3. Folijas vidū liek zivs fileju. Zivij uzkaisa sāli, piparus, papriku un uzspiež citronu sulu.
4. Uz zivs pamīšus kārtoti sīpolus, ķiplokus, tomātu ripiņas.
5. Foliju aizloka ciet kā kukulīti.
6. Sakarsē cepeškrāsnī līdz 200 °C temperatūrai. Cep zivi ~ 15-20 minūtes.
7. Pasniedz ar zaļumiem un vārītiem rīsiem.



Ķirbju risoto

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 400 g apaļgraudu rīsu
- 1 tējkarote kanēļa
- sula no 1 apelsīna
- sāls
- 300 g ķirbja
- 150 g cietā siera
- 50 g sviesta
- 100 g bekona dekoram (pēc izvēles)

Dārzeņu buljonam:

- gabaliņš čili pipara
- 1 daiviņa ķiploka
- neliels gabaliņš burkāna
- 1 l ūdens
- 1 zariņš timiāna, sāls, pipari

Pagatavošanas gaita:

1. No minētajam sastāvdaļām izvāra buljonu.
2. Sakarsēta dziļā pannā izkausē sviestu, ieber rīsus un apcep, līdz tie kļūst caurspīdīgi un gaiši dzelteni.
3. Ķirbi sagriež nelielos gabaliņos un pievieno rīsiem.
4. Pievieno pirmo kausiņu dārzeņu buljonu un, lēni maisot, ļauj tam izsautēties. Atkārto procesu, pievienojot buljonu pa kausiņam, kamēr viss buljona daudzums iztērēts un rīsi uzbrieduši. Tas prasīs apmēram pusstundu laika.
5. Kad rīsi mīksti, pievieno apelsīnu sulu, iemaisa kanēli un sarīvētu sieru. Pasniedz nekavējoties.



Lazanja

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- lazanjas plāksnes
- 300-400 g maltās gaļas
- 800 g konservētu tomātu
- 1 sīpols
- 2 daiviņas ķiploku
- 1 kāts selerijas
- 1 burkāns
- 300 g siera
- 70-100 g sviesta
- olīveļļa apcepšanai
- 2-3 ēdamkarotes kviešu miltu
- ~ 240 ml (glāze) piena
- sāls, pipari, čili pulveris

Pagatavošanas gaita:

1. Pagatavo Boloņas mērci: katliņā uzkarsē olīveļļu un 2-3 minūtes apcep smalki sakapātu sīpolu un ķiplokus. Pievieno smalki sagrieztu selerijas kātu un sarīvētu burkānu. Pācep 3 minūtes, pievieno garšvielas un malto gaļu. Cepot nepārtraukti maisa, lai gaļa nesalīptu. Pievieno tomātus, un uz lēnas liesmas gatavo 20 minūtes.
2. Pagatavo Bešamela mērci: katliņā izkausē sviestu un pievieno miltus, uz nelielas liesmas gatavo 1 minūti. Lēnām pielej pienu un pievieno ~ 60 g rīvēta siera.
3. Dziļā karstumizturīgā traukā ielej Boloņas mērci un ieklāj 3 lazanjas plāksnes, uzlej Boloņas mērci un Bešamela mērci. Tā atkārto apmēram trīs reizes. Virsū uzlej atlikušo Bešamela mērci un pārkausa ar atlikušo sieru. Cep līdz 200 °C temperatūrai sakarsētā cepeškrāsnī 30 minūtes.

Cepeškrāsni cepta vista ar dārzeņiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 vesela vista, ~ 1,5 kg
- 3 skābeni āboli
- 5 daiviņas ķiploku
- 1 sīpols
- sāls, malti melnie pipari
- 1 kg kartupeļu
- 2-3 burkāni
- 200 g pākšu pupiņu
- 2 paprikas
- 1 tējkarote ķimeņu
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Vistu noskalo un nosusina papīra dvielī. Sagatavo pildījumu: sīpolu notīra un smalki sagriež, ābolus notīra, izņem serdi un sagriež nelielos kubiņos.
2. Uzkarstē pannā nedaudz eļļas un 2-3 minūtes apcep sīpolus, līdz tie kļūst zeltaini. Kad sīpoli ir apcepti, pievieno ābolus, šķipsniņu sāls, piparus, samaisa un pacep vēl ~ 2 minūtes.
3. Sakarsē cepeškrāsni līdz 220°C temperatūrai.
4. Vistas iekšpusi ierīvē ar sāli un pipariem, ieliek ābolu un sīpolu pildījumu. No ārpuses vistu ierīvē ar eļļu, sāli un pipariem. Vistu novieto uz cepamās pannas un liek cepties.
5. Sagatavo dārzeņus: kartupeļus un burkānus notīra, noskalo un sagriež palielos gabalos. Paprikas sagriež gabaliņos. Ķiploka daiviņas notīra un izspiež caur ķiploku spiedi. Bļodā samaisa dārzeņus ar ķimenēm, šķipsniņu sāls un ķiplokiem. Pielej 2 ēdamkarotes eļļas. Pupiņas blanšē.
6. Kad vista ir cepta ~ 40 minūtes, cepamajā pannā pievieno dārzeņus. Turpina cepšanu vēl ~ 1 stundu.
7. Vistas gatavību pārbauda, iegriežot tajā līdz kaulam, – gatavai vistai gaļa viegli atdalās no kauliem. Ja izdalās sārts šķidrums, cepšana jāturpina.
8. Vistu pasniedz karstu, kopā ar ceptajiem dārzeņiem.

Mājās gatavots burgers

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 400 g liellopu maltās gaļas
- 3 apaļas graudu maizītes
- 1 bumbieris
- 150 ml jogurta bez piedevām
- 50 g rukolas (1 sauja)
- 1 dzeltenais tomāts
- 2 sarkanie sīpoli
- 1 ēdamkarote angļu sinepju
- 3 tējkarotes medus
- 1 citrons
- 1 ēdamkarote balzametiķa
- 1 zariņš rozmarīna
- 3-4 zariņi timiāna
- olīveļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu liek bļodā, pievieno sinepes un šķipsniņu sāls. Rozmarīnu sakapā un arī pievieno gaļai. Nomizo un sarīvē pusi bumbiera. Visu kārtīgi izmīca, lai masa turas kopā. No gaļas masas veido lielus plāceņus, un liek cepties uz grila vai līdz 180 °C temperatūrai sakarsētā cepeškrāsnī. Cep ~15–20 minūtes.
2. Pagatavo mērci: jogurtu liek bļodiņā, pievieno mazliet medus saldumam un 1 ēdamkaroti citronu sulas skābumam. Izmaisa un atstāj garšām savilkties.
3. Sīpolus sagriež smalkos gredzenos un apacep uz pannas nelielā daudzumā olīveļļas. Cep, kamēr mīksti. Pievieno timiāna lapiņas un balzametiķi. Kad tas iztvaikojis, pievieno 1 tējkaroti medus un nokaramelizē.
4. Atlikušo bumbieri sagriež plānās šķēlītēs, tomātu – rīpiņās.
5. Burgermaizītes uzsilda tosterī vai cepeškrāsnī.
6. Kad visas sastāvdaļas gatavas, veido burgeri. Uz maizes liek nedaudz mērces, tomātu, izcepto gaļas plāceni, pāri liek karamelizētos sīpolus un pāris šķēlītes bumbiera. Bagātīgi pārlej ar mērci un papildina ar rukolas lapiņām. Pa virsu uzliek otru maizes pusi.



Folijā cepti kartupeļi ar biezpiena mērci

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 12 vidēja lieluma kartupeļi
- 100 g skābā krējuma vai jogurta bez piedevām
- 300 g biezpiena
- sula no ½ citrona
- 2 daiviņas ķiploku
- nedaudz eļļas kartupeļu apslacīšanai
- sāls un pipari pēc garšas
- zaļumi pēc izvēles – dilles, pētersīļi

Pagatavošanas gaita:

1. Kārtīgi nomazgā vienāda izmēra kartupeļus. Katru kartupeli 2-3 reizes sadursta ar dakšīņu.
2. Kartupeļus apslaka ar lāsīti olīveļļas un apsāla.
3. Katru kartupeli ietin folijā un liek cepties līdz 180 °C temperatūrai sakarsētā cepeškrāsnī vai ierušina ugunsкура pelnos.
4. Kamēr kartupeļi cepas, pagatavo mērci: ķiplokus izspiež caur ķiploku spiedi, zaļumus sasmalcina.
5. Biezpienam pievieno zaļumus, ķiplokus, jogurtu vai krējumu un sablendē.
6. Pievieno citronu sulu, sāli un piparus pēc garšas.
7. Kartupeļus pasniedz atlocītā folijā.
8. Katru kartupeli iegriež krustveidā, atver un bagātīgi piepilda ar mērci. Pēc izvēles pārkausa ar zaļumiem.



Sakņu sautējums ar bulguru

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 kabacis vai cukīni
- 2 dažādas krāsas paprikas
- 200 g kastaņu (brūno) šampinjonu vai meža sēņu
- 4 tomāti
- 1 sarkanais sīpols
- 4-5 zariņi timiāna
- 3 daiviņas ķiploku
- 100 g tumšo rozīņu
- 1 glāze (240 ml) bulgura

Pagatavošanas gaita:

1. Dārzeņus nomazgā.
2. Kabaci vai cukīni gareniski pārgriež uz pusēm un sagriež šķēlītēs.
3. Paprikas, tomātus un sīpolu sagriež veselos riņķīšos ķiplokus smalki sakapā. Sēnes sagriež 4 daļās, mazās – uz pusēm.
4. Dārzeņus liek katliņā, pievieno rozīnes.
5. Pievieno neredzams verdoša ūdens, pieliek timiānu, un gatavo ~ 30 minūtes, kamēr visi dārzeņi mīksti.
6. Pievieno bulguru. Gatavo vēl ~ 10 minūtes.



Makaroni ar maltās gaļas mērci

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 g jauktas maltās liellopu un cūkas gaļas
- 1 vidējs sīpols
- olīveļļa cepšanai
- 100 ml saldā vai skābā krējuma
- 1 tējkarote ķimeņu
- 1 liela vai 2 mazas lauru lapas, vēlams, svaigas
- 2 ēdamkarotes miltu
- sāls, malti melnie pipari
- 300 g pastas

Pagatavošanas gaita:

1. Nomizo un smalki sagriez sīpolu. Pannā sakarsē nedaudz eļļas un apcep sīpolus.
2. Pievieno malto gaļu, turpina cept, nepārtraukti ar lāpstiņu maisot, lai gaļa nesalīptu.
3. Kad gaļa apcepusies, pārkaisa to ar pāris karotēm miltu, samaisa un ļauj miltiem uzbriest.
4. Maisot pievieno aukstu ūdeni tā, lai mērcei būtu vēlamā konsistencē. Ļauj uz lēnas liesmas vārīties ~ 5 minūtes. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni. Kad iegūta vēlamā mērces konsistence, pievieno krējumu. Pieliek ķimeņus, lauru lapas, pēc garšas maltus melnos piparus un sāli. Vēlreiz uzvāra, 10 minūtes ļauj garšām savilkties, lauru lapu izņem.
5. Pastu uzvāra atbilstoši instrukcijai uz iepakojuma un pasniedz kopā ar mērci.



Sēņu mērce ar kartupeļu pankūkām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

Sēņu mērcei:

- 500 g sēņu
- 1 sīpols
- 2 daiviņas ķiploku
- sāls, šķipsniņa ķimeņu, lauru lapa
- olīveļļa cepšanai
- 150 ml saldā krējuma

Kartupeļu pankūkām:

- 5 lieli, miltaini kartupeļi
- zaļumi pēc izvēles
- sāls
- šķipsniņa muskatrieksta

Pagatavošanas gaita:

1. Smalki sasmalcina sīpolu un ķiploka daiviņas. Sīpolus 2-3 minūtes apcep, pievieno ķiplokus, cep vēl minūti, pievieno gabaliņos sagrieztas sēnes un apcep.
2. Kad sēnes ir apceptas, pievieno miltus, maisot izkarsē, pielej ūdeni, samaisa un uzvāra. Pievieno krējumu, sāli, piparus, un lēni vāra 10-15 minūtes.
3. Kartupeļus nomizo, sarīvē uz rupjās rīves. Nospiež lieko šķidrumu, pievieno sakapātus zaļumus, sāli un muskatriekstu. Sakarsē pannā eļļu, un ar karoti liek nelielas pankūciņas. Cep no abām pusēm zeltainas.
4. Kartupeļu pankūkas pasniedz ar sēņu mērci un marinētiem gurķiem.



Sautēta gaļa ar sēnēm un ziedkāpostiem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 kg liellopu gaļas mīkstuma
- 4 lieli burkāni
- 2 lieli sīpoli
- 4 daiviņas ķiploku
- 100 g žāvētas gaļas
- 2 ēdamkarotes eļļas
- 3 ēdamkarotes tomātu pastas
- 200 g meža sēņu
- 125 ml gaļas buljona
- 1 zariņš rozmarīna
- 2 lauru lapas
- sāls, malti melnie pipari

Piedevām:

- 1 liels ziedkāposts
- kartupeļi

Pagatavošanas gaita:

1. Burkānus notīra, nomazgā un sagriež nelielos kubiņos. Sīpolus un ķiplokus notīra un smalki sakapā. Žāvēto gaļu sagriež plānās šķēlītēs. Sēnes sagriež šķēlītēs. Svaigo gaļu nomazgā, nosusina un sagriež 3-4 cm lielos gabaliņos.
2. Pannā uzkaršē eļļu un apcep žāvētās gaļas strēmelītes un burkānus, pievieno sīpolus un ķiplokus. Pacep ~ 2 minūtes. Pārlik bļodiņā.
3. Uz pannas apcep gaļas gabaliņus no visām pusēm brūnus. Kad gaļa ir apcepta, pievieno tomātu pastu un buljonu. Buljonu var aizstāt ar verdošu ūdeni.
4. Pievieno lauru lapas, rozmarīnu, sāli, piparus, saceptos burkānus, sīpolus un ķiplokus. Samazina liesmu. Pannai uzliek vāku un sautē ~ 1,5 stundas. Uzmana, lai neizvārītos šķidrums.
5. Pasniedz ar vārītiem ziedkāpostiem, pēc izvēles ar vārītiem kartupeļiem un sakapātiem zaļumiem.



Kartupeļu un biezpiena kukulīši

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 6 lieli kartupeļi
- 1 ēdamkarote miltu
- 1 ola

Pildījumam:

- 200 g biezpiena
- 1-2 tējkarotes ķimeņu
- šķipsniņa sāls
- 1 ēdamkarote miltu
- 1 ola
- 1 ēdamkarote sviesta
- ola apziešanai
- skābs krējums pasniegšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Nomizo kartupeļus, pārgriež uz pusēm un vāra, kamēr mīksti. Kartupeļus samīca ar kartupeļu stampu viendabīgā masā bez kunkuļiem. Nebūtu ieteicams kartupeļus samalt, jo tad tie zaudē struktūru.
2. Iegūto masu atdzesē, pievieno miltus, sviestu un olu. Visu samaisa. Cepeškrāsnī sakarsē līdz 200 °C temperatūrai. Pagatavo biezpiena pildījumu: biezpienu samaļ viendabīgā masā, izmantojot smalcinātāju vai izberžot to caur sietu. Masai pievieno ķimenes, sāli, olu un miltus.
3. Kartupeļu masu sadala 6 vienādās daļās, un uz ietaukotas pannas veido kukulīšus. To formu var izvēlēties pēc patikas, piemēram, var veidot kantainus kukulīšus. Ja masa līp pie pirkstiem, rokas samitrina.
4. Katram kukulītim vidū izveido padziļinājumu, kurā liek biezpiena masu. Maliņas apziež ar sakultu olu.
5. Pannu liek sakarsētajā cepeškrāsnī, un cep 200 °C temperatūrā 15-20 minūtes. Kukulīši ir gatavi, kad to virskārta ir pārvilkusies ar gaišbrūnu "plēvīti".
6. Ķimene priecāsies par karstajiem kukulīšiem, pasniegtiem ar skābo krējumu. Ja neapēdīsiet visus, droši paglabājiet tos nākamajai dienai.



8 līdz 12 gadi

DESERTI UN SALDIE ĒDIENI

Cepts biezpiena deserts ar ogām

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 g biezpiena
- 3 ēdamkarotes skābā krējuma
- 2 olas
- 4 ēdamkarotes cukura
- sula no 1 citrona
- miziņas no 2 citroniem
- 3 ēdamkarotes mannas putraimu
- 20 g sviesta
- 3 šķēlītes citrona
- pāris šķipsniņas magoņu (pēc izvēles)
- sezonas ogas pasniegšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Sablendē biezpienu. Ja nav blendera, to var arī samalt gaļas maļamajā mašīnā vai samīcīt.
2. Biezpiena masā iemaisa skābo krējumu, pievieno olas, cukuru, citronu sulu, citrona miziņas un magones. Visu kārtīgi samaisa. Pievieno mannu un izmaisa.
3. Cepamo veidni ietauko ar sviestu un ielej tajā biezpiena masu.
4. Pa virsu liek plānas citrona šķēlītes, un cep 200 °C temperatūrā ~ 25 minūtes.

Ābolu deserts kārtainās mīklas "kabatiņā"

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 iepakojums gatavas kārtainās mīklas
- 3-4 āboli
- iebiezinātais piens
- kanēlis
- 1 sakulta ola

Pagatavošanas gaita:

1. Mīklas plāksnes sagriež 2-3 daļās. Ābolus pārgriež uz pusēm, izņem sēklas un nomizo.
2. Katru ābola pusīti liek mīklas kvadrāta centrā, vidū ieliek tējkaroti iebiezinātā piena un uzkaisa šķipsniņu kanēļa. Mīklu aizloka ciet.
3. Katru ābolu "kabatiņu" pārziež ar olu un liek cepties līdz 180 °C temperatūrai sakarsētā cepeškrāsnī. Cep 25 minūtes.

Rabarberu deserts

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 400 g rabarberu
- 1 apelsīns, 1 kanēja standziņa
- sēkliņas no 1 vaniļas pāksts vai 1 ēdamkarote vaniļas cukura
- 100 g cukura, ~ 100 g pūdercukura
- 500 ml bieza jogurta bez piedevām
- 100 g cepumu "Selga ar karamelju garšu"

Pagatavošanas gaita:

1. Rabarberus noskalo, nomizo un sagriež 5 cm lielos gabalos.
2. Liek katliņā. No apelsīna norīvē miziņu un izspiež sulu. Abus pievieno rabarberiem. Tāpat pievieno cukuru un kanēja standziņu.
3. Uz lēnas uguns sutina, kamēr rabarberi mīksti. Ja rabarberi ir ļoti skābi, pievieno vēl nedaudz cukura. Visu atdzesē.
4. Jogurtu samaisa ar pūdercukuru un sēklām no 1 vaniļas pāksts. Var aizstāt ar 1 ēdamkaroti gatava vaniļas cukura.
5. Cepumus piestā vai tāpat uz dēlīša sadrupina līdz smilšu konsistencei.
6. Saldā ēdiena traukos vai glāzēs kārtu cepumu drupačas, sutinātos rabarberus un jogurtu.
7. Kārtojumu noslēdz ar jogurta kārtu, rotājot ar cepumu drupačām.

Ogu želeja

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 200 g skābenu ogu
- ~ 900 ml ūdens
- 100 g cukura
- 1 tējkarote vaniļas cukura
- 1 šķēle citrona
- 1 kanēja standziņa
- 30 g želatīna (skābākām ogām nepieciešams vairāk želatīna)

Pagatavošanas gaita:

1. Ogas liek ūdenī, uzvāra un sablendē. Masu izberž caur sietu, un sulu lej katliņā. Pievieno cukuru, vaniļas cukuru, kanēja standziņu un citrona šķēli un pavāra uz lēnas liesmas. Izņem citrona šķēli un kanēja standziņu, sulu atdzesē līdz 40 °C temperatūrai.
2. Želatīnu uzbriedina, pievieno sulai, to salej trauciņos un uz pāris stundām liek ledusskapī.

Rīsu mākonītis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 250 g apaļgraudu rīsu (piena rīsu)
- 1 l piena
- 100 g cukura
- 2 olu dzeltenumi
- 1 citrons

Pagatavošanas gaita:

1. Katlīnā uzvāra 200 ml ūdens. Vārošā ūdenī ieber rīsus un vāra ~ 5 minūtes.
2. Nepārtraukti maisot, pamazām pielej 0,5 l piena. Tad pievieno cukuru. Samazina liesmu, bet maisīšanu nepārtrauc. Kad rīsi ir piebrieduši, pielej atlikušo pienu un visu samaisa. Krēmu turpina vārīt uz lēnas uguns vēl ~ 30 minūtes.
3. Citronu nomazgā un uz smalkās rīves norīvē miziņu. Pusi sarīvēto miziņu pievieno krēmam. Pagaršo. Ja nepieciešams, pievieno atlikušās miziņas.
4. Olu dzeltenumus atdala no baltumiem. Atsevišķā traukā sakuļ olu dzeltenumus, tiem pievienojot 3-4 ēdamkarotes vārītā rīsu krēma. Visu samaisa viendabīgā masā.
5. Iegūto olu dzeltenumu masu, nepārtraukti maisot, pievieno krēmam. Visu turpina karsēt vēl ~ 10 minūtes. Krēms būs kļuvis biezs un vijīgs.
6. Pasniedz ar dzērveņu ķīseli.

Saldā cepumu "desa"

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- ~ 400-500 g smilšu cepumu
- 1 kārbā vārīta iebiezinātā piens ar cukuru
- 100 g marmelādes
- 100 g žāvētu dzērveņu
- pārtikas plēve desas ietīšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Cepumus ar pirkstiem vai ar koka stampu sadrupina un saspaida mazos gabaliņos.
2. Marmelādi sagriež nelielos gabaliņos.
3. Bļodā sajauc cepumus, iebiezināto pienu, marmelādi un dzērvenes.
4. Sāk mīcīt. Masa būs ļoti ķepīga un lips pie rokām. Mīca, līdz viss iebiezinātais piens ir sajaukts ar pārējām sastāvdaļām un masa ir kļuvusi viendabīga.
5. Uz galda izklāj pārtikas plēvi. Saldo masu veido vēlamajā formā un liek uz plēves, ietin, aizloka ciet maliņas un liek ledusskapī.



Āboli drumstalās

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 8-10 āboli
- 1 paciņa jeb 200 g sviesta
- 1 glāze cukura
- milti pēc nepieciešamības
- apaļā tortes veidne 26 cm/dm

Pagatavošanas gaita:

1. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 220°C temperatūrai. Ābolus nomazgā, nomizo, sadala 4 daļās, izņem serdes un sagriež plānās šķēlītēs.
2. Pagatavo drumstalas: palielā bļodā liek mīkstu sviestu, bet ne kausētu, pieber cukuru un miltus.
3. Mīklu ātri saberž, lai veidojas irdenas drupačas, bet nevajadzētu atstāt pārāk lielus mīklas pikučus.
4. Apaļo tortes veidni ietauko ar eļļu un iekaisa nedaudz miltu. Ābolus ieber veidnē tik daudz, lai tā būtu gandrīz pilna. Sagatavotās drumstalas pārber viscaur pāri āboliem, un liek cepeškrāsnī cepties 30–40 minūtes. Kūka ir gatava, kad drumstalas ir zeltaini brūnas un āboli čurkstoši.
5. Kūku var ēst gan karstu, gan aukstu. Klāt labi garšos vaniļas saldējums vai putukrējums.



Pērļu grūbu un ābolu kokteilis

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 100 g pērļu grūbu
- 3 lieli āboli
- 1 burkāns
- ½ granātābola
- 1 kanēļa standziņa
- 2 banāni
- 1 citrons
- 1 ēdamkarote olīveļļas
- 1 ēdamkarote medus

Pagatavošanas gaita:

1. Pērļu grūbas ber katlā, pievieno kanēļa standziņu un vāra ~ 25 minūtes. Atdzesē.
2. Ābolus nomizo, sagriež gabaliņos un uzspiež citronu sulu. Burkānu notīra, noskalo, sarīvē skaidiņās, granātābolu iztīra.
3. Grūbas ber bļodā, pievieno ābolus, gabaliņos sagrieztus banānus, burkānus, eļļu, medu un pēc garšas citronu sulu. Samaisa, pārkaisa ar granātābolu sēkliņām un pasniedz.



Mafini ar šokolādi

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 120 g miltu
- 140 g pūdercukura
- 1 tējkarote cepamā pulvera
- 40 g sviesta
- 50 g tumšās šokolādes
- 1 ola
- 125 ml piena

Krēmam:

- ½ kārbas vārīta iebiezinātā piena (~ 200 ml)
- 50 g sviesta
- 4 tējkarotes nesaldināta kakao pulvera

Pagatavošanas gaita:

1. Cepeškrāsni sakarsē līdz 180 °C temperatūrai. Sagatavo mafinu formu, katrā iedobē ieliekot papīra "bruncīšus".
2. Bļodā samaisa miltus, pūdercukuru un cepamo pulveri.
3. Izkausē sviestu un iemaisa miltu maisījumā.
4. Atsevišķā bļodā sajauc kopā olu, pienu un izkausētu šokolādi.
5. Abas mīklas savieno kopā un izmaisa, līdz masa ir viendabīga.
6. Mafinu formiņas piepilda ar mīklu līdz pusei, maksimāli – līdz divām trešdaļām, un cep 180 °C temperatūrā 15-20 minūtes. Gatavību pārbauda, mafinos iedurot koka irbulīti. Ja irbulītis sauss – mafini gatavi.
7. Pagatavo krēmu: sviestu ar mikseri sakuļ krēmīgu, turpinot kulšanu, pa ēdamkarotei pievieno vārīto iebiezināto pienu, līdz abas vielas ir pilnībā savienājušās kopā viendabīgā masā. Visbeidzot pakāpeniski, pa tējkarotei pievieno kakao pulveri. Krēmu atdzesē 15-20 minūtes ledusskapī.
8. Krēmu pilda konditorejas tūtā vai vienkārši maisiņā, kam stūrīti izgriezts mazs caurumiņš, un visapkārt mafiniem dekorē ar krēmu.



Augļu omlete

Nepieciešamās sastāvdaļas:

Mīklai:

- 3 ēdamkarotes kviešu miltu
- 3 ēdamkarotes skābā krējuma
- 3 ēdamkarotes cukura
- šķipsniņa sāls
- 4 olas
- 1 glāze pilnpiena
- rīvēta miziņa no ½ citrona

Ābolu masai:

- ½ tējkarotes vaniļas cukura
- 2 ēdamkarotes cukura
- 3 ēdamkarotes sviesta
- šķipsniņa sāls
- 3 lieli āboli
- ¼ tējkarotes kanēļa
- pūdercukurs pārkaisīšanai
- apaļa veidne vai panna ar augstām malām

Pagatavošanas gaita:

1. Pannā ieber cukuru un pieliek sviestu. Karsē, līdz cukurs ir kļuvis brūns kā karamele.
2. Ābolus nomizo un sagriež šķēlītēs vai nelielos gabaliņos, liek pannā pie karameles un maisot karsē. Pannā pievieno vaniļas cukuru un pēc izvēles – arī kanēli.
3. Pagatavo mīklu: olas sakuļ ar cukuru, pievieno miltus, krējumu, citrona miziņu, sāli un pienu. Visu sakuļ viendabīgā masā un pārlej pāri āboliem pannā.
4. Uz karsē cepeskrāsnī līdz 180 °C temperatūrai, un liek cepties desertu. Cep ~ 40 minūtes. Ja cep pannā uz plīts, tad pannai uzliek vāku un uz lēnas uguns karsē, kamēr visa masa ir sarecējusi. Pasniedz, pārkaisītu ar pūdercukuru.

Filo mīklas štrūdele ar āboliem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 6-8 filo mīklas lapas (var izmantot 1 iepakojumu gatavas kārtainās mīklas)
- 4 vidēja lieluma saldskābi āboli
- 1 ēdamkarote kanēļa
- 4 ēdamkarotes cukura
- 50 g rozīņu pēc izvēles
- 1 ola

Pagatavošanas gaita:

1. Sagatavo mīklu. Ja iegādāta saldēta mīklu, tā jāatlaidina. Tas aizņems ~ 30 minūtes. Mīklu izrullē 1 cm biezumā un pārgriež uz pusēm tā, lai abas daļas ir vienāda lieluma.
2. Ābolus nomizo, rūpīgi izņem serdes un smalki sagriež ~ 1 cm lielos gabaliņos. Uz cepešpannas liek cepamo papīru un uz tā klāj vienu mīklas daļu. Virsū mīklai izber sagrieztos ābolu gabaliņus, bagātīgi pārkaisa ar cukuru un kanēli. Ja garšo, var pievienot arī rozīnes.
3. Pāri āboliem uzmanīgi un līdzeni pārklāj otro mīklas daļu. Maliņas rūpīgi saspiež kopā, lai pildījums cepties netecētu ārā.
4. Sakuļ olu, ar ko vienmērīgi ar otiņu noziež pīrāgu, lai tas skaisti spīdētu. Tad ar dakšu sadur skaistus rakstus, lai pildījumam var piekļūt gaiss. Tas ir ļoti būtiski!
5. Cep 180 °C temperatūrā ~ 30 minūtes, kamēr pīrāgs vienmērīgi pacēlies un ir zeltaini brūns.
6. Kad tas ir gatavs, var pārkaisīt ar pūdercukuru.
7. Vispieņemotāk šo pīrāgu pasniegt karstu ar aukstu vaniļas saldējumu, kas pārliets ar šokolādi, bet tas ļoti labi garšos arī atdzisis.

Ogu saldējums

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 500 ml jogurta bez piedevām
- 150 ml saldā krējuma
- 120 g pūdercukura
- 1 tējkarote vaniļas cukura
- 200 g zemeņu (var aizstāt ar citām vasaras ogām pēc izvēles)

Pagatavošanas gaita:

1. Saldo krējumu saputo ar cukuru un vaniļas cukuru. Ogas sablendē viendabīgā masā.
2. Saldajam krējumam pievieno ogas, jogurtu un uzkuļ. Liek saldējuma mašīnā vai lej nelielos trauciņos un liek saldētavā. Ik pa stundai apmaisa, lai neveidotos ledus kristāliņi. Ogas pēc izvēles saldējumam var nepievienot.

Plānās pankūkas ar āboliem

Nepieciešamās sastāvdaļas:

Pankūkām:

- 1 glāze miltu
- 300 ml piena
- 2 ēdamkarotes cukura
- šķipsniņa sāls
- 2 olas
- eļļa cepšanai

Ābolu piedevai:

- 4 skābeni āboli
- 2-3 ēdamkarotes cukura
- 1 tējkarote malta kanēļa
- 1 ēdamkarote eļļas

Pagatavošanas gaita:

1. Bļodā iesit olas un ar putojamo slotiņu tās sakuļ.
2. Pievieno caur sietu izsijātus miltus, pieber šķipsniņu sāls, cukuru un samaisa viendabīgā masā.
3. Lēnām pievieno pienu. Maisa, līdz iegūst šķidru un krēmīgu pankūku mīklu.
4. Uzkarstē pannā eļļu un uzlej ap zupas kausiņa mīklas. Pankūkas cep no abām pusēm zeltainas.
5. Pagatavo ābolu pildījumu: ābolus nomizo un sagriež plānās šķēlītēs. Uzkarstē pannā eļļu, kurā 2-3 minūtes pacep ābolus, tad pieber cukuru, pielej 2 ēdamkarotes ūdens un uz mazas uguns pasutina vēl 5 minūtes.
6. Pievieno kanēli un samaisa. Gatavo ābolu pildījumu pilda pankūkās. Pasniedz karstas.

Atsauces

Veselības ministrijas izstrādātie veselīga uztura ieteikumi "Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no diviem līdz astoņpadsmit gadiem"

http://www.vsm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_berniem_2_lidz_18_gadi.pdf

Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. Oxford University press, 2012

Recepšu žurnāls "Pie Galda!"

www.garsigalatvija.lv

Attēliem ir ilustratīva nozīme

Attēli izmantoti no www.shutterstock.com

Sastādīja: sertificēta uztura speciāliste Liene Sondore, Mg. sc. sal. uzturzinātnē



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

www.veseligsridzinieks.lv