

Kauno Martyno Mažvydo pagrindinės mokyklos

6c klasės receptai

Mēs ne tam gyvename, kad valgytume,
o valgome tam, kad gyventume.

Sokratas

Norime dalyvauti „Sveikuolių - šaunuolių“ konkurse. Maistą gaminome namuose, padėjome mamoms ar eksperimentavome virtuvėje. Pirmas blynas dažnai būna pasvilęs, tačiau mes bandome. Į klasės receptų knygą įdėjome tuos receptus, kuriuos išbandėme patys. Labiausiai patiko džiovintų vaisių keksiukai ir kalėdiniai meduoliukai. Pabandykit.

6c klasės mokiniai

DŽIOVINTŲ VAISIŲ KEKSIUKAI

Paruošimo laikas: 30 min.

Porcijų skaičius: 8.

Ingredientai:

- 500 gr. įvairių džiovintų vaisių: abrikosų, slyvų, datulių, persikų, spanguolių, cukatų, svarainių, razinų ir kt.;
- 1 pakelis sausainių „Gaidelis,, (200 gr.);
- papuošimui: kokoso drožlės, aguonos, vaflių trupiniai, torto papuošimai, sezamo sėklos ir kt.

Gaminimo eiga

- Džiovintus vaisius nuplauti, užpilti verdančiu vandeniu ir palaikyti 15 min.
- Po to nupilti vandenį ir nuvarvinti vaisius.
- Vaisius ir sausainius sumalti mėsmale.
- Šaukšteliu imti sumaltą masę ir dėti į keksiukų formas.
- Ant viršaus pabarstyti torto papuošimui skirtais spalvuotais rutuliukais.

GERO APETITO!



BUROKĖLIŲ, PUPELIŲ IR ŽIRNELIŲ SALOTOS

Paruošimo laikas: 15 min.

Ingredientai:

- 2 burokėliai;
- 200 gr. pupelių;
- 200 gr. žirnelių;
- 50 gr. graikinių riešutų aliejaus;
- druskos (pagal skonį);
- petražolių papuošimui.
-

Gaminimo eiga

- Burokėlius išverdame, nulupame žievę ir sutarkuojame.
- Pupas ir žirnelius išverdame.
- Daržoves sudedame į lėkštę eilėmis.
- Ant viršaus užpilam druskos (jei reikia) ir graikinių riešutų aliejaus.
- Papuošiame petražolėmis.
- Tinka prie šalto ir karšto patiekalo.

SKANAUS!



VAISIŲ DESERTAS

Paruošimo laikas: 15 min.

Porcijų skaičius: 4.

Ingredientai:

- 2 bananai;
- 2 obuoliai;
- 2 kiviai;
- 2 apelsinai;
- 80 razinų;
- 4 indeliai neriebaus jogurto(100 gr.).

Gaminimo eiga

- Visus vaisius kruopščiai nuplauname ir sudedame ant šluoste ar rankšluosčiu užtiesto padėklo, kad nudžiūtų.
- Razinas taip pat nuplauname ir dar perliejame verdančiu vandeniu.
- Nuo vaisių nulupame žieveles ir juos supjaustome kubeliais.
- Sudedame vaisius į indelį sluoksniais: obuoliai, apelsinai, bananai, kiviai.
- Ant viršaus pabarstome razinų ir užpilame jogurto.

KOKS SKANUMĖLIS!



Vitaminų sriuba

Reikės:

- 1 valgomas šaukštas alyvuogių aliejaus
- 1 morka, pomidoras
- 3-4 puodeliai pjaustytų kopūstų
- daržovių sultinio
- šviežių petražolių
- jūros druska ir pipirai

Paruošimas

- Dideliame puode užkaitinkite vieną valgomąjį šaukštą alyvuogių aliejaus.
- Sudėkite pjaustytas morkas ir pakepinkite 5 minutes.
- Sudėkite kopūstus ir supjaustytus pomidorus. Maišykite dar 4 minutes.
- Įdėkite daržovių sultinį. Po to pagardinkite šviežiomis petražolėmis, jūros druska ir pipirais pagal savo skonį.
- Troškinkite ant mažos ugnies 10-20 minučių.



Kokteilis "Vitaminų bomba"

Reikės:

- 2 riekelių ananaso
- 2 kivi
- 2 apelsinų
- Špinatų ir salierų
- Medaus ir imbiero

Paruošimas

Ananasus, kivi, špinatus ir salierus susmulkinkite blenderiu. Tuomet į gautą masę įdėkite medaus bei šiek tiek imbiero ir dar kartą viską gerai išplakite. Išspauskite šviežių apelsinų sulčių ir jei kokteilis nebus pakankamai skystas - įpilkite šiek tiek vandens. Kokteilio sudėtinių dalių proporcijas galite keisti pagal savo skonį.



GRIKIŲ KOŠĖ

Ingredientai:

- 1stiklinė grikių kruopų
- 2stiklinės vandens
- Sviesto
- Druskos

Gaminimo eiga:

Grikliai suberiami į puodą, užpilami šaltu vandeniu ir užverdama. Po to virti ant silpnos ugnies 20 min. Pagardinti gabalėliu sviesto.

Skanaus.

Mėta



Pekino kopūstų salotų receptas

Produktai:

- Pekino kopūstas;
- Žalias agurkas;
- Vienas valgomas šaukštas neriebios grietinės;
- Vienas valgomas šaukštas neriebaus majonezo;
- Druska;
- Pipirai;

Gaminimas:

Pekino kopūstą smulkiai supjaustyti, agurką nulupti ir supjaustyti nedideliais kubeliais. Produktus sumaišyti, įdėti grietinės, majonezo ir viską gerai permaišyti. Pagal skonį įdėti druskos ir pipirų.

Skanaus
Elvina.



Trinta vištienos ir daržovių sriuba

Produktai:

- Vištienos krūtinėlės file;
- Trys – keturios bulvės;
- Viena - dvi morkos;
- Viena nedidelė cukinija;
- Du vištienos sultinio kubeliai;
- Grietinėlė;
- Česnakinė duonelė;

Eiga:

Užvirti vištienos sultinį. Vištienos file ir visas daržoves supjaustyti nedideliais gabalėliais ir virti sultinyje. Išvirusius produktus sutrinti su blenderiu. Sriubą įpilti į lėkštę ir pagardinti grietinėle. Valgyti su česnakinė duonele.

Skanaus Elvina.



Kukurūzų kruopų košė

Produktai:

- Vanduo;
- Kukurūzų kruopos;
- Druska;
- Gabalėlis sviesto;

Gaminimas:

Užvirinti vandenį, įdėti pagal skonį druskos, supilti kukurūzų kruopas ir visą laiką maišyti kol košė išvirs ir sutirštės. Išvirusią košę įdėti į dubenėlį ir pagardinti gabalėliu sviesto.

Skanaus Elvina.



Bulvių plokštainis

Ingredientai:

- **Varškės** 1pakelis
- **Bulvių** 1,5 kilogramai
- **1-2 kiaušiniai**
- **Aliejaus.**

Gaminimo eiga:

Bulvės sutarkuojamos, sudedama pertrinta varškė, druska, įpilama aliejaus ir viskas sumaišoma.

Skarda ištepama aliejumi ar riebalais, ir į ją sukrečiama masė. Kepama orkaitėje.

Iškepęs plokštainis supjaustomas, užpilamas grietine .

Skanaus.



Kalėdiniai meduoliukai

Tešlai reikia:

- 6 šaukštus medaus, 2 stiklines cukraus ir 90g sviesto ištirpinti ant garų. Sudėti maltus prieskonius (cinamonas, gvazdikėliai, kvapieji pipirai, kardamonas, muskatas). Įmušti 3 kiaušinius, supilti 0.5 kg miltų sumaišytų su 2 šaukšteliais kepimo miltelių.
- Viską suminkyti, iškočioti apie 0.5cm blyną. Išpjaustyti norimos formos meduoliukus ir kepti orkaitėje ant sviestinio popieriaus kol gražiai paruduos.
- Puošti glaistu pagamintu iš 1 stiklinės cukraus pudros ir 1 kiaušinio baltymo.



Skanaus!!!