



RECEPTŲ KNYGA

7a klasė





Maisto spalvos: kokia jų įtaka?



***Gydymo spalvomis
(chromoterapija) specialistai ir
dietologai tikina, kad kasdieninių
patiekalų spalvos turi įtakos ne tik
mūsų jausmams, išgyvenimams,
bet ir figūrai. Pasirodo, maisto
spalva gali sužadinti emocijas,
įkvėpti naujam gyvenimui bei
padėti atsikratyti antsvorio.***

(<http://edieta.mama.lt>)



Raudona

Raudoni produktai stimuliuoja bei suteikia energijos. Raudoni tonai žadina aistrą ir domėjimąsi naujovėmis. Kuo daugiau raudonos spalvos produktų, tuo mažesnė tikimybė, kad kaupsis nereikalingi kilogramai. Raudoni vaisiai bei daržovės turi pigmento, kuris yra stiprus antioksidantas, saugantis ląsteles nuo senėjimo. Flavonoidai, kurių itin daug braškėse bei trešnėse stiprina kapiliarus. Todėl šiomis uogomis reiktų pasmaguriuoti kuo dažniau. (<http://edieta.mama.lt>)





Geltona

Ši spalva padeda koncentruotis. Ji skatina kūrybingumą, dvasinį augimą, intuiciją, žadina talentą. Geltonų tonų patiekalai padeda užmegzti santykius ir bendrauti. Tegul kuo dažniau būna ant jūsų stalo bananų, citrinų, melionų. Beje, geltonos spalvos yra ir makaronai. Dažnai baiminamasi, kad tai kaloringas produktas. Tačiau jei rinksitės iš kietųjų rūšių grūdų ir be kiaušinių pagamintus makaronus, kurių negardinsite riebiais padažais, tai gali būti puikus energijos šaltinis. (<http://edieta.mama.lt>)



Žalia

Tai atgimimo, augimo spalva, kuri veikia raminančiai, atpalaiduoja ir kartu skatina protinę veiklą. Žalia spalva padeda apvalyti sielą, sukelia nervų impulsus, kurie maitina smegenis ir skatina savigarbą bei nekelia agresyvumo. Maistą žalia spalva nudažo chlorofilas, kuris mūsų organizme skatina raudonųjų kraujo kūnelių gamybą ir stiprina imuninę sistemą. (<http://edieta.mama.lt>)

Oranžinė

Jeigu jus kamuoja vienatvės jausmas, tai pasidėkite ant stalo apelsinų. Šią spalvą labai mėgsta optimistai, o pavargusiems ir aptingusiems žmonėms ji gali tapti tikru išsigelbėjimu. Teigiama oranžinės spalvos energija maitina kūną bei sielą. Šią spalvą sukuria beta karotinas – veiksmingas antioksidantas. Oranžinė spalva labai tinka tiems, kurie prarado apetitą. (<http://edieta.mama.lt>)



Balta



Tau gerumo ir tyrumo simbolis. Ši spalva suteikia gaivos iš švarumo. Baltos spalvos maistas padeda išsivaduoti nuo slogių prisiminimų, suteikia drąsos imtis permainų. Baltos spalvos šaltinis yra pienas ir jo produktai, svogūnai, ryžiai, česnakai, ropės ir kt.

Baltos spalvos daržovės turi eterinio aliejaus, mikroelementų, žadinančių apetitą, stiprinančių imunitetą. Beje, pieno baltymai pasisavinami lengviau nei mėsos. (<http://edieta.mama.lt>)



Mėlyna



Juodieji serbentai, mėlynosios vynuogės, slyvos, mėlynieji kopūstai yra turtingi augalinių pigmentų, kurie naudingi mūsų kraujagyslėms, akims, širdžiai. (<http://edieta.mama.lt>)





Gamino patys ir siūlo pabandyti jums



Sveikuoliškos salotos



Reikės:

200 g kinietiško kopūsto,
70 g pomidorų,
30 g fetos sūrio,
20 g konservuotų kukurūzų,
2 g sėmenų sėklų,
2 g avižų sėlenų,
2 arbatiniai šaukšteliai alyvuogių aliejaus,
Pusė arbatinio šaukštelio ryžių acto.

Gaminimas:

Suplėšome kinietišką kopūstą, supjaustome pomidorus. Suplėšytą kopūstą ir pomidorus sudedame į dubenį. Įdedame į jį konservuotų kukurūzų, sėmenų sėklų, avižų sėlenų ir viską apšlakstome alyvuogių aliejumi ir ryžių actu.

Monika Gliožerytė



Salotos prie mėsos



Reikės:

Vieno pomidoro,
pusė agurko, krapų,
Pusė pekino kopūsto,
druskos, pipirų, aliejaus.

Gaminimas:

Visas daržoves supjaustome
įdedame druskos, pipirų, aliejaus.
Viską sumaišome. Skanaus.

Autoriai: Benjaminas Gembutas ,
Darius Žvinklys



Užkandėlė



Ingredientai: bulkos, sviesto, pomidorų, raugintų agurkų.

Gaminimas: visus ingredientus supjaustome kubeliais ir suveriname ant pagaliukų.

Skanaus!



Naminė mišrainė



Reikės:

bulvių, morkų, kiasinių, dešros,
konservuotų žirnelių, rauginti
agurkai, druska, pipirai, krapai,
majonezas.

Gaminimas:

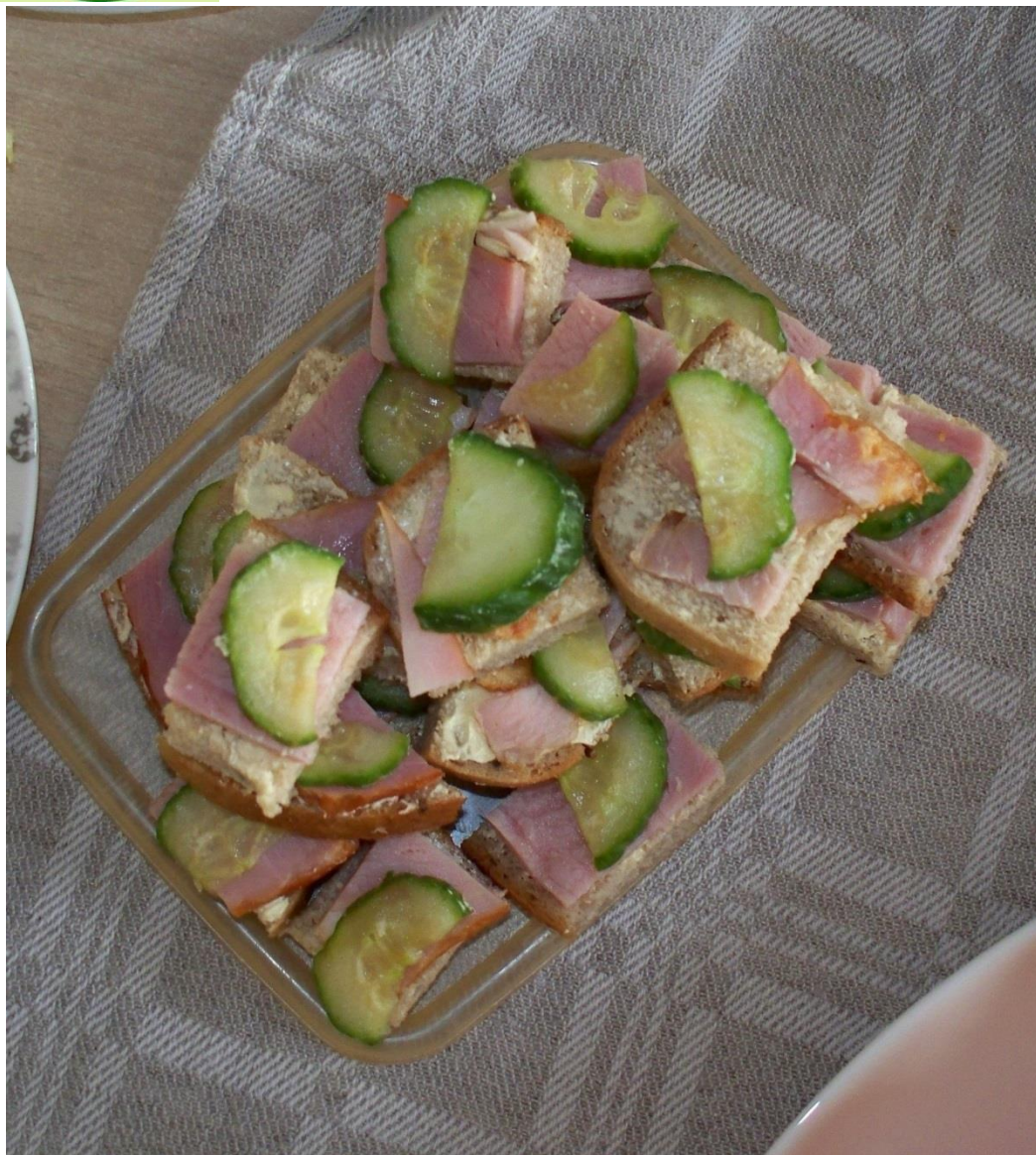
Virtas daržoves supjaustome
smulkiai sudedame prieskonius,
sumaišome su majonezu.

Skanaus !!!

Benjaminas Gembutas



Greiti sumuštiniai



Ingredientai:
duona, sviestas,
agurkai, kumpis.

Gaminimas: ant
duonos tepame
sviestą, uždedame
riekutes kumpio ir
agurko.

Skanaus!



Bulvių mišrainė



Ingredientai:

4 bulvės, 3 marinuoti agurkai,
1 virtas kiaušinis, svogūnas,
Grietinė.

Gaminimas:

Išvirtas bulves, agurkus
supjaustyti. Smulkiai
supjaustyti svogūną, o kiaušinį
sukapoti. Viską sudėti į indą ir
išmaišyti su grietine. Galima
pagardinti druska, pipirais ir
svogūnų laiškais.

Autorė: Evelina Raminaitė



Saldžiarugštė vištiena

Ingridientai:

Vištienos krūtinėlės 1v., aštriosios paprikos, 1 raudonoji paprika, 2 didelės morkos,
3 nedideli svogūnai, 3 skiltelės česnako, 2 cm imbiero šaknies, 1 valgomas šaukštas krakmolo, 2 valgomi šaukštai klevų sirupo,
2 valgomi šaukštai ryžių acto,
2 valgomi šaukštai sojos padažo, 2 valgomi šaukštai pomidorų padažo, druska, pipirai, 5 grūdų mišinys, karis, aliejus

Gaminimas:

Vištieną supjaustome juostelėmis, sumaišome su (druska, pipirais, čili ir kariu.)

Dedame kepti į keptuvę, kai iškepa viską sudedame į atskirą indą..

Supjaustome daržoves ir kepame kol suminkštės daržovės. Poto sumaišome

Daržovessu vištiena ir užpilame(ryžių actu, sojos, pomidorų padažu, klevų sirupu)

Viską sumaišome ir supilame į keptuvę 5min pakepame. Tada sumaišome

Vandenį su krakmolu ir užpilame ant mėsos ir užvirinam kol padažas užvirs.

Garnyras: Agurką, ir papriką supjaustome šiaudeliais ir užpilame saldžiarūgščiu padažu (sojos padažą sumaišome su medumi ir citrinos sultimis).

Morkų salotos: Morkas supjaustome šiaudeliais, ir užpilame (sojos, citrinų sulčių medaus mišiniu. Patiekiame su ryžiais ir garnyru.

Skanaus ☺





Vištiena su ryžiais ir salotomis



Reikia vienai porcijai:

Viena vištienos kulšėlė, ryžių, vienas pomidoras, vienas agurkas, Truputis pekino kopūsto, salotų, salotų padažo (su morkomis ir paprika);

Gaminimas:

Sedėdame į indą supjaustytą agurką, pomidorą, pekino kopūstą, įpilti padažo, įdėti salotų ir viską gerai išmaišyti. Patiekti su paukštiena ir ryžiais.

Skanaus;)

Ieva Lavinskaitė



Penkių grūdų košė, burokėlių salotos ir naminis keptas zuikis

Ingredientai:

Penkių grūdų košės;

BUROKĖLIŲ SALOTOMS:

Burokėliai, majonezas arba grietinė, rauginto agurko.

ZUIKIUI:

0,5 kg. kiaulienos faršo, 1 kiaušinis,

Batono riekelė, 1 morka, svogūnas, druska, prieskoniai.

Gaminimas:

Penkių grūdų košę išvirti.

Pagaminti burokėlių salotas (sudėti išvirtus pjaustytus burokėlius ir sumaišyti su majonezu bei pjaustytu raugintu agurku).

Pagaminti zuikį (Visus ingredientus sumaišyti ir kepti orkaitėje 30 min., 180° temperatūroje.)

Ieva Lavinskaitė





Maži sumuštiniai su raugintais agurkais

Ingredientai:

- Duona
- Sviestas
- Rauginti agurkai

Gaminimas:

Ant duonos užtepame sviesto ir uždedame raugintą agurką.

Autorė: Daiva Bertašiūtė





Vištiena su bulvėmis ir salotomis



Ingredientai: agurkai, kopūstai apšlaikstyti citrinų sultimis, virtos bulvės ir kepta paukštiena.

Gaminimas: Iškepti mėsa, išvirti bulves, supjaustyti agurkus ir kopūstus. Viska gražiai sudėti į lėkštę.

Skanaus!!!

Skaistė Kaubrytė



Rauginti kopūstai su bulvėmis

Ingredientai:

Kopūstai, morkos, druska, kmynai,
Cukrus, bulvės.

Gaminimas:

Kopūstus ir morkas sutarkuojame, įdedame druskos, kmynų, cukraus ir viską suminkome. Tada laikome šiltai kelias dienas, kol įrūgs. Bulves išverdame ir patiekiame su raugintais kopūstais.

Autorė: Daiva Bertašiūtė





Rūkytos vištienos mišrainė



Ingredientai:

rūkytos vištienos, 2 virti kiaušiniai,
0,5 skardinės ananasų, 2 morkos,
agurkas, druskos ir pipirų, majonezo
arba grietinės.

Gaminimas:

Nuplautus agurkus supjaustykite,
morkas stambiai sutakuokite,
vištieną atskirkite nuo kaulo ir
susmulkinkite, ananasų sultis nupilti,
supjaustyti virtus kiaušinius. Viską
išmaišyti su majonezu, pagardinti
druska bei pipirais.

Andrėja Vičiūtė



Faršu įdarytos bulvės



- Bulves įdaryti faršu, kepti orkaiteje uždengus, o vėliau nudengus foliją. Garnyrui šviežias tarkuotas kopustas ir morka, šlakelis aliejaus, citrinos sulčių, druskos ir cukraus pagal skonį. Viską gerai gerai ištrint ranka.

Klasės vadovė Valentina Budrienė



Kepti sumuštiniai



Ingredientai: sumuštinių duona, dešra, fermentinis sūris, žalumynai.

Gaminimas:

Ant duonos riekės dėti dešros, krapų, petražolių, sūrio, uždėti duonos riekelę ir kepti sumuštinių keptuvėje 2-3min.

Skanaus 😊 😊

Irma Numgaudytė



Moliūgų blyneliai



Autorė: Evelina Raminaitė

Ingredientai:

Gabalėlis moliūgo, obuolys, 2 šaukštai cukraus, žiupsnelis vanilinio cukraus, druskos, vandens, miltų, aliejaus kepimui

Gaminimas:

Stambesne trintuve sutarkuojame moliūgą ir obuolį. Į gautą masę pilame vandens (400 g moliūgo – stiklinė kambario temperatūros vandens), išmaišome. Beriame cukrų, vanilę, druską. Šaukštais dedame miltus ir maišome. Jų prireiks tiek, kad tešla gautųsi tirštoka. Į įkaitintą aliejų šaukštu dedame blynelius ir apkepame iš abiejų pusių.

Skanu valgyti tiek su trintomis braškėmis, tiek su grietine ar kitu mėgiamu padažu.



Vaisių salotos



Ingredientai:

3 bananai, 2 skiltelės granatų, 7 mandarinai, gervuogės, 2 persimonai, ananasas, 2 kyviai, vynuogės, 2 obuoliai, viena didelė kriaušė, jogurtas.

Gaminimas:

Visus vaisius supjaustyti, sudėti į indą ir sumaišyti su jogurtu.

Skanaus :)

Autoriai: Gabrielė Karaliūtė,
Linas Drąsutis .



Vaisių užkandėlės

Reikės:

Medinių pagaliukų ir
savo mėgstamų
vaisių.

Gaminimas:

Nuplauti vaisius, juos
supjaustyti ir
susmaigstyti ant
medinių
pagaliukų.

Autorė: Irma





Želė apelsino žievelėje



Ingredientai

6 dideli apelsinai,
apelsino skonio želė.

Gaminimas

Apelsinus perpjaukite per pusę, gražiai išskobkite vidų ir pilkite išvirtą ir atvėsintą želė. Pastatykit kelioms valandoms į šaldytuvą. Prieš patiekiant supjaustykite griežinėliais.

Autorės: Andrėja Vičiūtė,
Evelina Raminaitė.



Varškės apkepas



Ingredientai:

10 g. vanilinio cukrus , 100 ml. pieno, razinų, 600 g. varškės, 100 g. cukrus, 2 kiaušiniai, 80 g. manų kruopos.

Gaminimas:

Razinas užpilame vandeniu ir paliekame, kad pabrinktų. Po to nusausiname. Kiaušinius išplakame su cukrumi. Manus užpilame šiltu pienu ir paliekame, kad išbrinktų. Į kiaušinių plakinį įmaišome varškę, manus, vanilinį cukrų. Po to įmaišome razinas. Sudedame į kepimo formą. Kepame apie 40 minučių 180° C orkaitėje.

Vaigintė Beatričė Narvydaite



Vaisių asorti



Ingredientai:

bananai, obuoliai, mandarinai,
kivis, persimonai.

Gaminimas: visus vaisius
supjaustome mažais kubeliais,
suberiame į indą ir
sumaišome.

Skanaus!!!

Skaistė Kaubrytė



Tinginys



Vaigintė Beatričė Narvydaitė

Ingredientai

Kondensuotas pienas, 1 vienetas
Sviestas, 200 gramų
moliūgai, sėklos
Sausainiai, gaidelis, 1000 g.
kakava
Prieskoniai, kepimo popierius, 1 vienetas.

Gaminimas:

Galima daryti paprastą, taip pat nedėti razinų, jei nemėgstate, beto jas reikia susmulkinti, kad liptų su kitais ingredientais. Galima dėti netgi datulių ar figų, taip pat susmulkinus. O riešutus geriau palikti stanbesnius, kitaip nelabai jausis skonis. Sulaužome sausainius. Susmulkiname stambias razinas, bei riešutus (galima ir peiliu, arba subėrus į indą patrinti su bulvių trintuve, arba įdėjus į medžiaginį maišelį pasmulkinti duodant per jį sunkesniu daiktu) ir suberiame viską ant sausainių. Sviestą ištirpiname inde ant ugnies (neužverdame), supilame kondensuotą pieną, gerai išmaišome, įberame kakavos, išmaišome. Dar pakaitinę nuimame nuo ugnies ir pilame ant sausainių. Gerai išmaišome ir dedame į kepimo rankovę, formuojame. Dedame į šaldytuvą, sustingusį tiekiamo. Skanaus !



Bandelės su aguonomis



Reikės:

2 stiklines miltų, 1 stikline pieno,
3 kiaušiniai, truputį mielių,
aguonų, sviesto, cukraus.

Gaminimas:

Užminkome tešlą, šiltoje vietoje
paliekame, kad iškiltų. Į aguonas
dedame ištirpintą sviestą, cukrų ir
du kiaušinius ir viską išmaišome.

Iškočiojame tešlą dedame aguonų
jdarą. Po to supjaustome
bandeles ir dedame kepti 180
temperatūroje 30 minučių.

Skanaus !!!

Benjaminas Gembutas



Karamelizuoti riešutai su medumi



Ingredientai:

150 g žemės riešutų, bet galima naudoti graikinius, lazdyno riešutus ar migdolus,

50 g cukraus , 50 g medaus.

Gaminimas:

Į puodą supilame cukrų, vandenį, užviriname ir verdame, kol ištirps cukrus. Kai cukrus ištirpo, į gautą sirupą supilame riešutus, verdame maišant ant vidutinės ar didesnės ugnies, kol išgaruos vanduo ir visi riešutai bus cukruje. Nuimame puodą nuo ugnies ir maišome, kol cukrus bus visiškai sausas. Vėl pastatome puodą ant ugnies ir verdame tol, kol cukrus ištirps ir riešutai paruduos ir blizgės. Paruoštus riešutus įdedame į lėkštę.

Autoriai:

Monika Gliožerytė ir Audrius Mikalauskas



Žagarėliai



Ingredientai:

- 4 kiaušiniai
- Cukrus
- Kepimo milteliai
- Miltai

Gaminimas:

Sudedame kiaušinius, cukrų, kepimo miltelius, ir miltus ir minkome tešlą, formuojame formeles. Verdame karštame aliejuje ir dedame į dubenį, barstome cukraus pudra.

Linus Drąsutis



Skruzdėlynas



Linus Drąsutis

Ingredientai:

- Cukrus
- Miltai
- 4 Kiaušiniai
- Aguonos
- Medus

Gaminimas:

Kiaušinius išplakame su cukrumi, beriamo miltų tol kol gaunasi tešla. Darome formeles, verdame aliejuje ir krauname į kupetą. Kraunant kiekvieną sluoksnį apipilame medumi ir aguonomis.

Skanumynas skirtas šventėms, pavyzdžiui, mamos gimtadieniui. Šis gaminys yra mūsų šeimos tradicinis ir jį pagaminti mūsų šeimos nariai visi moka. Pabandykite ir jūs.



„Sausas“ obuolių pyragas



- 1 stiklinė miltų
- 1 stiklinė manų kruopų
- ½ stiklinės cukraus
- 6 didelių obuolių
- 2 a.š. kepimo miltelių
- 100 g sviesto

Sumaišyti miltus, cukrų, manų kruopas ir kepimo miltelius. Nuluptus obuolius sutarkuoti (galima apibarstyti cinamonu). Ištepiti kepimo formą aliejumi ir sluoksniuoti pyragą- apačioje suberti dalį sausos masės, tuomet dėti obuolius, o ant viršaus- sausos masės. Sviestą supjaustyti mažasi gabaliukais ir išdėlioti pyrago paviršių. Kepti iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje 30 min.

Klasės vadovė Valentina Budrienė



Skanaus!

Sveikatiados receptų knygą redagavo biologijos mokytoja Rasa Bumblienė