

SMAGURIŲ RECEPTAI



„MAŽAIS ŽINGSNELIAIS SVEIKATOS LINK“



Turinys

VAISIŲ SALOTOS	4
VAISIŲ SALOTOS 1	4
VAISIŲ SALOTOS 2	5
VAISIŲ SALOTOS 3	5
VAISIŲ SALOTOS 4	6
VAISIŲ SALOTOS 5	7
SMAGURIS	8
JOKŪBO ZAPUSTO SVEIKUOLIŲ SALOTOS	9
SVEIKATOS SALOTOS	10
PAPRASTOS DARŽOVIŲ SALOTOS	11
PORTUGALIŠKA KOPŪSTŲ MIŠRAINĖ	12
PERLINIŲ KRUOPŲ KOTLETAI	13
PYRAGAS „VISKO PO LYGIAI“	14
MORKŲ SALOTOS SU SAULĖGRAŽOMIS	15
PORŲ MIŠRAINĖ SU OBUOLIAIS	16
SPALVOTOS SALOTOS	17
PIJAUS MAMYTĖS SVEIKUOLIŠKOS MORKŲ SALOTOS SU SŪRIU	18
SVEIKOS IR TINKANČIOS ADVENTO LAIKOTARPIUI TAI TUNO IR KUKURUZŲ SALOTOS	19
BULVIŲ SALOTOS SU GRAIKINIAIS RIEŠUTAUS IR SŪRIU	20
VAISIŲ SALOTOS SU MEDUMI IR LAIMO SULTIMIS	21
DOMINYKOS MIGDOLINIAI KEKSIUKAI SU AGUONOMIS	23
SALOTOS-MIŠRAINĖ „ENERGIJOS ĮKROVA“	24
MIELINĖS BANDELĖS SU SNIEGU	25
OBUOLIŲ IR CINAMONO BLYNELIAI	26
AVOKADŲ IR BRAŠKIŲ SALOTOS	27

VAISIŲ MIŠRAINĖ	28
GAVIOS VAISIŲ SALOTOS	28
VAISIŲ IR UOGŲ SALOTOS NUO PERŠALIMO	29
BANANŲ SALOTOS	29

VAISIŲ SALOTOS

Jums reikės:

- 1 obuolio
- 1 kriaušės
- 2 griežinėlių meliono
- Saujelės braškių
- 0,5 l jogurto

Gaminimas : obuolius, kriaušes, melionus supjaustyti gabalėliais, sumaišyti ir sudėti į stiklines.

Ant viršaus sudėti supjaustytas braškes ir viską užpilti braškių skonio jogurtu.

Skanaus

VAISIŲ SALOTOS 1

Ingridientai:

- Jogurtas be priedų 2 šaukštai
- Obuoliai 2
- Bananai 2
- Kriaušės 1
- Cukrus 1 šaukštas

Gaminimas:

Vaisius nuplauti, supjaustyti kubeliais ir sudėti į indą. Į jogurtą įmaišyti cukrų ir apipilti salotas. Skanaus!



VAISIŲ SALOTOS 2

Jums reikės :

1-2 bananų

1-2 obuolių

3-4 slyvų

2-3 mandarinų

2-3 kivių

Gaminimas : vaisius (išskyrus slyvas – jų lupsti nereikia) nulupti ir supjaustyti kubeliais. Viską užpilti mėgstamu jogurtu. Sudėti į stiklines. Jei turite riešutų, pagardinkite jais.

Skanaus

VAISIŲ SALOTOS 3

Bananas

Apelsinas

Obuolys

Kivis

Šaukštas citrinų sulčių

Gaminimas:

Vaisius nuplaukite, nulupkite, supjaustykite mažais gabalėliais ir apšlakstykite šaukštu citrinų sulčių.

Skanaus!

Paruošė Gustukas su močiute



VAISIŲ SALOTOS 4

Jums reikės:

1 apelsino

1 obuolio

1 stiklinės natūralaus jogurto

desertinės varškės

uogų papuošimui

Gaminimas : apelsinus nuluoti, išskaidyti skiltelėmis, supjaustyti kubeliais.

Obuolį, išskobus sėklas, supjaustyti kubeliais. Vaisius sudėti į dubenį, įdėti jogurto ir išmaišyti. Į indą dėti dalį vaisių salotų, dalį desertinės varškės ir vėl sluoksniuoti: vaisių salotos, desertinė varškė. Ant viršaus pabarstyti uogų.

Skanaus



VAISIŲ SALOTOS 5

Jums reikės:

1 mango vaisiaus
natūralaus jogurto
cukraus (pagal skonį)
truputį citrinų sulčių

Gaminimas: mango vaisių nulupkite, išimkite kauliuką ir supjaustykite gabaliukais. Mango gabaliukus sutrinkite blenderiu.

Į mango masę supilkite jogurtą, citrinų sultis, cukrų ir gerai išplakite.

Kokteilį pilame į stiklines.

Skanaus



SMAGURIS

Jums reikės:

2 valgomi šaukštai cukraus

2-4 konservuoti persikai

10-12 džiovintų slyvų

mėgstamo jogurto

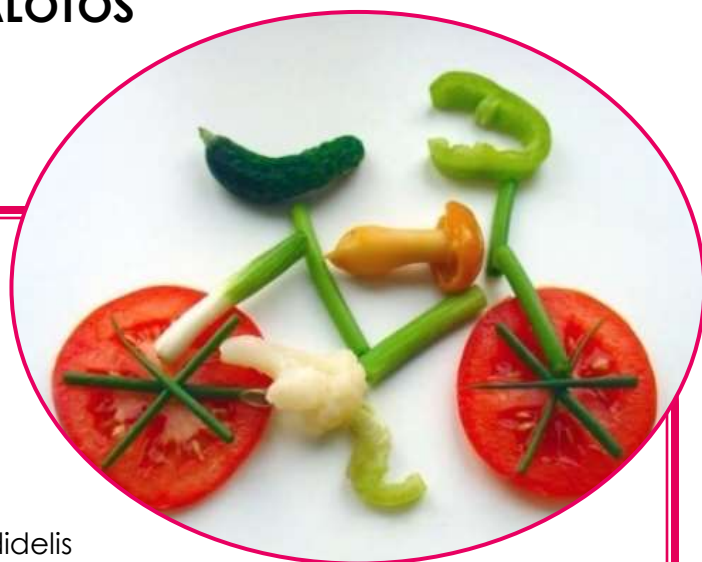
galima dėti citrinos sulčių

Gaminimas: jogurtą išplakite su cukrumi ir citrinos sultimis. Į indelius dedame smulkintus persikus, supilame jogurtą, suberiame susmulkintas slyvas. Tinka ir obuoliai (visi mėgstami vaisiai ir uogos).

Skanaus



JOKŪBO ZAPUSTO SVEIKUOLIŲ SALOTOS



Morkos – 2 vienetai

Moliūgai – 100 gramų

Obuoliai – vienas nedidelis

Cinamonas – 0,5 arbatinio šaukštelio

Cukrus – 1 arbatinis šaukštelis

Jogurtas – 200 gramų

Razinos, įvairūs riešutai, saulėgrąžos – pagal skonį.

Gaminimo eiga:

Nuluptas ir nuplautas morkas, moliūgą, obuolį supjaustyti šiaudeliais.

Viską sumaišyti su cukrumi, cinamonu ir užpilti jogurtu. Razinas išmirkyti, saulėgrąžas pakepinti keptuvėje ant silpnos ugnies.

Ant salotų suberti razinas, riešutus ir saulėgrąžas.

Svarbiausia:

Visos daržovės užaugintos sodo lysvėje, laistytos ir mylėtos paties Jokūbo.

SVEIKATOS SALOTOS

Reikės:

Morkų, porų, džiovintų datulių, alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų, džiovintų čiobrelių.

Morkas sutarkuojame stambia tarka, porus supjaustome plonais griežinėliais. Man skaniausia, kai morkų ir porų būna po lygiai :)

Supjaustome nedideliais gabalėliais saują ar kiek daugiau datulių. Viską sumaišome, beriame druską, pipirus ir čiobrelius. Salotas apšlakstome alyvuogių aliejumi. Šiaip pipirų padauginti nereikėtų, nes jos ir taip pakankamai aštrios dėl porų.

Skanaus

Paruošė Rusnė su mama



PAPRASTOS DARŽOVIŲ SALOTOS

Kininis kopūstas 1 vnt.

Konservuoti kukurūzai 1 indelis

Agurkai 2 vnt.

Pomidorai 3 vnt.

Grietinės arba jogurto stiklinė.

Druskos .

GAMINIMO EIGA:

Nuplautos daržoves supjaustyti ir sumaišyti kartu su nusunktais kukurūzais ir grietine. Druskos pagal skonį.

Skanu ir paprasta.

Paruošė Gustas su mama



PORTUGALIŠKA KOPŪSTŲ MIŠRAINĖ

Jums reikės:

Kopūsto;

Granato;

Morkų;

Aliejaus

Kopūstą smulkiai supjaustyti, morkas sutarkuoti. Granato vaisių išlukštenti, viską sudėti į dubenį ir, užpylus šlakeliu aliejaus, pamaišyti.



PERLINIŲ KRUOPŲ KOTLETAI

Perlinių kruopų;
Svogūno;
Dviejų kiaušinių;
Miltų;
Aliejaus (kepimui);
Virtų keturių- penkių bulvių;
Virtų trijų nedidelių morkų;
Prieskonių pagal skonį

Perlines kruopas išvirti (vandenį išpilti), sutarkuoti virtas bulves ir morkas, svogūną smulkiai supjaustyti, įmušti du kiaušinius, berti miltus ir prieskonius, išmaišyti, kad būtų galima šlapiomis rankomis formuoti kotletukus ir kepti keptuvėje. Iškepusius patiekti su daržovėmis.



PYRAGAS „VISKO PO LYGIAI“

1 st. cukraus;
1 st. manų kruopų;
1 st. avižinių dribsnių;
1 st. miltų;
1 st. pieno;

Aliejaus skardai patepti ir į tešlą įpilti;
Truputėlis sodos.

Cukrų, manų kruopas, nugesintą sodą, miltus, avižinius dribsnius, šlakelį aliejaus, supilti į dubenį ir užpylus pienu pamaišyti. Išmaišius palikti pastovėti, kol išbrinks. Kepimo skardą ištepti aliejumi ir supilti gautą masę. Kepti 150 laipsnių temperatūroje orkaitėje apie 40 minučių. Iškepus pabarstyti cukraus pudra.

SKANAUS



MORKŲ SALOTOS SU SAULĖGRAŽOMIS

2 didelės morkos
2 valgomi šaukštai saulėgrąžų branduolių
3 valgomi šaukštai majonezo.

Gaminimas. Morkas sutarkuoti burokine trintuve, saulėgrąžas pakepinti. Viską sumaišyti su majonezu ir ragauti.



PORŲ MIŠRAINĖ SU OBUOLIAIS

Poras 1 vnt;

Obuolys 1 vnt;

Kiaušiniai 2 vnt.;

Pipirai ir druska pagal skonį;

Majonezas 4 šaukštai;

Duona 2 riekutės;

Aliejus kepimui.

Ši mišrainė labai paprasta, soti, gal daug kam ir žinoma. Iškepti duoną, pjaustytą kubeliais. Išvirti kiaušinius ir atvėsusius supjaustyti kubeliais. Porą supjaustyti griežinėliais, o obuolį tai pat kubeliais. Viską sumaišyti, paskaninti prieskoniais ir majonezu. Majonezą galima maišyti su natūraliu jogurtu.



SPALVOTOS SALOTOS

Reikės:

Morkų, porų, džiovintų datulių, alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų, džiovintų čiobrelių.

Morkas sutarkuojame stambia tarka, porus supjaustome plonais griežinėliais. Man skaniausia, kai morkų ir porų būna po lygiai :)

Supjaustome nedideliais gabalėliais saują ar kiek daugiau datulių. Viską sumaišome, beriame druską, pipirus ir čiobrelius. Salotas apšlakstome alyvuogių aliejumi. Šiaip pipirų padauginti nereikėtų, nes jos ir taip pakankamai aštrios dėl porų.

Skanaus!



PIJAUS MAMYTĒS SVEIKUOLIŠKOS MORKŲ SALOTOS SU SŪRIU

Morkos (5 vnt.)

sūrio (250 g)

česnako (3-4 skilteles)

majonezo

Morkas ir sūrį sutarkuoti. Česnaką susmulkinti, viską sumaišyti su majonezu.



SVEIKOS IR TINKANČIOS ADVENTO LAIKOTARPIUI TAI TUNO IR KUKURŪZŲ SALOTOS

50 g. šviežio agurko

50 g. juodųjų alyvuogių

krapų, petražolių

konservuotų 180 g. kukurūzų

konservuotas tunas savos sultyse 185 g.

druskos

4 svogūno laiškai

Nuplautus agurkus su svogūnų laiškais gan smulkiai supjaustome. Į salotinę dedame tuną, kukurūzus, alyvuoges bei viską išmaišome. Apibarstome smulkintais krapais, petražolėmis, druskos dedame pagal skonį.

Arba

konservuotų 180 g. kukurūzų

konservuotas tunas savos sultyse 185 g.

100 g virtų ryžių (1 pakelis)

majonezo.

Viskas sumaišoma.



BULVIŲ SALOTOS SU GRAIKINIAIS RIEŠUTAUS IR SŪRIU

1 kg bulvių
2 svogūnai
2 obuoliai
100g smulkintų graikinių riešutų
200 g sūrio (bri, mocarelos, feto, sivalios smulkiai pjaustytas)
1 ryšelio svogūnų laiškų
1 mažo stiklainiuko marinuotų agurkėlių
Pusės citrinos sulčių
Padažui:
3 šaukštai aliejaus
3 šaukštai acto
1 indelis natūralaus jogurto
2 šaukšteliai garstyčių
juodųjų pipirų ir druskos pagal skonį

Gaminimas

1. Bulves nuplauname ir išverdame su lupenomis. Atvėsusias nulupame, supjaustome griežinėliais ir sudedame į salotinę.
2. Svogūnus nulupame ir smulkiai supjaustome, sudedame į salotinę.
3. Agurkėlius supjaustome griežinėliais ir dedame į salotinę.
4. Obuolius nulupame, išimame sėklutes, supjaustome gabalėliais, apšlakstome citrinų sultimis ir sudedame į salotinę.
5. Suberiame susmulkintus graikinius riešutus.
6. Sūrį pjaustome kubeliais ir dedame į salotinę.
7. Supjaustome svogūnų laiškų ir užbarstome ant viršaus.
8. Jogurtą sumaišome su aliejumi, actu, garstyčiomis, druska ir pipirais, supilame ant salotų, viską sumaišome ir paliekame 20 minučių pastovėti. SKANAUS !



VAISIŲ ASORTI

2 bananai

2 obuoliai

2 kriaušės

2 apelsinai

1 indelis natūralaus jogurto

Viską supjaustyti ir sumaišyti su jogurtu.



VAISIŲ SALOTOS SU MEDUMI IR LAIMO SULTIMIS

Ingredientai:

Aguonos: 2arb.šaukšteliai,

Pusė arbūzo,

Medus: 3 šaukštai,

Migdolai: 0,5 stiklinės kapotų,

Po 0,5 stiklinės įvairių smulkintų vaisių (mango, kivi, obuolių, kriaušių),

3 stiklinės įvairių uogų (braškių, aviečių, serbentų, mėlynių, vynuogių),

200ml laimo sulčių.

Gaminimo eiga:

Sumaišyti medų, laimo sultis ir aguonų sėklas dubenėlyje.

Visus vaisius ir uogas bei migdolus sumaišyti su pasigamintu padažu.

Labai gražiai atrodo patiekiant viduryje lėkštės, iš šonų sudėlioiant trikampes arbūzo skilteles.

Skanaus!



Drugelių grupė 2014m.

Kasparas ir mama

DOMINYKOS MIGDOLINIAI KEKSIUKAI SU AGUONOMIS



Dominykos migdoliniai keksiukai su aguonomis

Produktai:

- Aguonos, 2 valgomieji šaukštai
- Cukrus, papuošimui
- Medus, 6 valgomieji šaukštai
- Migdolai, ekstraktas, 2 arbatiniai šaukšteliai
- Migdolai, plokštelės
- Kiaušiniai, 1 vienetas
- Kvietiniai miltai, nebalinti, 1 stiklinė
- Kvietiniai miltai, pilno grūdo, 1 stiklinė
- Alyvuogių aliejus, 6 valgomieji šaukštai
- Druska, 0,3 arbatinio šaukštelio
- Kepimo milteliai, 2,3 arbatinio šaukštelio
- Pasukos, nerieblos, 1 stiklinė
- Linų sėmenys, malti, 0,4 stiklinės



Gaminimo eiga:

Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros.

Šiuotele sumaišykite viename dubenyje miltus, linų sėmenis, aguonas, kepimo miltelius ir druską.

Šiuotele išplakite kiaušinį su medumi.

Tuomet įmaišykite pasukas, alyvuogių aliejų ir migdolų ekstraktą.

Galiausiai įmaišykite sausų ingredientų mišinį.

Teslą supilstykite į formeles ir viršų apibarstykite cukrumi bei migdolų plokštelėmis.

Kepkite apie 20-25 min.

Skanaus !

„Drugelių“ grupė. Dominyba ir mama



SALOTOS-MIŠRAINĖ „ENERGIJOS ĮKROVA“



Salotos - mišrainė Energijos įkrova"

*1 stiklinė susmulkintų raugintų kopūstų,
1 avokadas,
0,5 raudono svogūno,
1/4 a.š juodų pipirų,
Smulkintų petražolių,
2-3 v.š šalto spaudimo saulėgrąžų aliejaus.*

Beje, jei rauginti kopūstai labai šalti-galit pašildyti paprastai puode ar keptuvėje.

Ir viskas

Labai paprasta, gardu, maistinga ir naudinga imunitetui stiprinti

Skanaus ir į sveikatą !



„Drugelių“ grupė Nojus it mama

MIELINĖS BANDELĖS SU SNIEGU

Ingredientai:

Pienas, šiltas, 1 stiklinė
Sviestas, minkštas, 110 gramų
Cukrus, 2 valgomieji šaukštai
Kiaušiniai, 2 vienetai
Druska, 0,8 arbatinio šaukštelio
Kvietiniai miltai, 4 stiklinės
Mielės, sausos, 12 gramų.
Grietinė 0,5 l.

Gaminimo eiga:

Papildomai reikės vieno kiaušinio ir šaukšto pieno. Miltai sumaišomi su sausomis mielėmis, tada sumaišoma su visais likusiais ingredientais ir tešla minkoma labai kruopščiai, keliolika minučių. Tešla paliekama šiltoje vietoje pakilti. Kai tešla padvigubėja, ji perminkoma ir padalinama į 12-16 dalių (priklausomai nuo to, kokio dydžio norite bandelių). Bandelės sudedamos į kepimo skardą paliekant 1 cm tarpus, nes bekepant iškis. Uždenkite ir dar palikite pakilti, apie 45 minutes. Išplakamas kiaušinis su pienu ir šiuo mišiniu aptepamos bandelės. Kepama apie 20-25 minučių 185 ° C. Atvėsusias bandeles įpjauti ir į vidų pridėti išplaktos grietinės, užvožti bandelę.

„Drugelių“ grupė, Ugnė K. ir mama



OBUOLIŲ IR CINAMONO BLYNELIAI

Sudėtis 1 porcijai:

1/3 stiklinės avižinių dribsnių,

1/3 stiklinės kiaušinių baltymų,

1 šaukštelio cinamono,

Pusės sutarkuoto obuolio.

PARUOŠIMAS

Į dubenėlį supilkite avižas, kiaušinių baltymus, cinamoną ir sutarkuotą obuolį. Gautą masę išmaišykite ir kepkite ant sviesto, bet galima ir visai be riebalų, kol iš abiejų pusių gražiai paruduos.



AVOKADŲ IR BRAŠKIŲ SALOTOS

6 PORCIJOS:

2 dideli nuplauti avokadai,
2-3 citrinų sultys,
15 braškių,
120 ml gyvo natūralaus jogurto,
1-2 šaukštai smulkintų šviežių mėtų,
Druskos ir maltų juodųjų pipirų,
Žiupsnelis mėtų (puošti).

PARUOŠIMAS

Perpjaukite avokadus pusiau, nulupkite žievelę bei išimkite kaulus. Supjaustykite avokadų minkštimą plonomis juostelėmis, tada sudėkite juosteles į dubenį ir pašlakstykite puse citrinos sulčių.

Perpjaukite pusiau (ar smulkiau) braškes ir sumaišykite dubenyje su avokadų juostelėmis. Praskieskite jogurtą tokiu kiekiu šalto vandens, kad būtų galima mišinį pilti. Įmaišykite mėtų ir prieskonių pagal skonį. Šaukštu sudėkite padažą ant salotų ir papuošę mėtomis, patiekite.

„Drugelių“ grupė, Justė ir brolis Ramūnas



VAISIŲ MIŠRAINĖ

Ingredientai:

Vynuogės
Obuoliai
Bananai
Apelsinai
Jogurtas

Gaminimas:

Vaisius nuplauti. Supjaustyti kubeliais. Juos sudėti į indą ir įpilti jogurto. Viską gerai išmaišyti. Skanaus!

GAIVIOS VAISIŲ SALOTOS

Ingredientai:

Kriaušė
Apelsinas
Ananasai 200 gr. (gali būti konservuoti)
Vynuogės 100 gr.
Jogurtas 100 gr.
Citrinos sultys 1 šaukštas

Gaminimas:

Vaisius nuplauti. Supjaustyti skiltelėmis. Vynuoges perpjauti per pusę. Viską sudėti į indą, išmaišyti ir truputį palaikyti. Prieš valgant įdėti jogurto ir valgyti. Skanaus!



VAISIŲ IR UOGŲ SALOTOS NUO PERŠALIMO

Ingredientai:

Ananasai 200 gr. (konservuoti)

Spanguolės 0,5 stiklinės

Medus 2 šaukštai

Citrina 1

Gabaliukas imbiero

Sezamas 2 šaukštai

Gaminimas:

Ananasus supjaustyti gabaliukais. Įberti spanguoles, sezamą, įpjaustyti po 2 griežinėlius citrinos ir imbiero. Likusias citrinas sumaišyti su medumi ir užpilti ant salotų. Gerai išmaišyti. Skanaus!

BANANŲ SALOTOS

Ingredientai:

Bananai 2

Razinos 1 šaukštas

Džiovintos spanguolės 1 šaukštas

Mango 100 gr.

Pusė citrinos

Medus 1 šaukštas

Gaminimas: Razinas ir spanguoles pamerkinti į vandenį. Bananus supjaustyti griežinėliais ir sumaišyti su nusausintomis uogomis. Mango supjaustyti gabaliukais. Viską sudėti į indą, apšlakstyti citrinos sultimis ir skystu medumi. Skanaus!



DĒKOJAME:

„Drugelių“, „Meškiukų“, „Skruzdėliukų“, „Pelėdžiukų“ grupės vaikučiams ir jų tėveliams, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo pedagogams.

Konsultavo - R. Aukščionienė

Redaktorė- maketuotoja – I. Černiauskienė