

Viešnių gimnazijos 3a klasės mokiniai

SVEIKATIADOS RECEPTŲ KNYGA



2014 metai

APIE MUS

Klasėje mokosi 17 mokinių. 9 šaunios mergaitės ir 8 berniukai. Mėgstam sportuoti, šokti ir dainuoti. Norim užaugti sveiki ir gražūs. Mes ne tik mėgstame skaniai pavalgyti, bet ir prisidedame prie „Maisto banko“ bei „Pyragų dienos“ akcijų.



Lietiniai blyneliai su varške

Tešlai reikės:

2 a.š. cukraus,
2 kiaušinių,
600ml. pieno,
0,5stiklinės aliejaus,
1,5-2stiklinės miltų.

Įdarui reikės:

350gr. varškės,
1a.š. vanilės,
cukraus pagal skonį,
1v.š. aguonų,
1kiaušinio.

Visus ingredientus tešlai sumaišyti, kad neliktų gumuliukų. Į įkaitinta keptuvę su samčiu pilti skystą tešlą, išskirstyti po visą keptuvę ir apkepti iš abiejų pusių. Į kiekvieną blynėlį dėti po šaukštą varškės įdaro ir suvynioti. Apkepti iš abiejų pusių ant silpnos ugnies. Labai skanu



Gabrielė

Šokoladiniai keksiukai su žemės riešutų sviestu ir braškėmis

24 nedideliems keksiukams reikės:

- 300 g juodojo šokolado
- 250 g sviesto
- 5 kiaušinių
- 3 v.š. kakavos
- 250 g cukraus
- žiupsnelio druskos
- 180 g miltų
-



Aida

TINGINYS

Ingredientai:

70 g kondensuoto pieno
3 v.š.kakavos
500 g sausainių „Gaidelis“

Gaminimas:

Sulaužyti visus sausainius į dubenį. Išlydyti sviestą ir supilti ant sausainių. Paskui suberti kakavą ir supilti kondensuatą pieną. Viską gerai sumaišyti. Supilti į maišelį arba į kokį nors indą ir gerai suspaudus dėti į šaldymo kamerą. Ten laikyti kelias valandas. Kai sustings išimti iš maišelio ar indo ir supjaustyti.
Skanaus 😊😊😊



Vanesa

Vištienos sriuba su makaronais

Ingridientai:

Česnakai - 2
Čiobreliai, džiovinti, smulkinti -1 arbatinis šaukštelis
Morkos, smulkintos -1,5 stiklinės
Salierų stiebai - smulkinti, 0,5 stiklinės
Svogūnai- 1 vienetas
Žirniai, šaldyti- 1 stiklinė
Vištienos krūtinėlė - 500 gramų
Makaronai- 1 stiklinė
Druska
Aliejus, augalinis - 1 valgomasis šaukštas
Sultinys, vištienos, granulės -1 valgomasis šaukštas

Gaminimo eiga:

Vištieną susmulkinti kubeliais ir pakepinti keptuvėje su aliejumi. Paskaninti vištieną druska. Sudėti į puodą pakepintą vištieną, salierus, smulkintą svogūną, česnaką, morkas, sultinio granules bei čiobrelius ir užpilti viską vandeniu. Puodą uždengti ir virti virš mažos ugnies apie 1 val., kol daržovės taps minkštos ir mėsa gerai išvirs. Tuomet sudėti žirnelius bei makaronus, uždengti ir virti apie 20 min., kol makaronai suminkštės. Pateikti šiltą. Skanaus.



Aida

Kalėdiniai meduoliai

200 g medaus
200 g rudojo cukraus
100 g margarino
2 kiaušiniai
500 g miltų
1 arb.š. kepimo miltelių
1/2 arb.š. cinamono
1/2 arb.š. gvazdikėlių
1/2 arb.š. imbiero
1/2 arb.š. muskato

Glajui:

150 – 250 g. cukraus pudros
1 kiaušinio baltymas
norimų spalvų maistiniai dažai

Medų, cukrų ir margariną kaitinti puode ant lėtos ugnies, kol masė taps lygi ir vientisa. Nuimti nuo ugnies ir įmaišyti kiaušinius. Dalimis suberti miltus, sumaišytus su kepimo milteliais, prieskoniais. Viską išmaišyti, galiausiai tešlą išminkyti. Gautą tešlą iškočioti ant miltais pabarstyto lygaus paviršiaus ir išspausti norimų formų meduoliukus.

Kepimo skardas ištiesti kepimo popieriumi ir sudėti meduoliukus. Kepti iki 200 C temperatūros įkaitintoje orkaitėje apie 10 – 12 minučių, kol gražiai parus. Meduoliukus išimti ir atvėsinti. Galima laikyti sandarioje dėžutėje arba iš karto puošti glajumi (išmaišyti visus produktus iki vientisos masės), palaukti, kol sustings, ir kramsnoti ar dovanoti.



Aida

Bulvių plokštainis su šonine

Reikės:

1kg bulvių
300g šoninės (galima rūkytos)
3 svogūnai
žiupsnelis druskos
1 kiaušinis
grietinės

Sutarkuoti bulves. Pakepinti šoninę su svogūnais. Į bulvių tarkius supilti pakepintą šoninę su svogūnais, įberti druskos, įmušti kiaušinį. Išmaišyti. Supilti į skardą ir kepti apie 1 val. 200 laipsnių temperatūroje. Iškeptą valgyti su grietine. Skanaus! ☺



1



Aida

Keksiukai su glajumi

Ingredientai:

- 1 stiklinė cukraus
- 1 nubrauktas šaukštelis sodos
- 6 šaukštai miltų
- 2 kiaušiniai
- 200g grietinės

Glajus:

- Vieno kiaušinio baltymas
- Cukraus pudros
- Citrinos sulčių

Gaminimas:

Išplakti kiaušinius. Sudėti miltus, cukrų ir išplakti. Į grietinę įdėti sodą, išmaišyti ir į mišinį idėti kiaušinių masę. Viską išplakti. Kepti keksiukų formelėse 200 laipsnių temperatūroje. Glajui kiaušinio baltymą išplakti su cukraus pudra ir įdėti citrinos sulčių. Ataušusius keksiukus aptepti glajumi. Skanaus



Aida

Pyragėliai "CAKEPOP"

130 g. kambario temperatūros sviesto
125 g. cukraus
200 g. miltu
1 arbat. šaukštelis kepimo miltelių
2 kiaušiniai
125 g. pieno

Sviestą išsukti su cukrumi iki purios, vientisos masės. Po to įmušam kiaušinius, išsukam. Dedam miltus su kepimo milteliais, įpilame pieną ir lėtai maišome. Tešla paruošta, kepame elektrinėje spurgų keptuvėje. Papuošiamė lydytu šokoladu ir pabarstukais. Skanaus.



Rugilė

Vaikų mėgstami makaronai

Reikės :

400gr makaronų
300gr parūkyto kumpio
svogūno
200gr grietinėlės

Gaminame :

Vandenyje verdame makaronus. Keptuvėje pakepiname pjaustytus svogūnus, po to į apkeptus svogūnus įdedame smulkiai supjaustytą kumpį ir trumpai apkepame. Į išvirtus makaronus, sudedame pakeptą kumpį su svogūnais. Supilame grietinėlę ir paverdame, kol grietinėlė sutirštėja. Čia mūsų mėgstamiausias patiekalas, t.y. toks, kur paprašoma dar lėkštutę papildyti, antrą sykį. Skanaus :)



Rugilė

Paprastas obuolių pyragas

Ingredientai:

3 kiaušiniai
stiklinė cukraus
stiklinė miltų
šaukštelis cinamono
4 obuoliai

Gaminimas

Kiaušinio trynius gerai išsukite su cukrumi. Tada išplakite kiaušinių baltymus iki purumo ir atsargiai maišydami sudėkite į trynių masę. Maišykite palengva, neplakite. Tuomet į ir cukraus masę berkite po kelis šaukštus miltų ir maišykite, kol sudėsite visus skirtus miltus. Tada nulupkite obuolius, supjaustykite plonomis riekelėmis, apibarstykite cinamonu ir sukrėskite į tešlą bei viską išmaišykite. Paruoštą tešlą supilkite į sviestu išsteptą kepimo skardą ir šaukite į orkaitę, įkaitintą iki 180 laipsnių temperatūros, apie 40 - 45 min.



Vanesa

Trinta burokėlių sriuba

Ingredientai:

1 kg virtų burokėlių,
1 l sultinio (natūralaus),
2 šaukštai sviesto,
1 šaukštas acto,
4 šaukštai grietinės,
1,5 šaukšto kvietinių miltų,
įvairūs žalumynai,
cukrus,
druska,

Gaminimas :

Nuluptus ir sutarkuotus burokėlius užpilkite 5 - 6 šaukštais vandens arba sultinio, įdėkit šaukštą sviesto ir kelias minutes patroškinkite. Tada burokėlius pertrinkite per sietelį, užpilkite sultiniu, sudėkite svieste kepintus miltus, įberkite cukraus, druskos, supilkite actą ir pavirkite 5 min. Sriubą tiekite su grietine, bulvėm ir smulkintais žalumynais.



Vanesa

Dešrelės sluoksniuotoje tešloje

Ingredientai

2 lakštai šaldytos sluoksniuotos tešlos,
miltų darbiniam paviršiui pabarstyti ,
100 g fermentinio sūrio,
700 g dešrelių,
1 kiaušinis

Gaminimas

Sluoksniuotą tešlą atšildyti ir iškočioti. Dešreles pabarstyti tarkuotu sūriu, po to suvynioti į sluoksniuotos tešlos juosteles. Patepti kiaušiniu. Kepti 200C orkaitėje 15-20 min. Pastaba. Gali dešreles daryti ir su raugintais kopūstais: raugintus kopūstus pakepinti, sudėti juos plonu sluoksniu ant tešlos, ant viršaus uždėti dešrelę ir viską susukti į tešlą. Apibarstyti sezamo ir kmynų sėklomis. Skanaus ☺☺☺



Vanesa

Balta naminė mišrainė

Ingredientai:

Bulvės, 4 vienetai,
Morkos, 4 vienetai,
Rauginti agurkai, 2 vienetai.
Žirniai, konservuoti, 150 gramų,
Kiaušiniai, 2 vienetai ,
Majonezas,
Juodieji pipirai,
Druska,

Gaminimo eiga:

Kiaušinius, bulves ir morkas išverdame. Supjaustome smulkiais gabaliukais. Suberiame žirnelius. Įpjaustome agurkus. Viską sumaišome, paskaniname druska bei pipirais, užliejame majonezu. Skanaus!



Vanesa

TRUPINTOS VARŠKĖS PYRAGAS

Tešlai

1. 2 – 2,5 stiklinės miltų
2. 2 šaukštai kakavos
3. šaukštelis sodos
4. kiaušinis
5. stiklinė cukraus
6. 200 g sviesto

Varškei reikia:

1. 500 – 600 g varškės
2. stiklinė cukraus
3. 200 g grietinės
4. 2 šaukštai krakmolo
5. 4 kiaušiniai

Sviestą ištirpinkite. Kai ataus, įmuškite kiaušinį ir suberkite cukrų, maišykite kol cukrus ištirps. Sudėkite likusius produktus ir išminkykite tešlą. Ją padalykite į dvi dalis ir įdėkite į šaldytuvą. Kiaušinius išplakite su cukrumi, sudėkite varškę, grietinę ir krakmolą. Skardą ištepkite sviestu. Sutarkuokite dalį tešlos, sukrėskite varškę ir vėl sutarkuokite likusią tešlą. Kepkite 40 – 45 minutes 200 laipsnių temperatūros orkaitėje. Skanaus.



Goda

OBUOLIŲ, BANANŲ PYRAGAS.

Ingredientai:

1kg obuolių,
0,5kg bananų,
5 stiklines miltų,
5 stiklinės manų,
1 šaukštelis kepimo miltelių
100 g, sviesto,
3 stiklinės cukraus,
žiupsnelis vanilės, cinamono.

Paruošimas:

Miltus, manus, cukrų, vanilę, kepimo miltelius sumaišome į vieną dubenį. Obuolius ir bananus sutarkuojame stambia tarka, sumaišome bendrai. O tada į formos dugną, įklojus kepimo popierių ištepame jį sviestu, dedame sluoksnį birios masės, tada tolygiai obuolių, bananų...ir taip susluoksniuojame 4-5 sluoksniais taip, kad paskutinis sluoksnis liktų sausasis. Ant viršaus išdėliojame sviestą, kuo gausiau. Ir dedame į 150 laipsniu įkaitintą orkaitę. Kepame 30 min. Išėmus pyragą iš orkaitės, ir jį atvėsinus, mums patinka ištepti jo viršų plakta grietinėle ir padėlioti ant jo pjaustytus bananus. Tad ką, sėkmės kepime ir skanaus ragavimo! ☺



Augustina

Sveikuolių batonėliai

Reikės :

Avižiniai dribsniai - 400 g
Moliūgų sėklos - 50 g
Džiovintos spanguolės - 90 g
Džiovinti obuoliai - 30 g
Razinos - 50 g
Migdolų drožlės - 100 g
Aguonos - 20 g
Kondensuotas pienas - 397 g
Auksaspalvis sirupas - 5 š.
Sviestas - 200 g

Gaminimas :

Visus sausus produktus supilu į didelį indą ir sumaišau: avižinius dribsnius, moliūgų sėklas, smulkintus džiovintus obuolius, spanguoles, razinas, migdolų drožles ir nuplautas aguonas. Puode pakaitinu sviestą, kondensuotą pieną. Kai masė vientisa. Šiek tiek paverdu ant nedidelės ugnies, kol masė ima burbuliuoti (bet labai svarbu visą laiką maišyti mediniu šaukštu, kad nepridegtų).

Sumaišau abi mases ir 15 min. paliekame pastovėti. Į skardą išklotą kepimo popieriumi, šaukštu dedame masę. kepame orkaitėje 150 laipsnių temp. 25min. Skanaus ©



Šarūnas

VANILINIS PYRAGAS

Ingredientai:

Tešlai:

4 kiaušiniai,
2 stiklinės cukraus,
1 stiklinė pieno,
1 stiklinė aliejaus,
1 pakelis kepimo miltelių,
1 pakelis vanilinio cukraus,
4 stiklinės miltų.

Pyrago apibarstymui:

sviesto arba aliejaus, miltų, cukraus.

Gaminimas

Tešla: Kiaušinius ir cukrų išplakti, po truputi sudėti kitus produktus. Tada pilti į forma. Supylus galima užbarstyti riešutų arba mandarinų skiltelių (prieš kepant).

Pyrago apibarstymui: jei dedate sviestą, pirma jį ištirpinkite, po to sudėkite miltus ir cukrų, gaminkite trupinėlius kuriais apibarstysite ką tik keptą pyragą.



Šarūnas

ARNOLDO PYRAGAS

INGREDIENTAI: 1,5 - 2 stiklinės miltų 3 kiaušiniai 1 stiklinė grietinės 1 stiklinė cukraus kakavos miltelių 1 šaukštelis sodos arba kepimo miltelių.

GAMINIMAS: Visus produktus, išskyrus kakavos miltelius, gerai išmaišyti. Ketvirtadalį tešlos atskiriame ir sumaišome su kava. Pilti į kepimo indą pusę baltos tešlos, tuomet tešlą su kava ir likusią ltą tešlą. Kepti keksą 180C orkaitėje apie 30 minučių. Skanaus 😊



Arnoldas

Mėgstamas adventinis patiekalas Silkė acto marinate

Ingredientai

2 silkių filė
1 svogūnas
4 v. š. 9% acto
100 ml vandens
1 a. š. cukraus
keli juodieji pipirai
aliejaus

Gaminimas

Actą ir cukrų supilame į stiklinę šalto vandens, išmaišome, kad cukrus ištirptų. Silkę, jei reikia, nulupame, supjaustome gabaliukais ir dedame į dubį lėkštę. Svogūną nulupame, supjaustome žiedais ir dedame ant silkės. Įberiamės kelis žirnelius pipirų. Viską užpilame anksčiau paruoštu marinatu ir paliekame pusvalandžiui. Po pusvalandžio marinatą nupilame, silkę ir svogūnus apšlakstome aliejumi.



Vanesa

„VOLELIAI“

REIKĖS : bulvių košės,
apvalių vaflių,
mėgstamų dešrelių,
plaktas kiaušinis.

GAMINAME : Bulvių košė turi būti šilta, ką tik išvirta, nes kitaip nesisuks vafliai. Ant vaflio lakšto dedame bulvių košę ir paskirstome per visą. Kraštelyje dedame dešrelę ir paėmę už vaflio krašto sukame į volelį. Susuktą volelį pamirkome kiaušinio plakinyje ir apkepame iš visų pusių.



Rugilė

KEKSIUKAI SU ŠOKOLADU

Reikės:

5 kiaušinių
1 stiklinės cukraus
1,5 stiklinės miltų
200 g. sviesto
2,5 arbat.šaukšt. kepimo miltelių
200g. šokolado

Paruošimas

Ištirpinti sviestą, į dubenį įmušti kiaušinius, atskyrus trynį nuo baltymo. Baltymus išplakti iki standžiu putų. Į trynius suberti cukrų, miltus, kepimo miltelius ir ištirpintą sviestą, viską išmaišyti. Išmaišius supilti baltymus. Į keksiukų formeles pilti tešlą ir įdėti po gabalėlį šokolado. Kepti 180C įkaitintoje orkaitėje 45min. SKANAUS...



Samanta

Ne tik gaminame, bet ir piešiamo savo mėgstamiausius patiekalus



Kepėme pyragėlius ir šventėme gimnazijos jubiliejų

