

◆ CEPEŠKRĀSNĪ CEPTI KARTUPEĻI ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

200g kartupeļi,
5g eļļa,
sāls šķipsniņa

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 grādiem. Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež daiviņās, sajauc ar eļļu un pārkaisa sāli. Cep cepeškrāsni ~30 minūtes līdz zeltaini brūni.

◆ KRĀSNĪ CEPTI VISTAS GAĻAS NAGETI AR JOGURTA MĒRCI ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

80g vistas filejas,	15g olas,
10g (1 ē.k.) olīveļļa,	20g parmezāna siers,
30g (pilngraudu) rīvmaize,	sāls un pipari, vistas garšvielas pēc garšas,
15g kviešu milti,	7g eļļa

Sakarsē cepeškrāsni uz 200 grādiem un izklāj cepamo pannu ar cepampapīru.

Olīveļļu ielej vienā bļodiņā, bet rīvmaizi, sarīvētu parmezāna sieru un sāli, piparus citā bļodiņā.

Vistas fileju sagriež nelielos gabaliņos.

Filejas gabaliņus sākumā apviļā veļļā, tad rīvmaizes mikslī un kārto uz cepamā papīra.

Liek cepeškrāsni cepties 8-10 minūtes no vienas puses un apgriež otrādi, cep 4-5 minūtes no otras puses.

◆ SVAIGA PAPIKA AR KRĒJUMA MĒRCI ◆

Sastāvdaļas:

Viena paprika, 60g grieķu jogurta,	lociņi pēc garšas,
15g (1 ē.k.) citronu sulas,	sāls un pipari pēc garšas

Sagriež papriku stieniņos. Sajauc grieķu jogurtu ar citrona sulu, garšvielām un smalki sakapātiem lociņiem.

◆ AUGĻU KĀRTOJUMS AR JOGURTU UN AUZU PĀRSLĀM ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

140g banāni,	7g medus,
30g āboli,	25g auzu pārslas,
20g bumbieri,	25g jogurts
80g zemenes,	

Augļus nomazgā, nomizo, sagriež ripiņās, kubiņos pēc izvēles. Visu samaisa kopā ar medu.

Auzu pārslas apgrauzdē uz pannās līdz zeltainai krāsai ~5 minūtes.

Kārto augļus pamīšus trauciņā ar jogurtu un auzu pārslām slāņos pēc izvēles. Var izmantot jebkurus sezonas augļus un ogas.

◆ TRUŠA-PUPIŅU ZUPA ◆

Sastāvdaļas 4 porcijām:

600g truša fileja,	160g vārītas sarkanās pupiņas,
1 vidējs sīpols,	140g tomāti,
180g paprika,	160g burkāni,
4g paprikas čili pipars,	160g konservēta kukurūza,
60g tomātu pasta,	ūdens, sāls

Sagriež gabaliņos gaļu, apcep uz pannas. Sagriež sīpolu, papriku, čili piparu, tomātus, noskalo pupiņas, nomizo un sarīvē burkānu, visu pievieno gaļai un kopā apcep. Visu pārvieto uz katliņu, pievieno tomātu pastu, konservētu kukurūzu, ūdeni un sāli, samaisa un vāra 20 minūtes. Pasniedz ar kliju maizes šķēli.

KLIJU MAIZE 4 ŠĶĒLES, 4 PORCIJAS, PASNIEDZ AR ZUPU

◆ DĀRZEŅU PICA (8-10 ŠĶĒLES) ◆

Sastāvdaļas picas pamatnei:

- 1 ziedkāposta galviņa,
- 3 olas,
- 3 ēd.k. auzu miltu

Sastāvdaļas picas pildījumam:

35g kabacis,	paprikas pulveris,
25g sīpoli,	sāls,
35g paprika,	pipari,
30g rīvēts siers,	oregano un kaltēts baziliks,
50g tomātu mērce,	eļļa virsmas ietaukošanai
150 g vārītas un lobītas cūku pupas,	

Uz pannas grauzdē cūku pupas un pievieno tām paprikas pulveri, šķipsniņu sāls.

Ziedkāpostu sarīvē uz rupjās rīves, pievieno sāli, noliek malā lai atsulojas uz 10 min. (pa to laiku sagriež dārzeņus picas pamatnei), tad izspiež lieko šķidrumu, ja tāds izveidojies.

Uzsilda cepeškrāsni līdz 200 grādiem. Pievieno olas, ar dakšiņu samaisa, pievieno garšvielas, miltus, ar karoti masu kārto uz cepamā papīra, kurš ietaukots ar eļļu, veido apaļu vai kantainu formu, cep 210 grādos uzsildītā cepeškrāsnī 20-25 minūtes.

Uz picas pamatnes klāj tomātu mērci, sagriež dārzeņus, liek grauzdētās cūku pupas, kabaci sīpolus, papriku, pa virsu liek sarīvēto sieru. Liek krāsnī cepties uz 10-15 minūtēm.

◆ VĀRĪTI GRIĶU MAKARONI ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

50g griķu makaroni

Vāra atbilstoši instrukcijām uz iepakojuma.

◆ VISTAS GAĻAS BUMBIŅAS DĀRŽEŅU MĒRCĒ ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

65g vistas maltā gaļa,	šķipsna ķiploku pulvera,
6g olas, 15g auzu pārslas,	20g tomāti,
3g eļļa,	20g paprika,
sāls,	85g kabacis
pipari,	

Blodā iesit olas, sajauc masā kopā ar malto gaļu, auzu pārslām, sāli un ķiploku pulveri, veido nelielas bumbiņas. Cep uz pannas vai cepeškrāsnī 15-20 minūtes.

Nomazgā tomātu, papriku un kabaci, sagriež gabaliņos, pievieno piparus un sāli, apcep uz pannas eļļā. Pievieno ūdeni, lai izveidojas mērce, sautē 10-15 minūtes.

Pēc tam dārzeņus pievieno vistas gaļas bumbiņām un sautē vēl 5 minūtes. Pasniedz ar griķu makaroniem.

◆ BURKĀNU – ĶIRBJA SĒKLU SALĀTI ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

150g burkāni,	5g ķirbju sēkliņas,
4g ķiploks,	4g eļļa

Nomazgā, nomizo burkānu, sarīvē. Notīra ķiploka daiviņu, sasmalcina, samaisa ar burkānu. Pannā viegli apgrauzdē ķirbju sēklas dažas minūtes, atdzesē. Sēklas samaisa ar burkānu un eļļu.

◆ ŠOKOLĀDES PANNA COTTA ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

100g saldaiss krējums 10%,	
25g tumšā šokolāde,	4g želatīns,
10g cukurs,	1g vaniļas cukurs

Aplej želatīnu ar ūdeni, lai uzbriest. Sarīvē tumšo šokolādi. Katliņā ielej saldo krējumu, pievieno cukuru un vaniļas cukuru. Samaisa un lēni karsē, līdz cukurs ir izkusis. Pievieno šokolādi, maisa, līdz šokolāde ir izkususi.

Pievieno želatīnu, noņem no uguns un maisa līdz viendabīgai konsistencei. Lej lēzenā traukā un atdzesē.

◆ PUPIŅU-DĀRŽEŅU KRĒMZUPA ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

1 mazs sīpols,	kumīns,
4g ingvera gabaliņš,	1 ķiploka daiviņa,
100g burkāns,	150g kartupeļi,
55g konservētas baltās pupiņas,	120ml buljona šķidrums,
75g bietes,	lauru lapa,
5g eļļa,	šķipsna timiāns,
sāls,	15g grieķu jogurts

Nelielā katlīnā liek 2 tējkarotes eļļas, uzkarsē. Sakapā ingveru, sīpolu un ķiploku, liek cepties katlīnā. Pievieno lauru lapu, kumīnu un piparus. Cepot maisa, līdz sīpols kļūst caurspīdīgs un aromātisks.

Pievieno sagrieztu kartupeli un bieti, pievieno 120ml buljonu, uzliek vāku un ļauj gatavoties, līdz dārzeņi ir mīksti (~20 minūtes). Kad dārzeņi kļuvuši mīksti, katliņu noņem no uguns, izņem lauru lapu, pievieno sāli, pupiņas. Zupu sablendē līdz krēmīgai konsistencei, pievieno ūdeni, ja nepieciešams. Pasniedz ar rupjmaizes šķēli.

◆ RUPJMAIZE, 1 ŠĶĒLE - PASNIEDZ AR KRĒMZUPU ◆

◆ KARTUPEĻU BIEZENIS AR PASTINAKU ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

200g kartupeļi,	60g pastinaks,
25g piens,	sāls
2g sviests,	

Dārzeņus nomazgā, notīra, sagriež gabaliņos. Liek katlīnā, pārlej ar ūdeni, vāra, līdz mīkstas, samīca biezenī kopā ar novārījuma ūdeni. Pievieno sāli.

◆ LIELLOPA GAĻAS-CŪKGAĻAS KOTLETE ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

60g cūkgaļas-liellopu maltā gaļa,	12g olas,
20g burkāni,	šķipsna kaltēti ķiploki,
35g sīpoli,	5g eļļa,
28g kāposti,	sāls

Nomazgā, nomizo burkānu, sarīvē. Nomazgā, smalki sagriež kāpostu, sakapā sīpolu. Bļodā iesit olu, samaisa kopā ar burkānu, sīpolu, kāpostu, pievieno sāli un kaltētus ķiplokus. Visu kārtīgi samaisa, izveidojot masu. Uz pannas uzkarsē eļļu, no gaļas-dārzeņu masas veido kotletes, cep uz vidējas liesmas līdz zeltaini brūnas aptuveni 5 minūtes no katras puses.

◆ BURKĀNU-RUTKU SALĀTI ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

95g rutki,	15g bezpiedevu jogurts,
50g burkāni,	sāls
2g dilles,	

Nomizo, sarīvē burkānu un rutku, sakapā dilles. Sajauc kopā, pievieno bezpiedevu jogurtu un sāli pēc garšas.

◆ VESELĪGAIS KEBABS (TORTILJA) AR CŪKU PUPĀM ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

1 gab. pilngraudu tortiljas plāksne,	40g gurķis,
350g cūku pupas,	20g paprika,
100g siers Mozarella,	20g tomāts,
10g grieķu jogurts,	eļļa
10g rozā sīpols,	sāls
10g salātlapas,	paprikas pulveris

Cūku pupas izloba no pākstīm, liek katlā, pārlej ar ūdeni. Pievieno šķipsnu sāls, vāra 10 minūtes, pēc tam nokāš. Pupas noloba un rūpīgi nosusina, liek bļodā, pievieno sāli un citas garšvielas pēc izvēles. Pupas apmaisa un cep eļļā pannā vienā kārtā, līdz tās kļūst zeltainas.

Sasmalcina rozā sīpolu, sagriež salātlapas, gurķi, papriku, tomātu un sieru. Jogurtu sajauc ar garšvielām pēc izvēles. Uzkarsē pannu, uzsilda tortilju vienu minūt. Ar jogurtu apsmērē tortilju, liek virsū cūku pupas, sīpolu, salātlapas, papriku, tomātu un sieru, aizloka tortilju un pasniedz.



◆ SILTIE DĀRZEŅI AR PĒRĻU GRŪBĀM UN LAPU SALĀTIEM ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

100g kabacis,	7g ķiploks,
100g dzeltenās pupiņas,	5g eļļa,
50g pērļu grūbas,	60g zaļie lapu salāti,
30g sarkanais sīpols,	60g gurķis,
40g paprikas,	sāls, pipari pēc garšas,
50g tomāts,	sezama sēklas
50g gurķis,	

Kabaci noskalo un sagriež mazos gabaliņos. Ķiploka daiviņu notīra. Noskalo dzeltenās pupiņas. Sakarsē pannā eļļu un apcep dzeltenās pupiņas. Pievieno ķiploku spiedē izspiestus ķiplokus un cep aptuveni 5 minūtes.

Kad pupiņas ir apceptas, tāspārliet bļodiņā un apcep kabača gabaliņus. Cepšanas laikā uzkaisa nedaudz sāli un piparus. Cep aptuveni 3-5 minūtes.

Papriku, gurķi un tomātus sagriež nelielos gabaliņos. Zaļumus smalki sakapā. Salātus saplucina.

Pērļu grūbas vāra atbilstoši instrukcijai.

Visas sastāvdaļās kārto lielā bļodā un sajauc.

Citā bļodiņā sajauc zaļos lapu salātus ar gurķiem, pievieno eļļu, sāli, piparus pēc garšas un pārkaisa ar sezama sēklām.

◆ FALAFELI ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

4g ķiploks,	1g koriandrs,
8g lociņi,	1g kumīns,
125g konservētas brūnās pupiņas,	8g kviešu milti,
10g eļļa,	sāls

Nolej šķidrumu, noskalo pupiņas. Nomizo ķiploku, sagriež gabaliņos, ieliek plastmasas maisiņā, saspaida kopā, pēc tam pārvieta bļodā. Noskalo, nosusina un smalki sagriež lociņus un koriandru, pievieno bļodā. Masai pievieno kumīnu, milltus, sāli, kārtīgi samaisa kopā. Pannā lej eļļu, uzksē. No pupiņu masa veido plācenīšus, apsmērē ar eļļu, liek uz pannas un cep ~5 minūtes no katras puses.

◆ DĀRZEŅU ZUPA AR FRIKADELĒM ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

120g maltās gaļas,	110g kartupeļi,
1 ola,	50g rīsi,
1 ēd.k. rīvmaizes,	saujiņa dilļu,
sāls, pipari	1 lauru lapa,
30g sīpols,	1 kubiņš dārzeņu buljona,
70g burkāns,	5g eļļas,
70g ķirbis,	15g turku jogurts pasniegšanai

Katlā uzvāra ūdeni. Kamēr ūdens uzvārās, sagatavo gaļas masu frikadelēm - pusi sīpola apcep pannā, līdz ir zeltaini brūns. Sarīvē burkānu, malto gaļu sajauc kopā ar rīvmaizi, ķirbi, olu, sāli, pipariem un saceptajiem sīpoliem.

Kad ūdens katlā uzvārās, ar tējkaroti ņem gaļas masu, ar rokām veido apaļas lodītes un liek tās katlā.

Kad frikadeles uzpeldējušas, zupai būs izveidojušās pelēkas putas. Tās kārtīgi nosmeļ.

Tad zupai pievieno dilles, pusi sagriezta sīpola, maltus melnos piparus, lauru lapu un sāli. Kartupeļus un burkānus nomizo un sagriež kubiņos. Dārzeņus un sauju rīsu pievieno zupai, un uz lēnas uguns turpina vārīt, kamēr dārzeņi ir mīksti. Tad zupai pievieno buljona kubiņu, pavāra 5 minūtes, un izslēdz liesmu.

Pasniedz ar sēklu maizes šķēli un turku jogurtu.

◆ ZIVS PLĀCENĪŠI AR KARTUPEĻIEM ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

225g jebkuras baltās zivs smalkmasas,	100g ziedkāpostu,
300g kartupeļu,	75g ķiršu tomātu,
1 ola,	5g lociņi,
šķipsna kaltētu pētersīļu,	5g eļļas,
sāls, pipari,	

Zivs smalkmasai piejauc 100g smalcinātus vārītus kartupeļus, olu, sāli un garšvielas. Veido plācenīšus. Ziedkāpostu sadala smalkāk, 2 minūtes noblanšē karstā sālsūdenī un apcep nelielā eļļas daudzumā. Plācenīšus apcep uz pannas, tad pannai pievieno ziedkāpostus, tomātus un kale kāpostus un viegli sasautē. Pasniedz ar atlikušajiem kartupeļiem, pārkaisītu ar smalki sakapātiem lokiem.

◆ SEZONAS DĀRZEŅU STIENĪŠI ◆

Sastāvdaļas:

1 liels burkāns,	eļļa,
1 mazs rācenis,	paprikas pulveris,
1 mazs pastinaks,	ķiploku pulveris

Nomazgā dārzeņus, nomizo, sagriež tievos, garenos stienīšos. Apkaisa ar garšvielām, cep eļļā uz pannas līdz mīksti.

◆ VISTA PLŪMJU MĒRCĒ ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

2 gab. vistas šķiņķi,	1/2 ēd.k. medus,
10g eļļa,	saldais krējums 10%
pipari, sāls	sviests
125g plūmes,	

Vistu noskalo, kārtīgi nosusina. Pannā uzkaršē eļļu, apcep vistu, līdz tā kļūst zeltaini brūna, pievieno piparus, sāli. Nomazgā plūmes, izņem kauliņus, sagriež gabaliņos. Plūmes mazā trauciņā sajauc ar medu. Vistas šķiņķus noņem no pannas, tai pašā pannā pievieno plūmes, vāra 5 minūtes vai līdz sāk izšķīst. Pēc tam pievieno saldo krējumu un sviestu, uzvāra, pannā liek klāt vistu un sautē ~20 minūtes. Pasniedz ar zaļajiem griķiem.

◆ ZAĻIE GRIĶI ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

65g zaļie griķi

Katliņā uzvāra zaļos griķus atbilstoši pagatavošanas instrukcijai uz iepakojuma.

◆ ZAĻIE LAPU SALĀTI AR DĀRZENĪEM ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

30g salātlapas,	40g gurķi,
30g redīsi,	15g grieķu jogurts,
40g tomāti,	sāls

Nomazgā salātus, nosusina un sagriež. Nomazgā redīsus, sagriež plānās ripiņās. Nomazgā tomātus, sagriež nelielos gabaliņos, nomazgā, nomizo gurķi un sagriež. Bļodā liek visus dārzeņus kopā ar salātiem un skābo krējumu, pievieno sāli pēc garšas, samaisa.



RECEPTĒ DZĒRIENAM



◆ SMILTSĒRKŠĶU DZĒRIENS ◆

Sastāvdaļas 1 porcijai:

200ml ūdens, 5g cukurs,
20g smiltsērķšņi, 6g ingvers

Ūdeni uzvāra. Smiltsērķšņus noskalo, nosusina un samīca ar stampiņu, pievieno cukuru, sajauc.

Ingveru nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabaliņos.

Ingveru sajauc ar smiltsērķšņiem, pievieno ūdeni un ļauj ievilkties vismaz piecas minūtes.

