

Kulinarinė knygelė

KELIONĖ PO SKONIŲ KARALYSTĘ



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISOUMENĖS SVEIKATOS BIURAS

~ Ů Ž R A Š A M S ~

TURINYS

Spalvotas, ryškus, įdomus ir kūrybiškai atrodantis maistas visuomet traukia akį ir sužadina visus skonio receptorius. Maisto gamyba yra puiki pramoga visai šeimai, o sukiojantis virtuvėje mažieji šefai mokosi gaminti vitaminais, mineralinėmis bei skaidulinėmis medžiagomis pripildytą maistą.

Sukūrėme receptų knygą tam, kad išlaisvintumėte savo fantaziją, kūrybiškai pažvelgtumėte į sveiko maisto gamybą ir įsitikintumėte, jog sveikatai naudingi patiekalai yra gero skonio garantas.



Kaip skaityti receptą..... 3

PUSRYČIAI

Avižiniai obuoliukai..... 5

Bananinės pusryčių žvaigždės..... 7

Spalvingas šokis..... 9

Žalias vitaminų sūkurys..... 11

Stipruolių keksiukai..... 13

PIETŪS

Avinžirnių kukuliai spalvingoje pievoje..... 15

Brokolių slėpynės..... 17

Saulė dubenėlyje..... 19

Dvispalvė planeta..... 21

Šokolade pasislėpęs burokėlis..... 23

VAKARIENĖ

Sočių laivų mūšis..... 25

Obuolių rojus..... 27

Kalakuto sapnas..... 29

Slapta puota..... 31

Spalvų ir skonių aikštelė..... 33

UŽKANDŽIAI

Linksmosios sagutės..... 35

Uogų slėpynės..... 37

Traškūs sveikuolių rutuliukai..... 39

Cukinijų ir slyvų draugystė..... 41

Zuikio Morkiaus keksiukai..... 43

Kaip skaityti receptą

Štai ir susitikome prie pjaustymo lentelių, trintuvų ir keksiukų formelių. Kiekvienas receptas tau bus tarsi įdomi kelionė, per kurią susipažinsi su įvairiais produktais, įrankiais, o viso to rezultatas – gardžiausi tavo paties gaminti patiekalai.



- 1** KIEKVIENAME RECEPTE RASI:
Recepto pavadinimą – ryškų ir smagų
Ingredientų sąrašą
Nuotraukas su gaminimo proceso etapais
Spalvingai iliustruotą patiekalą su aplink jį skriejančiais ingredientais
Jeigu kažkurio paveiksluko nesupratai, būtinai paklausk tėvelių!





- 2** Taip pat prie kiekvieno recepto prieš jo gaminimo žingsnius rasi ypač slaptą ženklų kombinaciją. Tai nėra paprasti skaičiai ar simboliai.


Sužinosi:


Gaminimo sudėtingumą


- 1** reiškia, kad patiekalą gali pasigaminti ir pats.
- 2** prireiks nedidelės tėčio ar mamos pagalbos.
- 3** patiekalą ruoškite su visa šeima, nes tau reikės suaugusiųjų patarimų.


 Linksmas besišypsantis veidelis atskleis, kiek ragautojų galės gardžiuotis tavo ar tavo šeimos pagamintu patiekalu.

 Smėlio laikrodis parodys, ar patiekalą pagaminsi labai greitai, kaip lekia raketa, ar teks palaukti.

 Šis paveikslėlis nurodo, kokio karščio orkaitėje kepsi savo patiekalą (geriau kreipkis į savo mamytę ar tėvelį).


 simbolizuoja kepimą orkaitėje (čia tau prireiks suaugusiųjų pagalbos).



 – patiekalas ar dalis jo bus verdama.

 reiškia, kad savo patiekalą ar dalį jo kepsi keptuvėje.



- 3** O kad būtų dar smagiau, kiekvieno gaminimo žingsnio gale rasi mažylio arba tėvelio ir mamytės paveiksluką. Tai reiškia, kad patiekalą smagiai gaminsite su visa šeima ir kiekvienas šeimos narys turės progą būti naudingas ir prisidėti prie būsimo gardaus patiekalo.

 ikonėlė reiškia, kad tu pats drąsiai galėsi atlikti nurodytus veiksmus, o jei pamatysi

  piešinuką – tau prireiks tėvelių pagalbos.

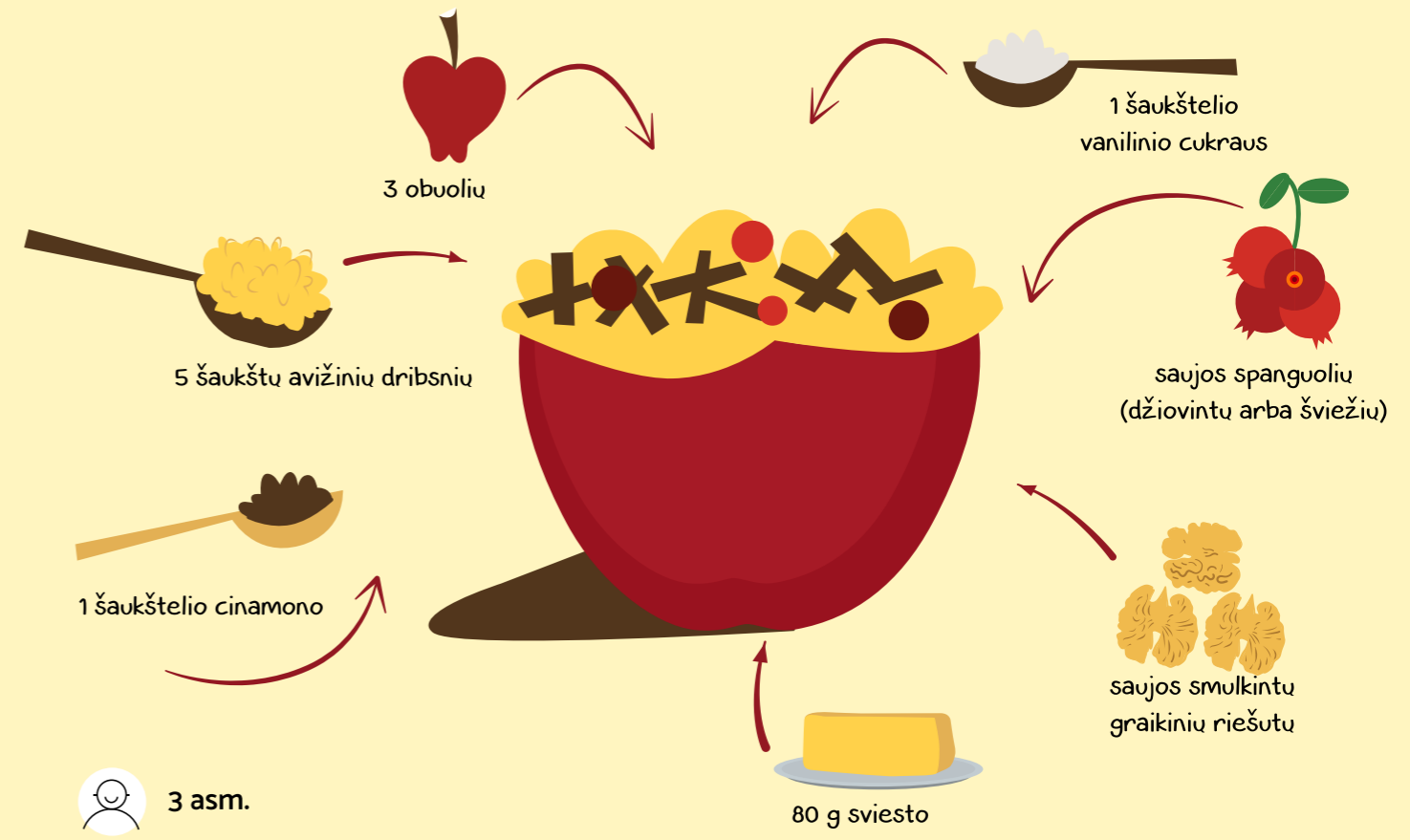
Gamink ir skanauk su visa šeima!















PUSRYČIAI



AVIŽINIAI OBUOLIUKAI



-  3 asm.
-  10 min.
-  180 °C
-  30–40 min.
- 

1. Nuplaukite obuolius. 
2. Kruopščiai išpjaukite obuolių sėklalidžius.  
3. Į dubenėlį dėkite 4 šaukštus avižinių dribsnių, spanguoles, pasmulkintus riešutus, cinamoną ir cukrų. Viską išmaišykite. 
4. Supilkite ištirpintą sviestą ir dar kartą viską gerai sumaišykite.  
5. Mase įdarykite obuolius. 
6. Kepkite iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje apie 30–40 min.
7. Serviruokite lėkštėje. Puoškite šviežiomis spanguolėmis ir pasmulkintais graikiniais riešutais.

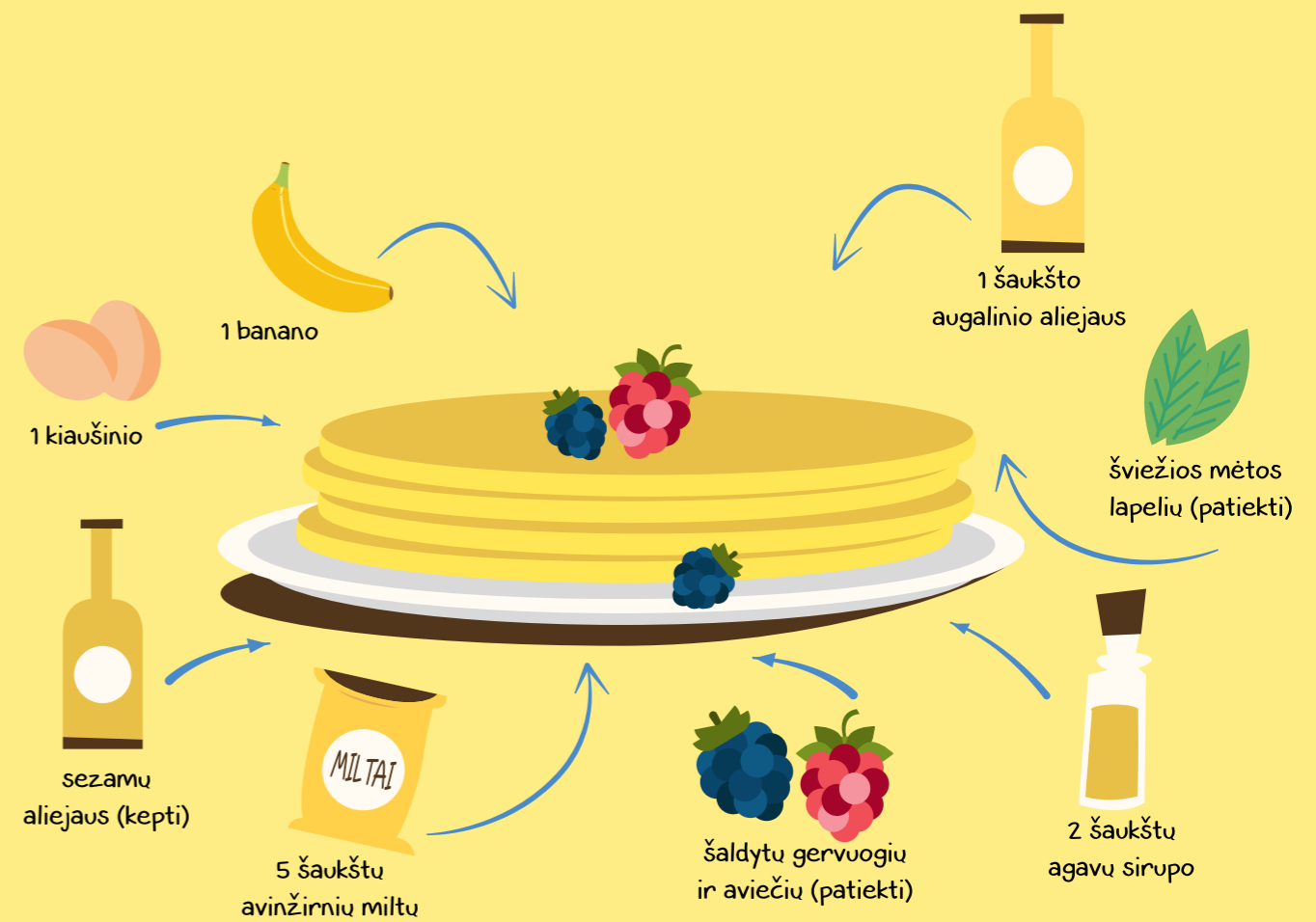
1

2

3



BANANINĖS PUSRYČIŲ ŽVAIGŽDĖS



3 asm.

15 min.

1. Nulupkite bananą, pasmulkinkite ir sudėkite į dubenį.

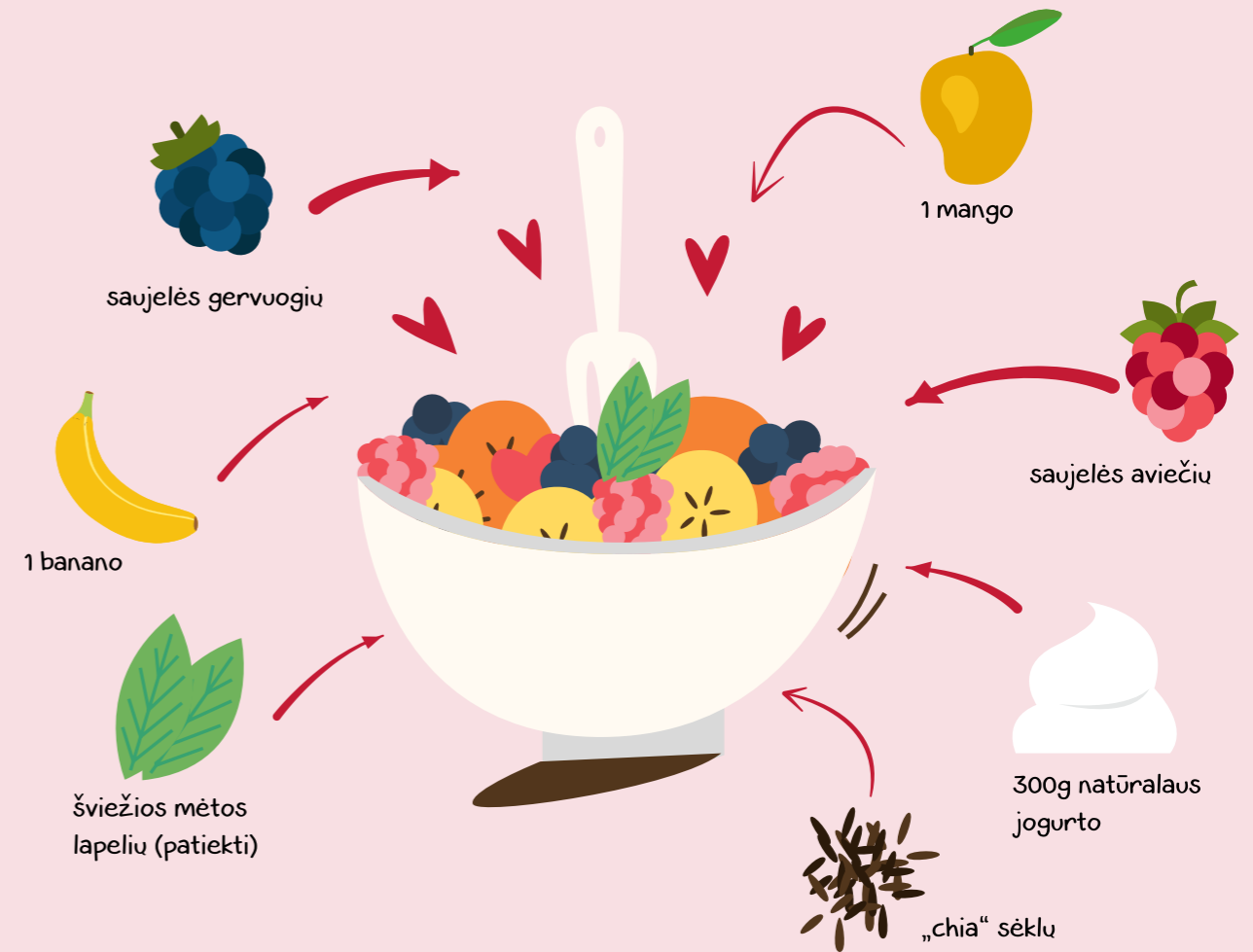
2. Ten pat įmuškite kiaušinį, įpilkite šlakelį vandens, supilkite augalinį aliejų ir sirupą. Suberkite miltus, bet žiūrėkite, kad tešla nebūtų per tiršta.

3. Viską gerai išmaišykite ir kepkite keptuvėje su nedideliu kiekiu aliejaus.

4. Blynelius serviruokite lėkštėje, puoškite keliomis banano skiltelėmis, šaldytomis gervuogėmis, avietėmis, keliais šviežių mėtų lapeliais ir šaukštu agavų sirupo.



SPALVINGAS ŠOKIS



1



2



3



2 asm.



10 min.

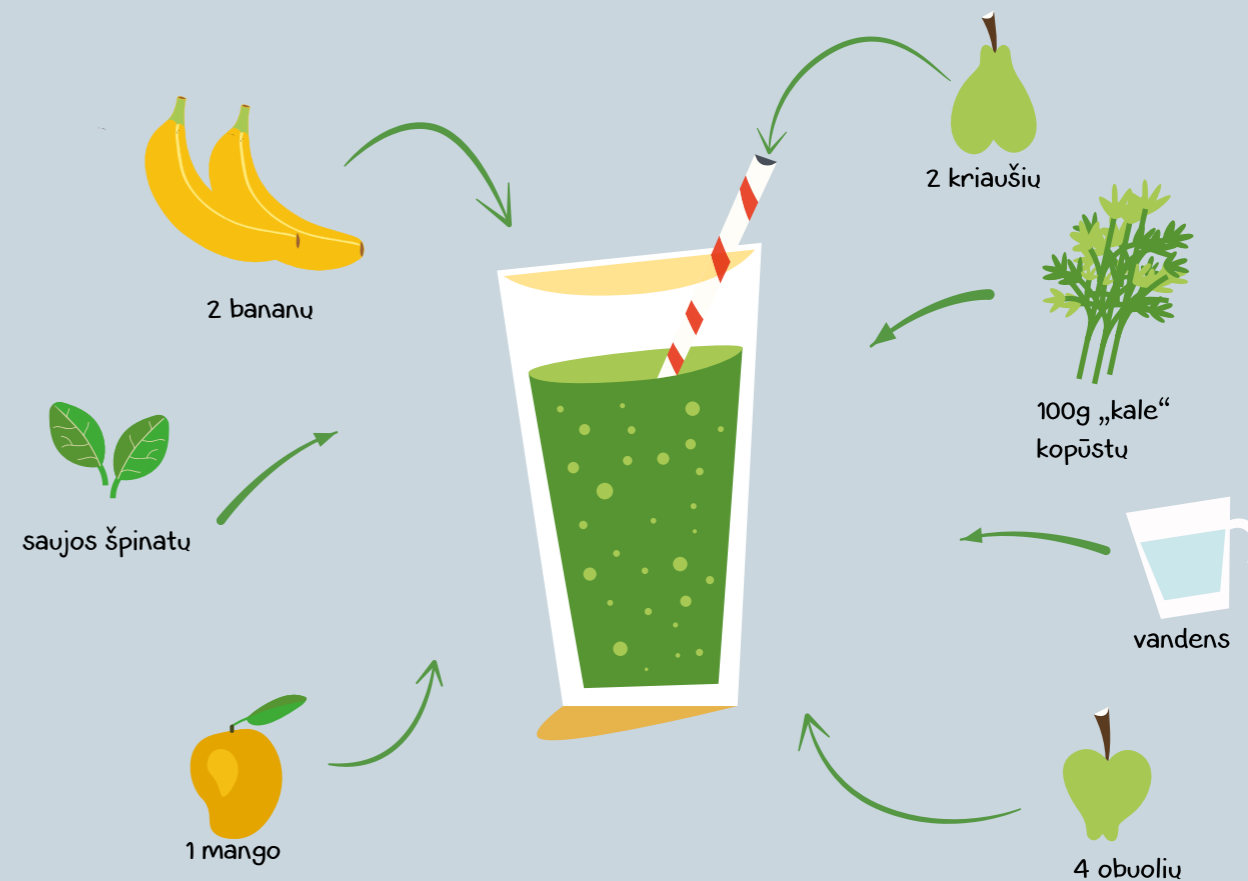


1. Bananą ir mangą nulupkite.

2. Supjaustykite nedideliais kubeliais.

3. Į dubenėlį supilkite jogurtą, ant jo sudėkite mangus ir bananus, taip pat – uogas, užberkite „chia“ sėklų ir papuoškite mėtomis.

ŽALIAS VITAMINŲ SŪKURYS



- 1
- 2
- 3



4 asm.

5 min.



1. Vaisius ir lapines daržoves kruopščiai nuplaukite.
2. Obuolius ir kriaušes nulupkite, išpjaukite sėklalzdžius ir padalykite į keturias dalis.
3. Bananus taip pat nulupkite ir šiek tiek pasmulkinkite.
4. Bananus, obuolius ir kriaušes sudėkite į kokteilinę. Ten pat sudėkite lapinių kopūstų lapelius, nuskabytus nuo stiebo.
5. Mangą nulupkite, supjaustykite ir dėkite į kokteilinę. Ant viršaus – saują špinatų.
6. Įpilkite norimą kiekį vandens. Kokteilį gerai suplakite ir serviruokite pasirinktose stiklinėse su šiaudeliu.

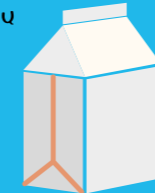
STIPRUOLIŲ KEKSIUKAI



200 g migdolu
miltu



2 kiaušiniu



50 ml grietinėlės
(35 % riebumo)



50 g sviesto



2 citrinų sulčių



2 šaukštu cukraus



4 asm.



15 min.



180 °C



25 min.



1. Į miltus įmuškite kiaušinius ir kruopščiai išmaišykite.
2. Ištirpdykite sviestą ir jį įmaišykite į miltų bei kiaušinių mišinį.
3. Išspauskite dviejų citrinų sultis.
4. Į masę supilkite grietinėlę, sultis, suberkite cukrų ir viską kruopščiai išmaišykite.
5. Masės dėkite į keksiukų formeles beveik iki pat viršaus, šaukite į iki 180 °C įkaitintą orkaitę ir kepkite 25 min.

1

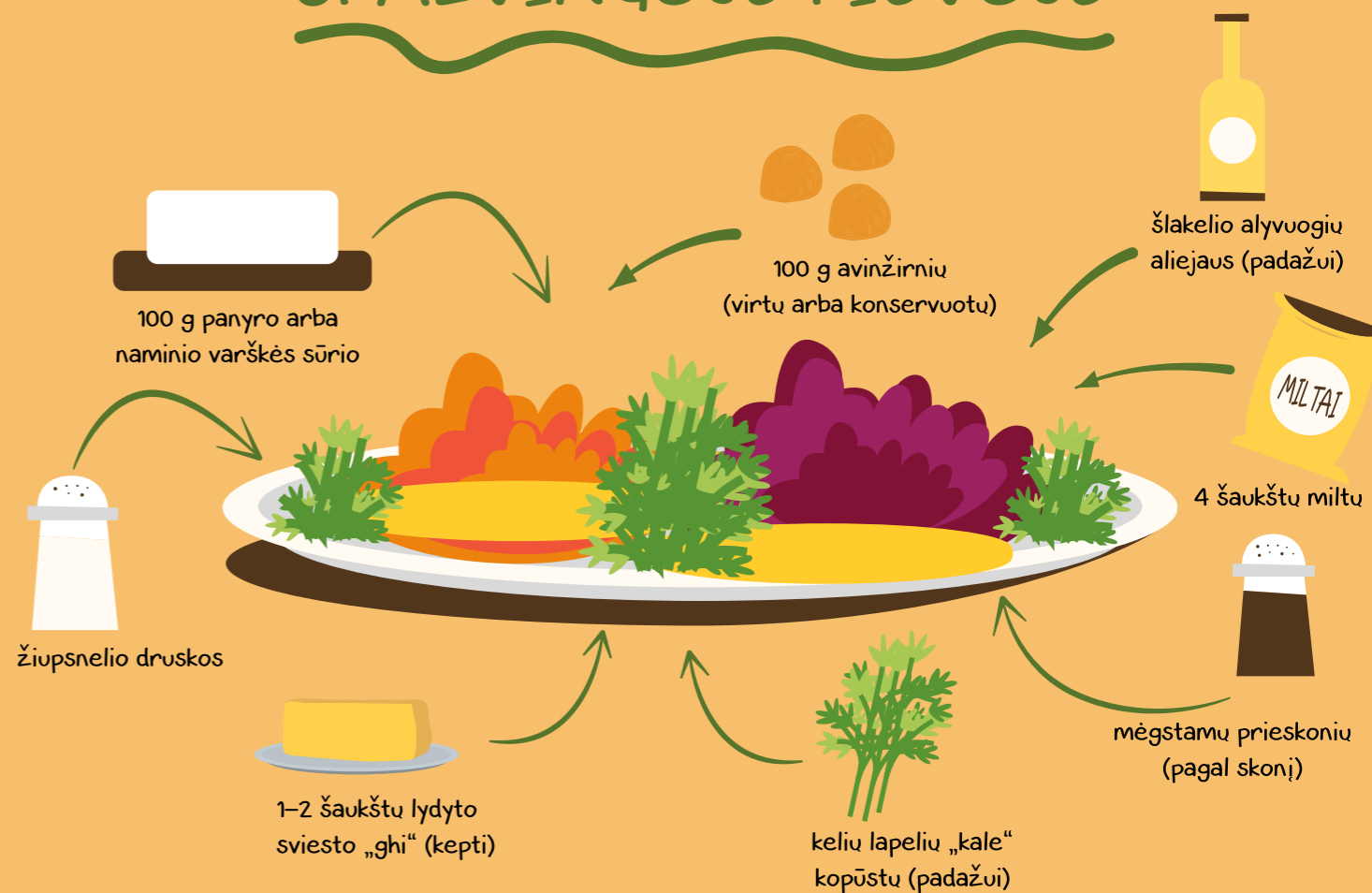
2

3



PIETŪS

AVINŽIRNIŲ KUKULIAI SPALVINGOJE PIEVOJE



1

2

3











3 asm.

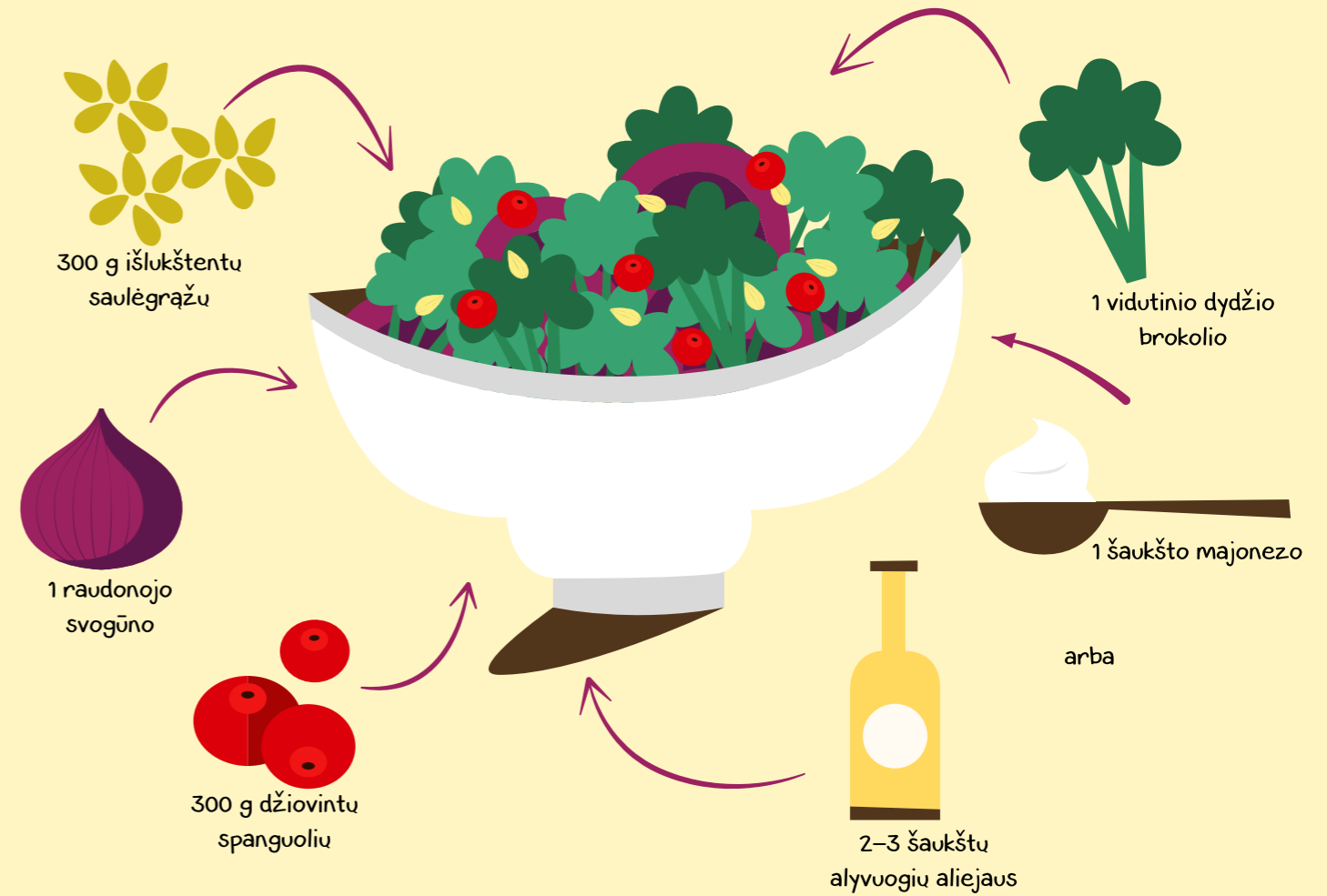


15 min.



1. Išvirtus avinžirnius sutrinkite smulkintuvu. Jei reikia, įpilkite šlakelį vandens.  
2. Sutarkuokite sūrį.  
3. Sumaišykite avinžirnius, sūrį, prieskonius, druską ir miltus. 
4. Formuokite kotletukus ir gerai apkepkite įkaitintoje keptuvėje su „ghi“ sviestu – maždaug po minutę ant kiekvieno šono. Arba galite kepti iki 180 °C įkaitintoje orkaitėje 20–25 min.  
5. Padažui sutrinkite alyvuogių aliejų su keliais „kale“ kopūstų lapeliais. 
6. Avinžirnių maltinukus patiekite su morkomis, burokėliais ir padažu. Puoškite „kale“ lapeliais.

BROKOLIŲ SLĖPYNĖS



4 asm.

10 min.

2

1. Saulėgrąžas pakepinkite įkaitintoje keptuvėje, kol įgaus švelniai rusvą spalvą.

2. Brokolį išskaidykite smulkiais žiedynais.

3. Svogūną nulupkite ir supjaustykite pusžiedžiais.

4. Brokolius, svogūnus ir spanguoles sumaišykite su saulėgrąžomis.

5. Gardinkite majonezu arba alyvuogių aliejumi. Puoškite džiovintomis spanguolėmis.

1



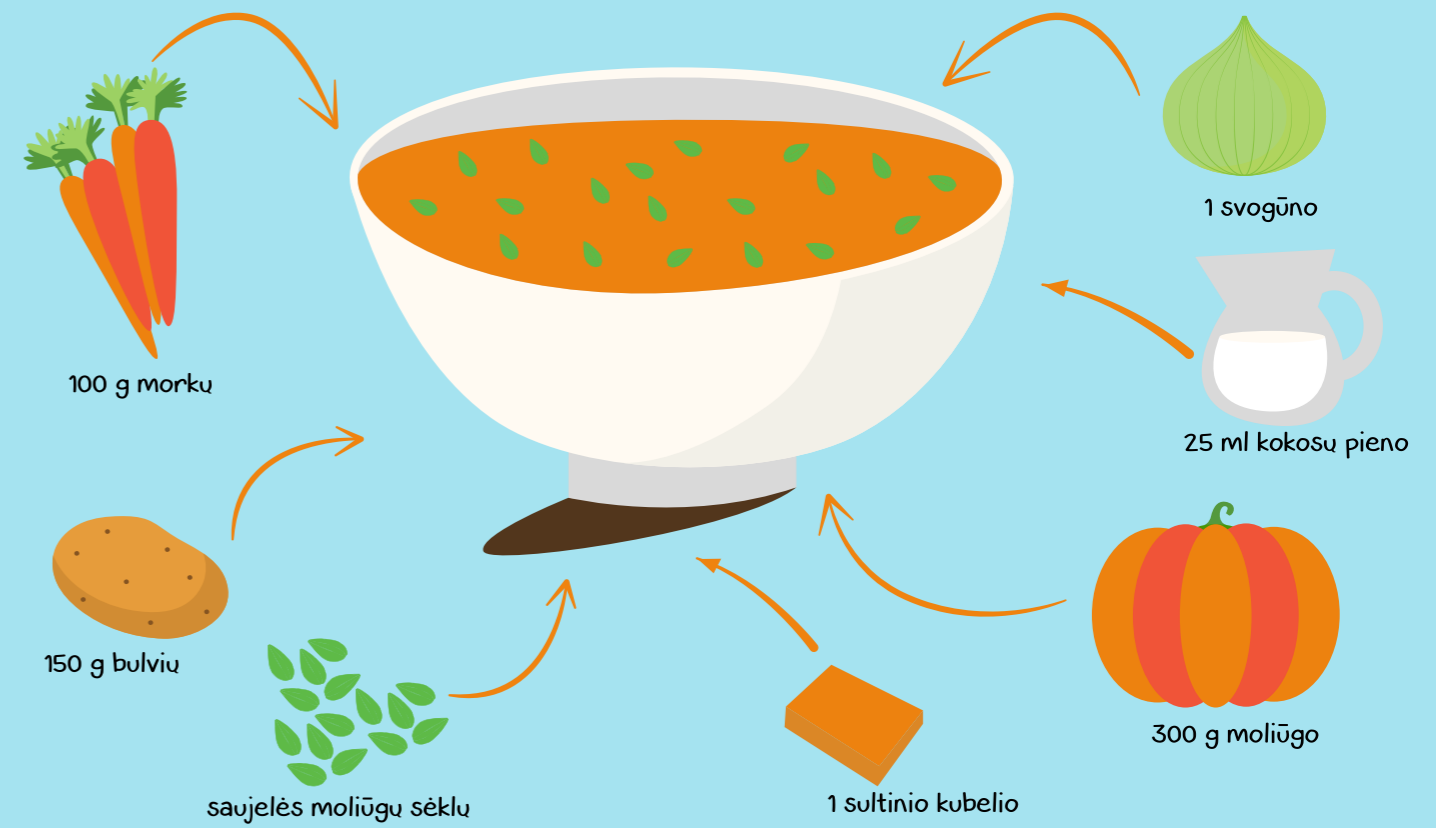
2



3



SAULĖ DUBENĖLYJE



1

2

3



 10 min.

 20 min.



1. Nulupkite ir supjaustykite moliūgą, morkas, bulves ir svogūną.  

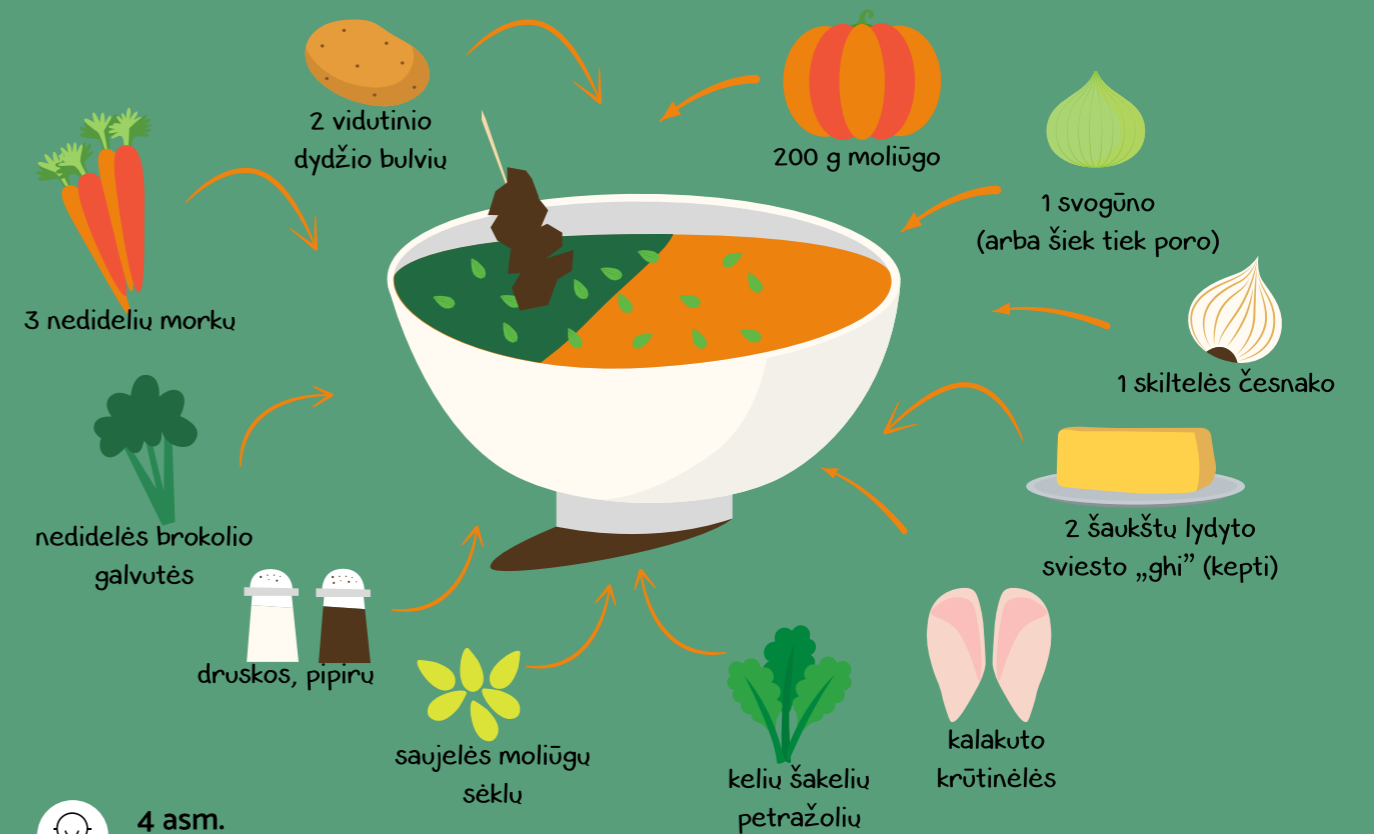
2. Viską sudėkite į puodą ir užpilkite vandeniu, kad vos apsemtų. 

3. Virkite, kol daržovės suminkštės. Prieš baigiant virti įmeskite sultinio kubelį. 

4. Kiek pravėsusią masę supilkite į smulkintuvą ir sutrinkite iki vientisos konsistencijos.  

5. Sriubą serviruokite dubenėliuose. Gardinkite šaukštu kokosų pieno ir moliūgu sėklomis.

DVISPALVĖ PLANETA



4 asm.

15 min.

20 min.

3

1. Nulupkite bulves, morkas, moliūgą, svogūną ir česnaką. Visas daržoves nuplaukite ir susmulkinkite.
2. Į vieną puodą įdėkite sviesto ir pakepinkite dalį česnako ir svogūno. Sudėkite dalį morkų, bulvių ir moliūgą. Viską pakepinkite, kad paryškėtų spalva.
3. Užpilkite vandens, kad vos apsemtų, uždenkite dangčiu ir leiskite virti.
4. Kitame puode taip pat pakepinkite likusį česnaką ir svogūną. Sudėkite likusias bulves, žiedynais išsiskirstytą brokolį, užpilkite vandens ir leiskite virti.
5. Kalakuto krūtinėlę paskaninkite druska, pipirais ir apkepkite keptuvėje iš abiejų pusių.
6. Kai daržovės suminkštės, sutrinkite jas trintuvu iki vientisos konsistencijos. Į sriubą su brokoliu prieš trindami įmeskite kelias šakeles petražolių.
7. Sriubas sluoksniuokite lėkštėje, gardinkite moliūgų sėklomis ir patiekite su kalakutienos iešmeliu.

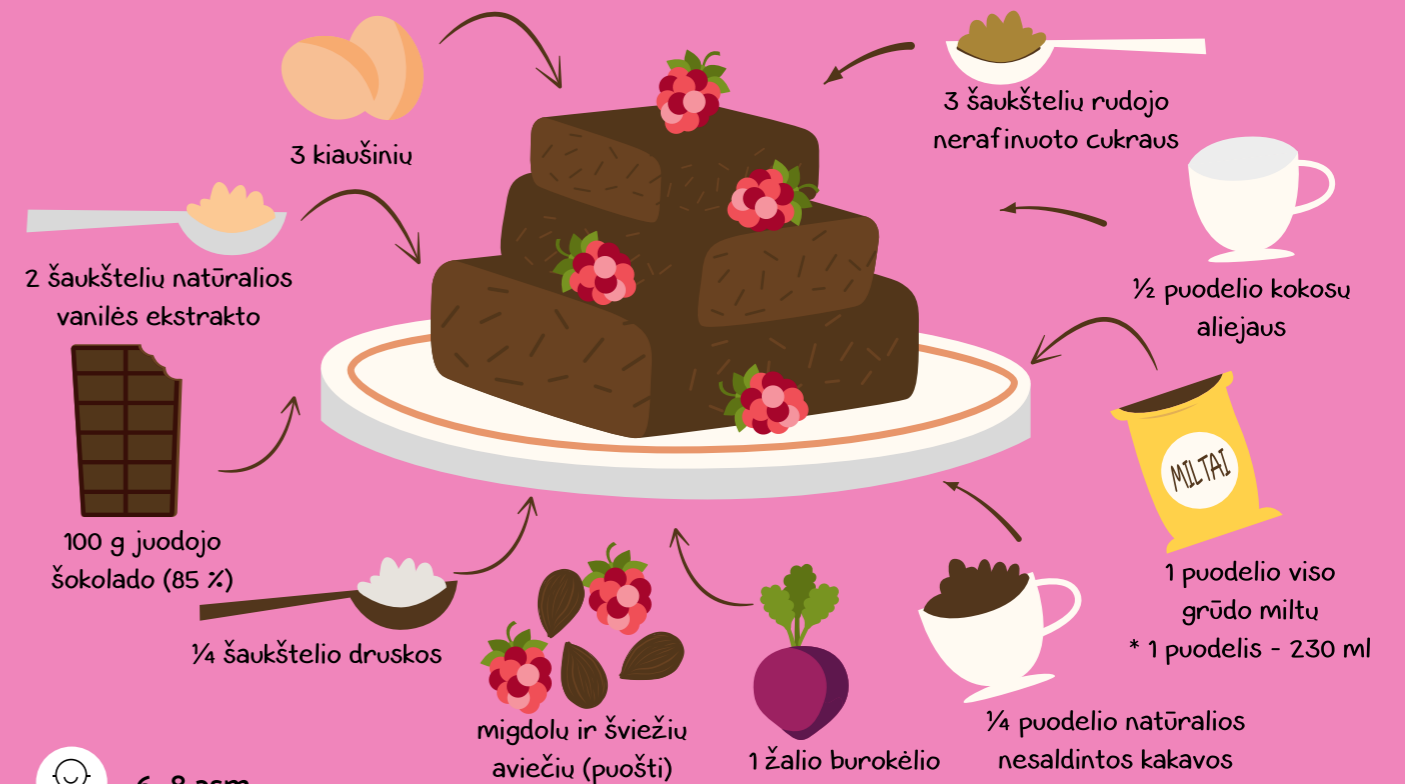
1

2

3

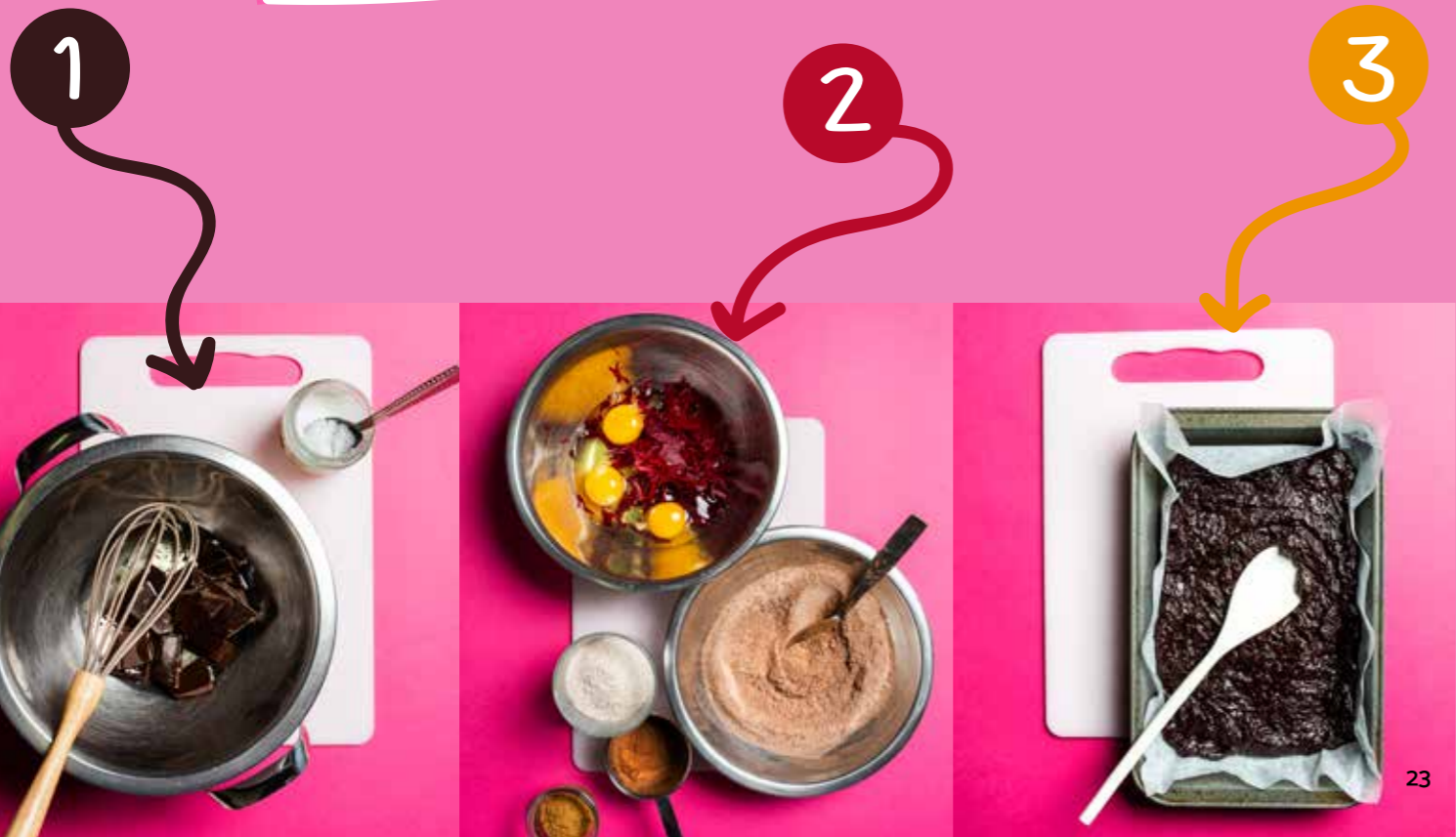


ŠOKOLADE PASISLĖPĖS BUROKĖLIS



- 6–8 asm.
- 15 min.
- 190°C
- 45 min.
-

1. Cukrų, kiaušinius ir vanilės ekstraktą išplakite iki putų.
2. Garų vonelėje ištirpinkite kokosų aliejų su šokoladu.
3. Kitame dubenyje sumaišykite sausus ingredientus: miltus, kakavą ir druską.
4. Viską sumaišykite tarpusavyje ir sudėkite smulkiai sutarkuotą burokėlį.
5. Kepimo formą išklokite kepimo popieriumi ir supilkite gautą tešlą.
6. Kepkite iki 190 °C įkaitintoje orkaitėje apie 45 min.
7. Ar pyragas iškepęs, tikrinkite mediniu iešmeliu.
8. Puoškite migdolais ir šviežiomis avietėmis ar kitomis mėgstamomis uogomis.



IVAKARIENĖ!



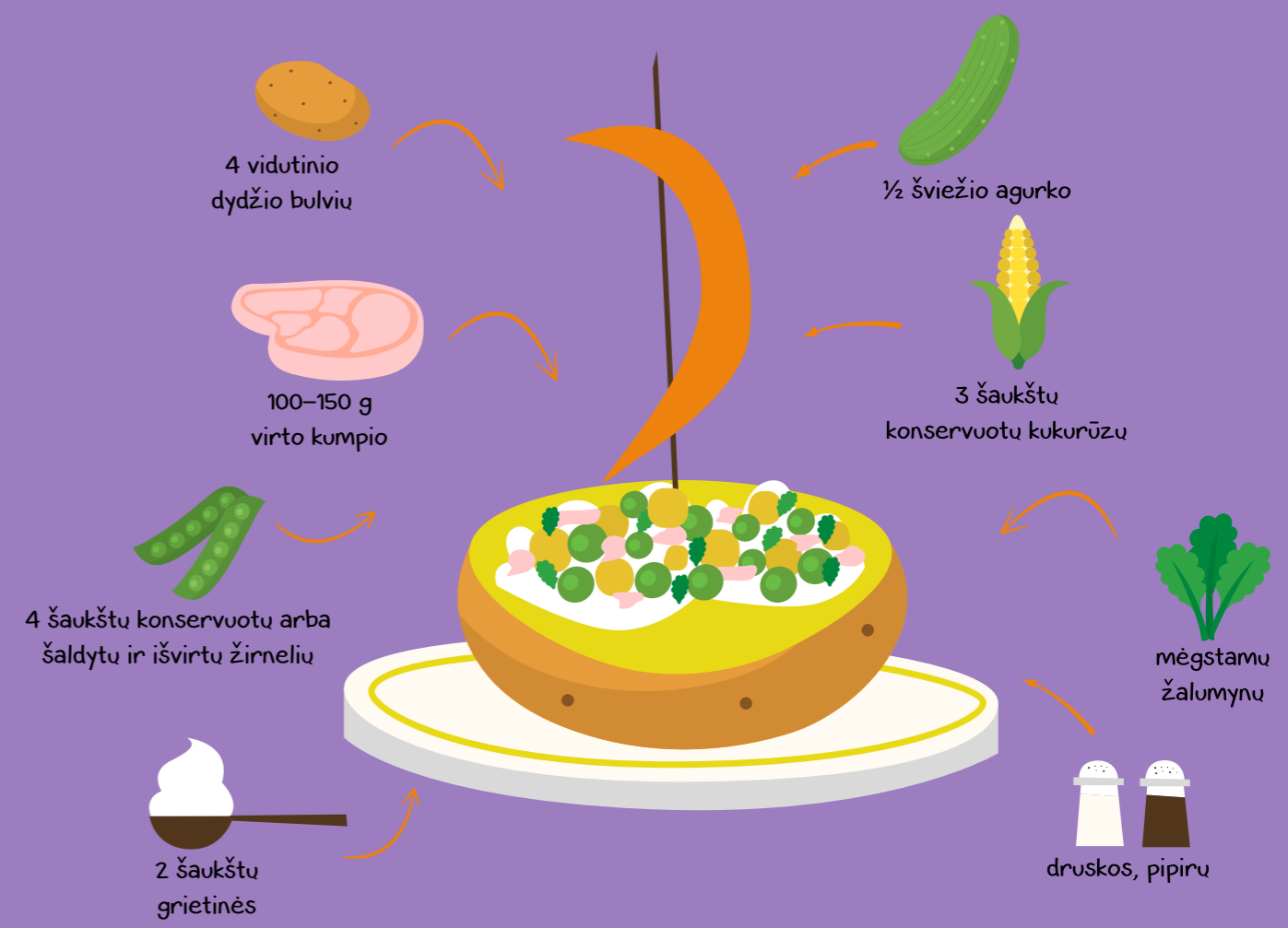
1

2

3



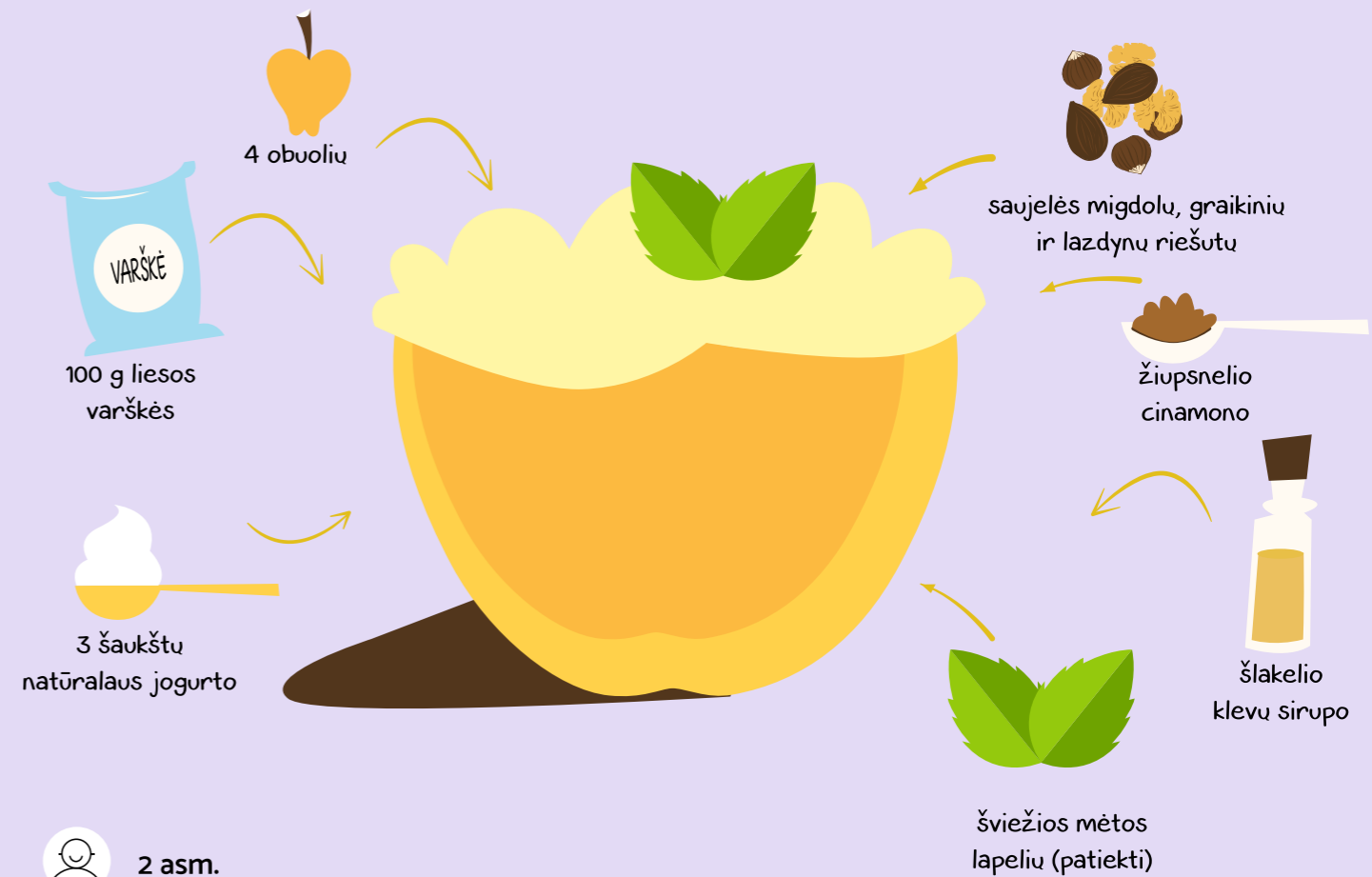
SOČIŲ LAIVŲ MŪŠIS



- 4 asm.
- 15 min.
- 20 min.
-

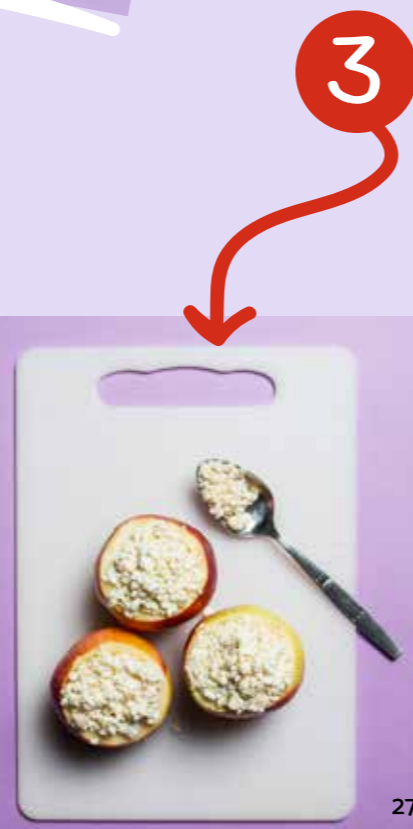
1. Bulves išvirkite su lupena pasūdytame vandenyje.
2. Išvirtas ir atvėsintas bulves perpjaukite pusiau ir išskobkite minkštimą.
3. Į dubenį sudėkite pasmulkintas bulves, kubeliais pjaustytą kumpį bei agurką, suberkite kukurūzus ir žirnelius, sudėkite sukapotus žalumynus, pagardinkite druska bei pipirais ir sumaišykite su grietine.
4. Bulvių puseles pripildykite įdaru.

OBUOLIŲ ROJUS

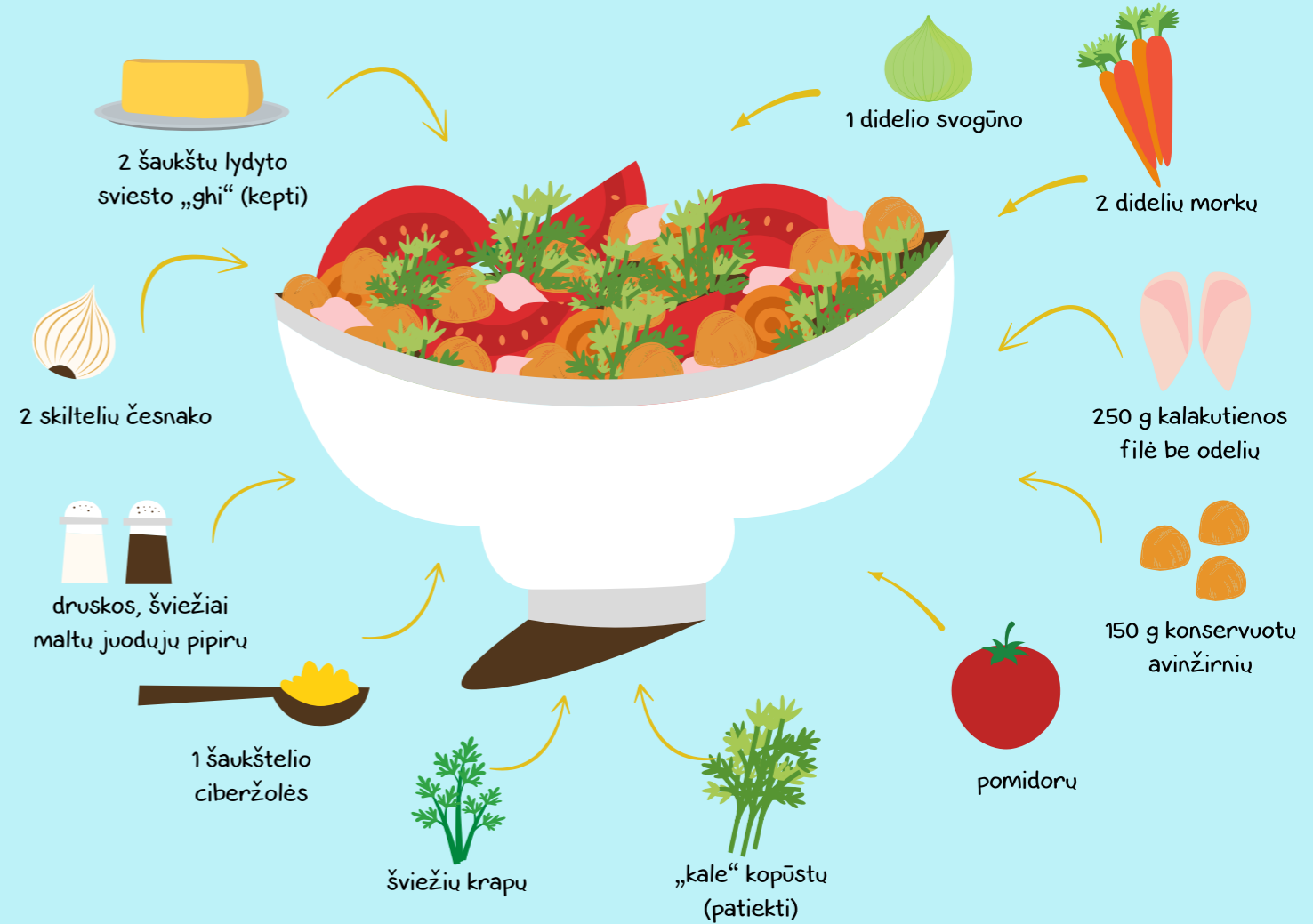


- 2 asm.
- 10 min.
- 180 °C
- 40–45 min.
- 2

1. Obuolius nuplaukite ir atsargiai išskobkite sėklalidžius.
2. Varškę sumaišykite su jogurtu ir šiek tiek pasmulkintais riešutais.
3. Obuolius įdarykite paruošta varškės mase.
4. Šaukite į iki 180 °C įkaitintą orkaitę ir kepkite 40–45 min. Baigdami kepti obuolius pridenkite juos kepimo popieriumi, kad neišdžiūtų varškė.
5. Patiekite apibarstę cinamonu, pašlakstę klevų sirupu ir papuošę mėta.



KALAKUTO SAPNAS



3 asm.

15 min.

30 min.

2

1. Keptuvėje su „ghi“ sviestu apkepkite smulkintą svogūną ir česnaką.

2. Sudėkite supjaustytas morkas. Galiausiai – kubeliais smulkintą kalakutieną.

3. Viską pakepkite, pagardinkite druska, pipirais, ciberžole ir išmaišykite.

4. Suberkite avinžirnius ir ant silpnos ugnies patroškinkite 15–20 min.

5. Patiekite su pjaustytais pomidorais, smulkintais krapais ir keliais lapeliais „kale“ kopūstų.



SLAPTA PUOTA



200 g vištienos filė

½ nedidelio svogūno

2 sauju šaldytu žaliųjų žirnelių

1 šaukšto miltu

4 lakštu sluoksniuotos tešlos

aliejaus (kepti)

1 nedidelės morkos

250 ml grietinės

aliejaus (formai patepti)

4 asm.

15 min.

200 °C

20 min.

2

1. Vištieną supjaustykite labai smulkiais kubeliais ir pakepkite keptuvėje su aliejumi ir smulkintu svogūnu. Įtarkuokite morką ir pakepinkite.

2. Suberkite žirnelius ir gerai išmaišykite.

3. Vištienai baigiant troškintis, supilkite grietinėlę, šlakelį vandens ir suberkite miltus, kad viskas sutirštėtų.

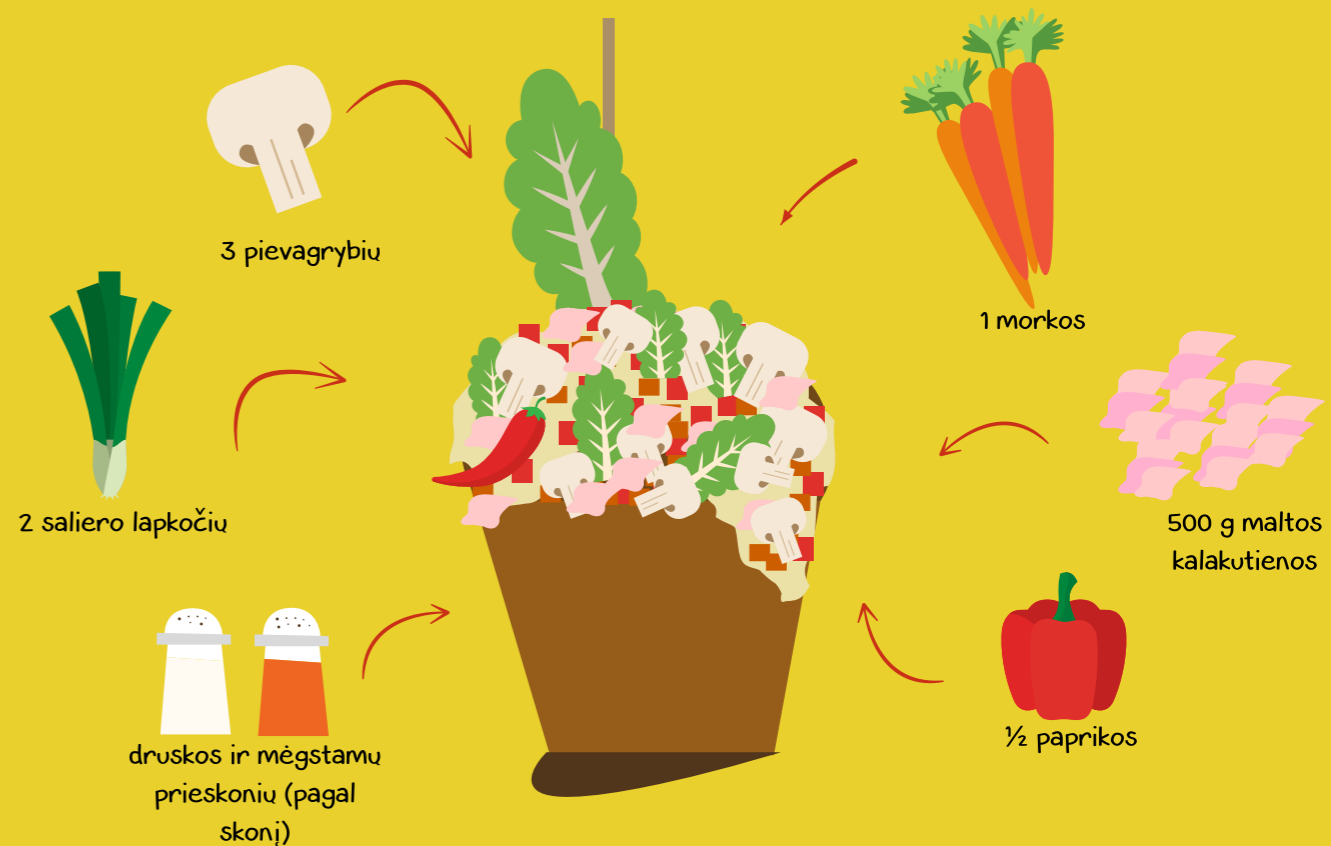
4. Tešlos lakštus truputį pakočiokite ir apvalia formele išspauskite 8 didesnius ir mažesnius apskritimus: didesnis apskritimas bus pagrindas, mažesnis – viršus.

5. Aliejumi ištepkite keksiukų formeles ir dėkite didesnią apskritimą. Tuomet dėkite po vieną šaukštą įdaro ir uždenkite mažesniu apskritimu.





6. Pašaukite į iki 200 °C įkaitintą orkaitę ir kepkite 20 min.



SPALVŲ IR SKONIŲ AIKŠTELĖ



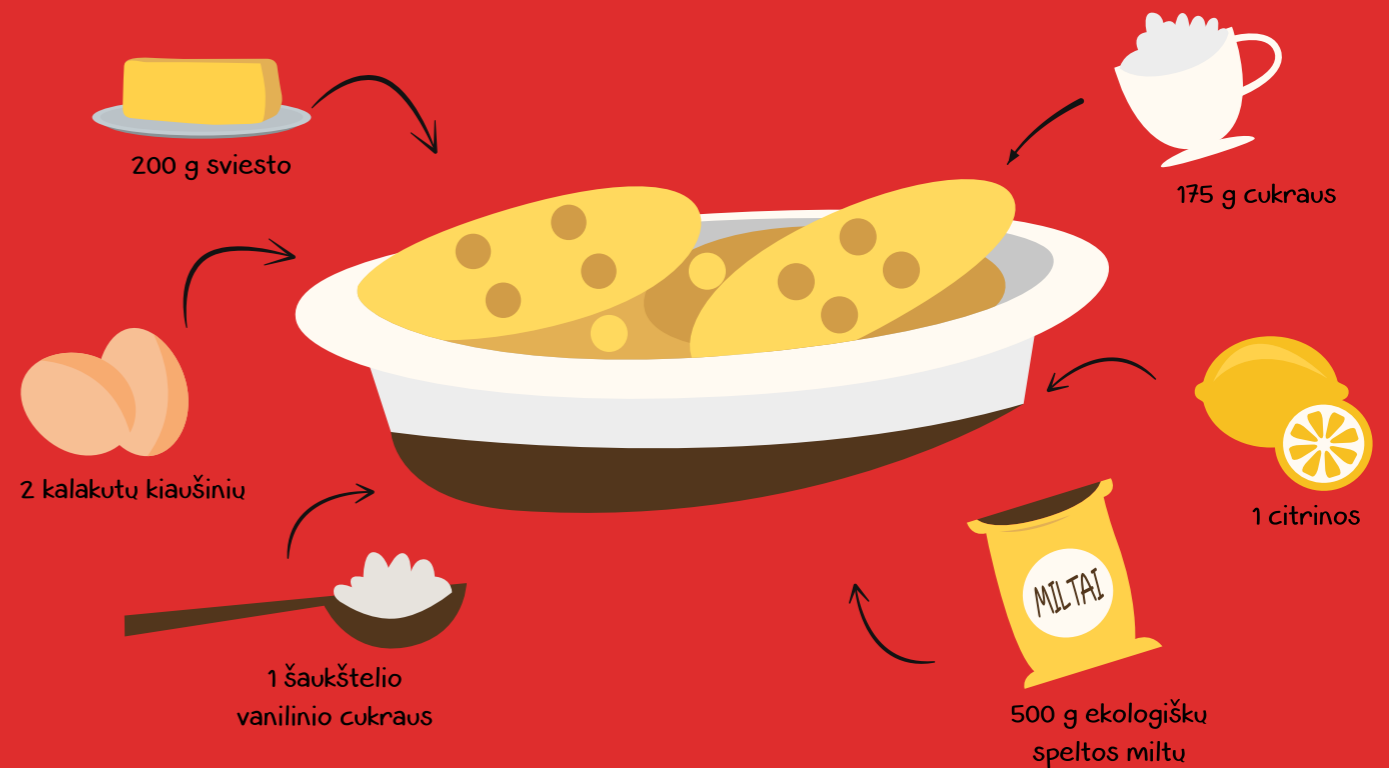
-  4 asm.
-  15 min.
-  190 °C
-  45 min.
- 

1. Į kalakutieną sudėkite nuluptą ir smulkiai sutarkuotą morką bei pievagrybius ir susmulkintą papriką bei saliero lapkočius.  
2. Pagardinkite druska, prieskoniais ir kruopščiai išmaišykite. 
3. Gautą masę sudėkite į keksiukų formeles. 
4. Šaukite į iki 190 °C įkaitintą orkaitę ir kepkite 45 min.

UŽKANDŽIAI



LINKSMOSIOS SAGUTĖS

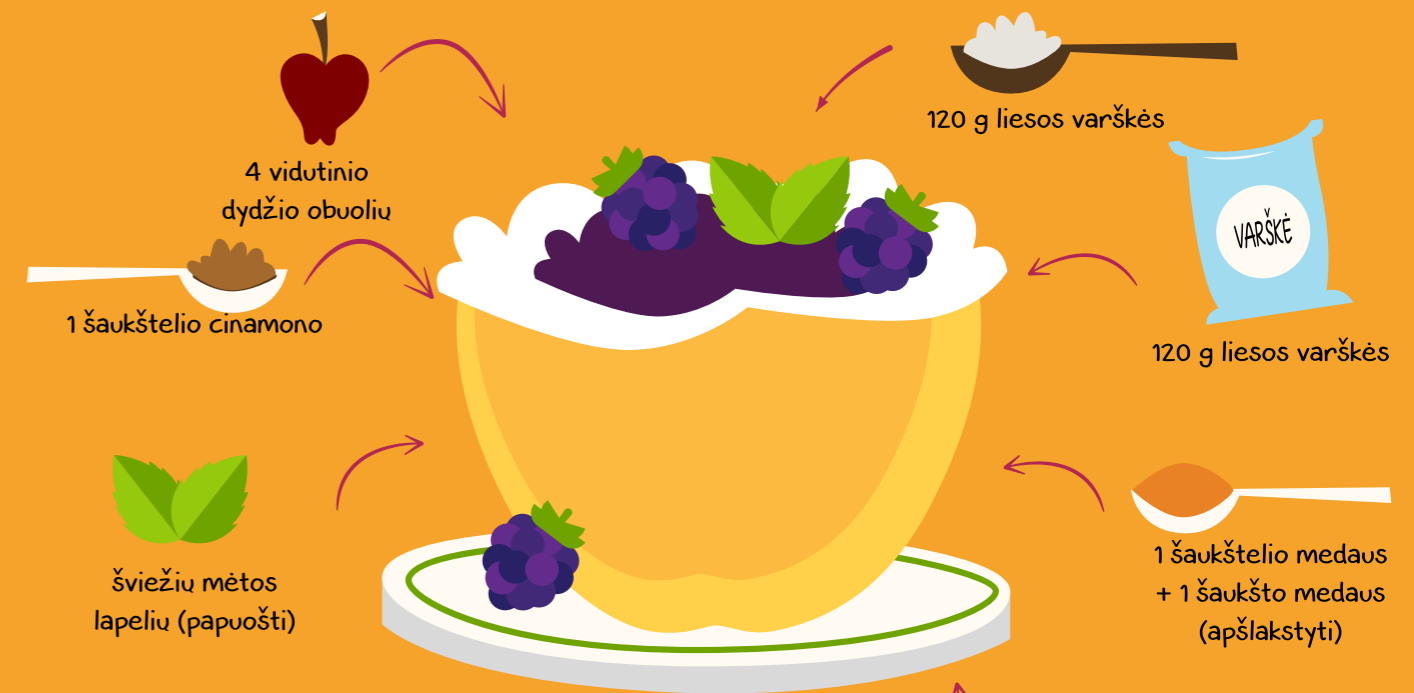


- 4 asm.
- 15 min.
- 175°C
- 8–10 min.
-

1. Minkštą kambario temperatūros sviestą išplakite su cukrumi, kol masė pašviesės.
2. Įmuškite kiaušinius, suberkite vanilinį cukrų ir išplakite iki vientisos masės.
3. Įtarkuokite citrinos žievelę.
4. Suberkite miltus ir gerai išminkykite.
5. Iškočiokite tešlą iki 4–5 milimetrų storio lakšto ir specialiomis formelėmis išspauskite „sagutes“.
6. Sausainius perdėkite į sviestiniu popieriumi išklotą skardą ir šaukite į iki 175 °C įkaitintą orkaitę. Kepkite 10 min., kol gražiai pagels.



UOGŲ SLĖPYNĖS



- 4 asm.
- 10 min.
- 180°C
- 20 min.
-

1. Obuolius nuplaukite ir išskobkite sėklalzdžius, šonus subadykite šakute.
2. Dubenyje gerai išmaišykite varškę, medų, cinamoną ir vanilinį cukrų. Suberkite uogas ir dar kartą atsargiai permaišykite.
3. Gauta masė įdarykite obuolius. Ant viršaus uždėkite uogų.
4. Šaukite į iki 180°C įkaitintą orkaitę ir kepkite 20 min. Dar šiltus apšlakstykite medumi ir papuoškite mėtomis.

1



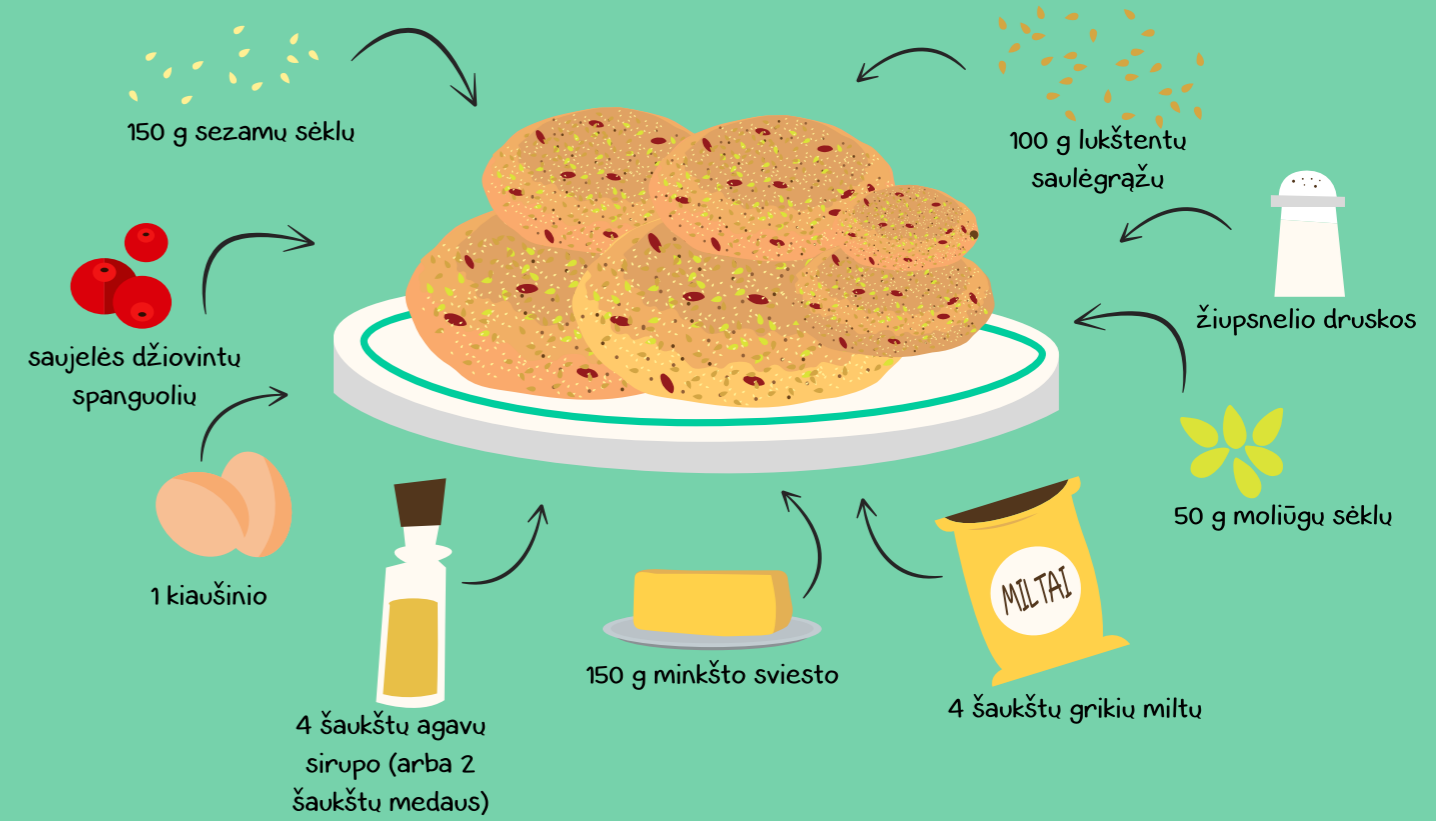
2













3



TRAŠKŪS SVEIKUOLIŲ RUTULIUKAI



-  6 asm.
-  10 min.
-  165 °C
-  15–20 min.
- 

1. Į gilų indą suberkite visus sausus produktus, išskyrus miltus. 
2. Į sausą masę įmuškite kiaušinį, supilkite sirupą ir suberkite miltus. 
3. Galiausiai supilkite išlydytą sviestą.  
4. Tešlą kruopščiai išminkykite ir formuokite sausainius. 
5. Juos dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir šaukite į iki 165 °C įkaitintą orkaitę. Kepkite 15–20 min.



CUKINIJŲ IR SLYVŲ DRAUGYSTĖ

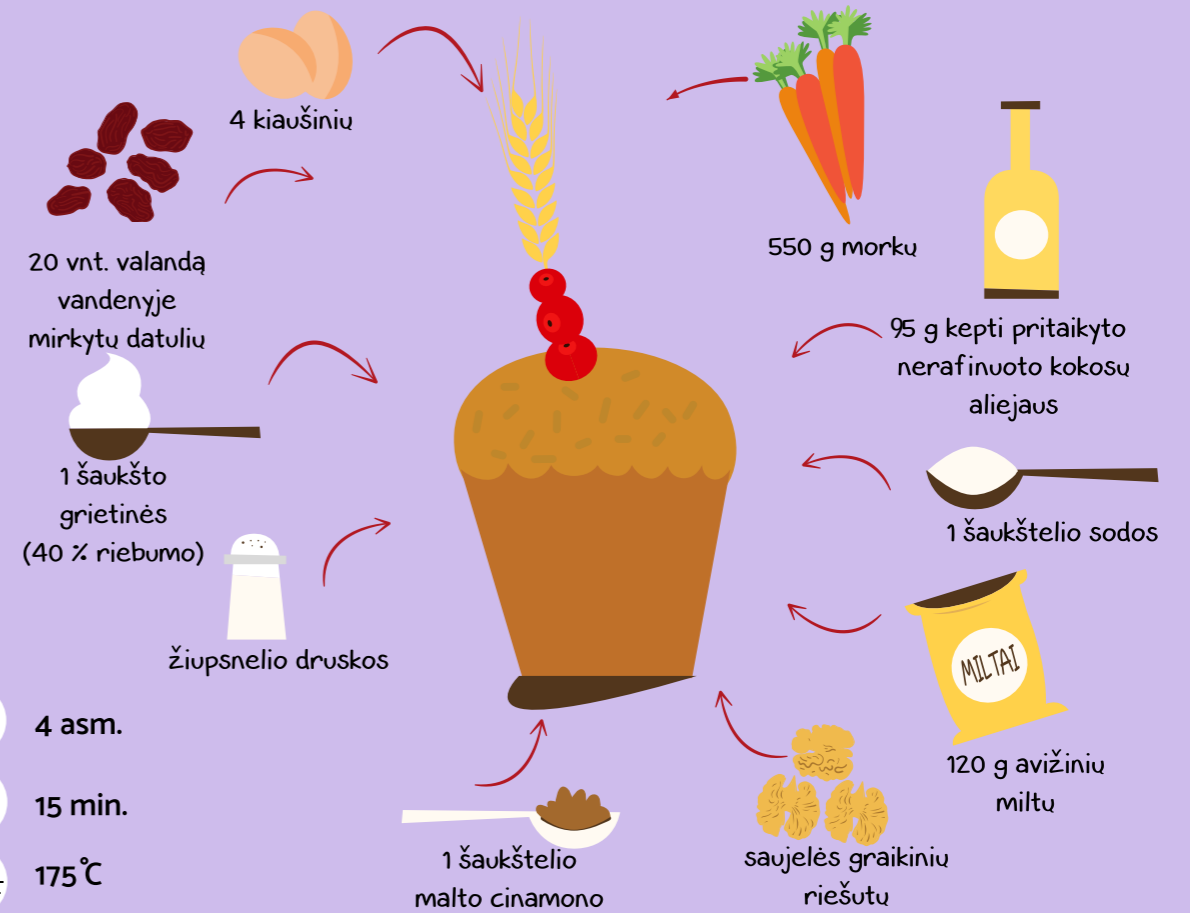


- 6–8 asm.
- 15 min.
- 180°C
- 45 min.
-



1. Cukinijas sutarkuokite burokine tarka.
2. Kiaušinius išplakite su cukrumi ir žiupsneliu druskos. Į šią masę supilkite ištirpintą sviestą ir vėl suplakite.
3. Galiausiai suberkite visus sausus produktus ir kruopščiai išmaišykite.
4. Į gautą masę sudėkite tarkuotas cukinijas bei slyvas ir labai gerai išmaišykite, kad neliktų gumuliukų.
5. Viską supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir šaukite į iki 180 °C įkaitintą orkaitę. Kepkite 45 min.

ZUIKIO MORKIAUS KEKSIUKAI



- 4 asm.
- 15 min.
- 175°C
- 8–10 min.
- 2**

1. Nuskusite morkas ir smulkiai sutarkuokite.
2. Į dubenį įmuškite kiaušinius, sudėkite datules ir kokosų aliejų.
3. Masę gerai sutrinkite maišytuvu.
4. Sodą sumaišykite su grietine.
5. Į datulių masę įmaišykite miltus, sodą, cinamoną ir druską.
6. Susmulkinkite graikinius riešutus.
7. Į masę suberkite riešutus ir susmulkintas morkas. Labai gerai išmaišykite, kad neliktų gumuliukų.
8. Įkaitinkite orkaitę (viršus–apačia) iki 180°C. Kol orkaitė kaista, keksiukus supilstykite į 24 formeles. Kepkite 30 min. Ar keksiukai iškepę, tikrinkite mediniu iešmeliu.



RECEPTŲ TURINYS



5 p.
Avižiniai obuoliukai



13 p.
Stipruolių keksiukai



21 p.
Dvispalvė planeta



29 p.
Kalakuto sapnas



37 p.
Uogų slėpynės



7 p.
Bananinės pusryčių žvaigždės



15 p.
Avižiniai kukuliai spalvingoje pievoje



23 p.
Šokolade pasislėpęs burokėlis



31 p.
Slapta puota



39 p.
Traškūs sveikuolių rutuliukai



9 p.
Spalvingas šokis



17 p.
Brokolių slėpynės



25 p.
Sočių laivų mūšis



33 p.
Spalvų ir skonių aikštelė



41 p.
Cukinių ir slyvų draugystė



11 p.
Žalias vitaminų sūkurys



19 p.
Saulė dubenėlyje



27 p.
Obuolių rojus

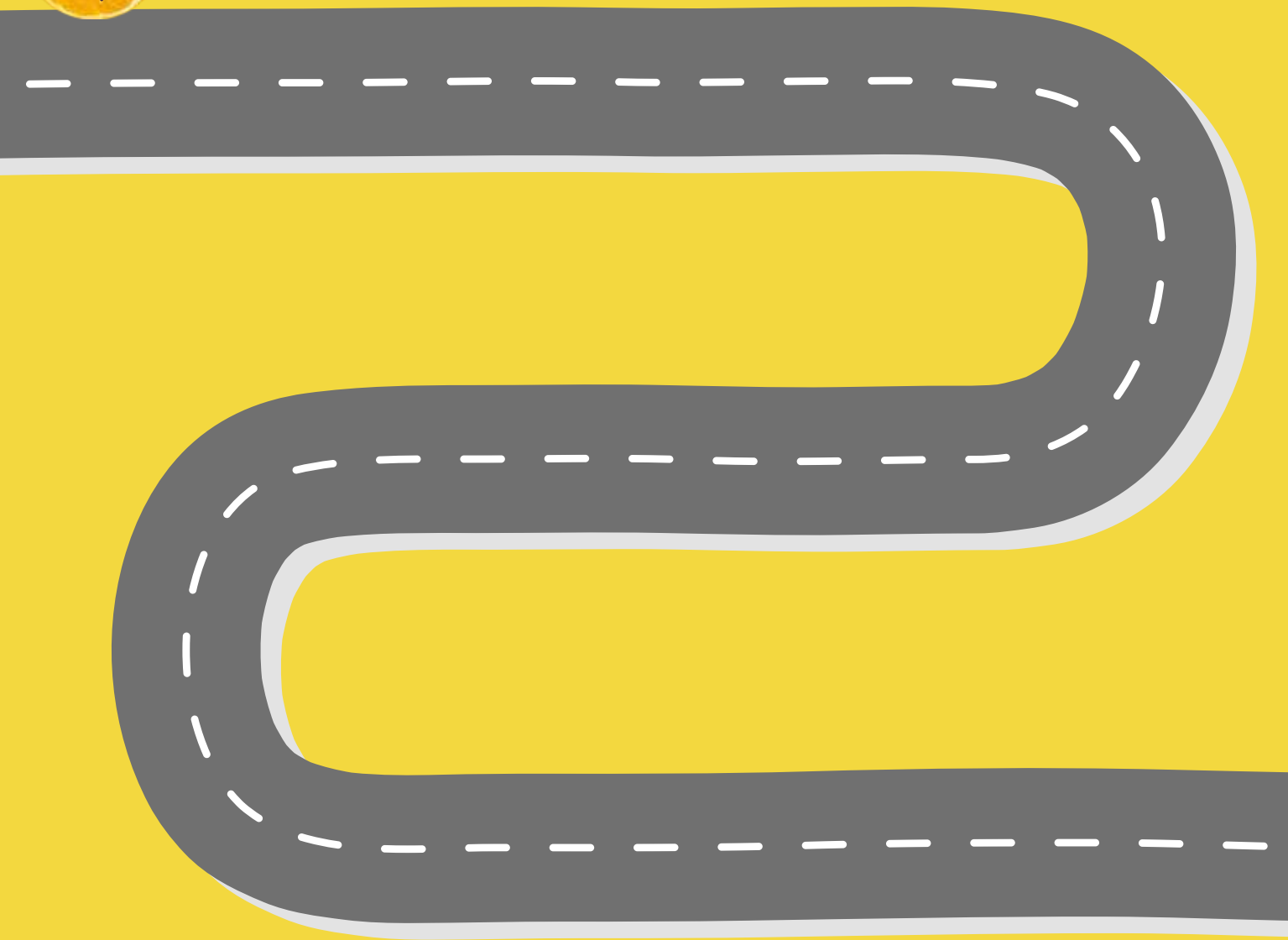


35 p.
Linksmosios sagutės



43 p.
Zuikio Morkiaus keksiukai

~ Ů Ž R A Š A M S ~



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS