

Gatavots
bez cukura

Labu ēstgribu!



Sastādīja Ilze ČERŅEVSKA
Mākslinieks Dainis LAPSA

Satura rādītājs

Salāti un sviestmaizes	5
Salāti	5
Sviestmaizes	41
Zupas	47
Šacepumi	65
Biezputras un sautējumi	75
Plovi	83
Saldēdieni	89
Miltu izstrādājumi	143
Pildījumi plānajām pankūkām	177
Dzērieni	189
Uzglabāšanai	217

No skābā vai saldā krējuma, riekstiem un saldinātāja pagatavo krēmu un ziež starp tortes plāksnēm. Rotā ar šokolādes gabaliņiem.

Plānās pankūkas

5 ēdamkarotes rupja maluma vai parasto miltu vai to maisījuma (puse uz pusi), 3 viegli sakultas olas, 2 tējkarotes eļļas vai kausēta sviesta, 1 1/2 glāzes piena.

Visas sastāvdaļas liek mikserī un kuļ, līdz iegūta viendabīga masa. Var darīt arī tā: iesijā miltus bļodā (lietojot rupja maluma miltus, izsijātiem miltiem pievieno arī kviešu klijas, kas palikušas sietiņā). Miltos izveido padziļinājumu. Lēni pielej sakultās olas, pastāvīgi maisot, lai sastāvdaļas sasaistītu kopā un lai neveidotos kunkuļi. Eļļai vai izkausētam margarīnam piejauc pienu. Lēni pievieno miltus un maisa, līdz izveidojas mīksta, viendabīgas konsistences mīkla, kas līdzinās viegli listošam krējumam. Ja tā ir pārāk bieza, pakāpeniski pielej vēl nedaudz piena.

Gatavu mīklu ielej traukā un atstāj vēsā vietā vismaz uz 1 stundu. Ja masa sabiezējusi, pamazām pielej vēl pienu, līdz sasniegta vidēji šķidra krējuma konsistence.

Viegli ietauko pannu un sakarsē, tad ielej mīklu. Kad pankūkas virsmā parādās sīki burbulīši un tā kļūst

sausā, ar lāpstiņu pankūku apgriež otrādi; otru pusi cep apmēram 5 sekundes.

Pēc katras porcijas izziež pannu ar nedaudz eļļas, gatavās pankūkas liek vienu virs otras un pārsedz ar mitru drānu.

Pildījumi plānajām pankūkām

Burkānu un rozīņu pildījums I

4 burkāni, 2 ēdamkarotes rozīņu, 3 ēdamkarotes saldā krējuma, naža gals vaniļcukura, sāls.

Burkānus sarīvē uz dārzenu rīves, pieliek saldo krējumu, nomazgātas rozīnes, sāli, vaniļcukuru. Maisījumu karsē 2–3 minūtes un atdzesē.

Burkānu un rozīņu pildījums II

2 ēdamkarotes medus, 4 ēdamkarotes sviesta, 1 glāze rozīņu, 2 burkāni.

Sasmalcina burkānus un kopā ar medu un sviestu sautē, līdz mīksti, pieliek rozīnes un daļu sviesta.

Biešu un rozīņu pildījums

2 bietes, 10 kaltētas plūmes, 1 ēdamkarote rozīņu, 1/2 glāzes piena, 2 ēdamkarotes krējuma, nāža galda vaniļcukura, sāls.

Bietes sarīvē uz dārzeņu rīves, pielej pienu, pieliek sāli, nomazgātas rozīnes, kaltētas plūmes bez kauliņa, maisījumu karsē 2–3 minūtes, atdzesē, pieliek krējumu un vaniļcukuru.

Ķirbja un rozīņu pildījums

1 glāze rīsu, 1/2 glāzes piena, ķirbis, sāls, vaniļcukurs, 2 ēdamkarotes rozīņu, 1 ēdamkarote sviesta.

Noskalotus, izmērcētus rīsus pārlej ar karstu sāļtu ūdeni, uzvāra. Kad rīsi uzsūkuši visu ūdeni, pielej karstu pienu, pieliek sagrieztu ķirbi, sāli, vaniļcukuru, nomazgātas rozīnes, vāra 2–3 minūtes, noņem no uguns un atstāj uz 10–15 minūtēm. Rīsiem pieliek sviestu, uzliek katlam vāku, pārsedz ar dvieli un atstāj uz 15–20 minūtēm, pēc tam atdzesē.

Ābolu pildījums ar ķirbi un rīsiem

2 āboli, 1 glāze rīsu, ķirbis, 1 ēdamkarote sviesta, sāls, 2 krustnagliņas, 2 ēdamkarotes medus.

No ābolu mizām un serdēm pagatavo novārījumu,

pieliek pēc garšas sāli, krustnagliņas, izmērcētus rīsus un uzvāra. Pieliek sagrieztus ābolus, ķirbjus, sviestu un vāra vēl 1–2 minūtes, tad noņem no uguns, uzliek vāku un ļauj stāvēt 10–12 minūtes. Atdzesē, pieliek medu.

Aivu pildījums

500 g aivu, 2 ēdamkarotes medus, 1 tējkarote kartupeļu miltu, 1/2 glāzes ūdens.

Aivu miziņas un serdes pārlej ar ūdeni, vāra 10–12 minūtes, novārījumu izkāš, pieliek aivu šķēles, vāra 1–2 minūtes, pieliek aukstā ūdenī iemaisītus kartupeļu miltus, vāra vēl 1–2 minūtes, atdzesē, pieliek medu.

Aprikožu un riekstu pildījums

400 g aprikožu (plūmjū), 2 ēdamkarotes riekstu.

Aprikozes bez kauliņa sagriež un samaisa ar sīki sasmalcinātiem riekstiem.

Apelsīnu pildījums

4 nomizoti un daiviņās sadalīti apelsīni, 1 apelsīna sula, 3 ēdamkarotes brendija.

Aprikožu marmelāde

1 kg aprikožu biezeņa, 800 g medus.

Gatavas aprikozes nomazgā, izņem tām kauliņu un izberž caur sietu. Pievieno medu un vāra, līdz masa sabiezē.

Ērkšķogu marmelāde

1 kg ērkšķogu biezeņa, 1 kg medus.

Gatavas ērkšķogas nomazgā, notīra, vāra un izberž caur sietu. Masai pievieno medu un vāra 15 minūtes.

Mežrozīšu marmelāde

1 kg mežrozīšu biezeņa, 700 g medus.

Mežrozīšu augļus nomazgā, izņem sēklas, pārlej ūdeni un vāra mikstus. Ūdeni nolej un karstos mežrozīšu augļus samal gaļasmašīnā. Biezenim pieliek medu un vāra, līdz tas sabiezē.

Datormaketētāja Lilija Rimicāne

Reģistrācijas apl. Nr. 000330791. Formāts 70×100/32.
SIA «Izdevniecība Avots», Puškina ielā 1a, Rīgā, LV – 1050.
Iespiesta «Tipogrāfija Ogrē», SIA, Brīvības ielā 31, Ogrē, LV – 5001.

SIA «Izdevniecība Avots»
grāmatu vairumtirdzniecība un mazumtirdzniecība
Puškina ielā 1a, Rīgā, tālrunis 7212612,
avots@apollo.lv, www.avotsabc.lv

SAGATAVOŠANĀ

Sastādījusi
Dzintra Zālite

Gatavots mikroviļņu krāsnī

Grāmatā aplūkoti dažādu mikroviļņu krāšņu darbības principi. Doti ieteikumi nepieciešamo trauku izvēlē un pastāstīts, kā mikroviļņu krāsnī pareizi kopt.

Detalizēti aplūkota ēdienu gatavošanas tehnika, norādot gatavošanas laiku un jaudas režīmu. Atradīsiet gan gaļas un zivju, gan arī veģetāro ēdienu receptes, kā arī receptes mikroviļņu krāsnī pagatavojamiem Jdeserta ēdieniem un dzērieniem.

Sastādījis
Imants Skrupskis

Ko piedāvā pasaules ēdienkartes

Skaidrojošā vārdnīca

Ši vārdnīca būs labs palīgs ikvienam, kurš apmeklēs gan pašmāju eksotiskās ēstuve, gan, atrodoties svešās zemēs, maltīti vēlēšies ieturēt kādā restorānā vai krodziņā. Tā atvieglos lasīt ēdienkarti un palīdzēs orientēties nepazīstamo ēdienu pasaulē, jo skaidrojumi vārdnīcā doti angļu, latviešu un krievu valodā.