

MARINĀDES  
un  
PĪKANTAS MĒRCES



Sastādījusi *Lilija Rimicāne*

Mākslinieks *Viktors Parkovs*

ISBN 978-9984-859-52-1

© L. Rimicāne, teksts, 2012

© «Izdevniecība Avots», 2012

© V. Parkovs, māksl. nof., 2012



Ja jūs uzturā lietojat daudz ceptas gaļas, tad, lai šis produkts būtu veselīgāks, pirms cepšanas to iemarinējiet sarkanvīna vai alus marinādē. Pie šāda slēdziena nākuši dietologi, kuri pētījuši kancerogēno vielu daudzumu ceptā gaļā pēc marinēšanas ar alkohola piedevu.

Nepareizi pagatavots ēdiens satur kancerogēno vielu – tā saucamo heterociklisko amīnu (HA). Taukvielās cepta gaļa un grilēta gaļa satur visvairāk kancerogēno vielu, jo augstā cepšanas temperatūra pārveido muskuļaudos esošos cukurus un aminoskābes par HA. Olīveļļa, citronu sula, ķiploku marināde samazina HA veidošanos ceptā gaļā, bet sarkanvīns uz grila ceptā gaļā samazina HA pat par 90 %.

Ir simtiem gaļas marinēšanas paņēmieni. Piedāvājam populārākās metodes. Atklāsim pamatmarināžu noslēpumus gaļas un zivju marinēšanai.

Gandrīz visu marināžu pamatsastāvu veido augu eļļa un pārtikas skābes – sausais vīns, citronu sula vai galda etiķis. Kas attiecas uz etiķi, ekspertu domas dalās – vieni uzskata, ka etiķis bojā gaļas garšu, citi, ka tas ir neaizstājams. Bet, ja runa ir par dabīgiem etiķiem (vīna etiķis, ābolu etiķis, garšvielu etiķis) – tad kādēļ gan ne? Etiķa un eļļas uzdevums ir vienkāršs – eļļa saglabā gaļu sulīgu, bet etiķis to padara mīkstāku.

## **Derīgi padomi**

Cūkgaļai un liellopu gaļai piemērots ir sarkanvīns un konjaks. Visdažādāko marināžu ir gaļai. Tas ir dabiski, jo vairākums šašliku tiek gatavoti no gaļas. Kādās vien marinādēs gaļa netiek ma-

rinēta – vīna, sīpolu, majonēzes, kefīra, minerālūdens utt. Šīm sastāvdaļām var pievienot granātu sulu, kivi, sojas mērci un ingveru. Liela nozīme ir zaļumiem un garšvielām. Bez tām pati oriģinālākā marināde gaļu nepadarīs aromātisku un garšīgu.

Marinādes, kas paredzētas putnu gaļai, ir maigākas (ja vien tie nav medījumu putni). No «agresīvām» sastāvdaļām tā paliks sīksta vai sadalīsies šķiedrās. Tāpēc receptēs sastopams medus vai citrusaugļi, kas piešķir gaļai vienreizēju aromātu.

Siers marinādē jātur istabas temperatūrā 12–24 stundas, pēc tam jāuzglabā ledusskapī. Uzglabāšanas ilgums 2–3 nedēļas.

Liellopu gaļai piemērotāks sarkanvīns, cūkgaļai – stiprāks alkohols, piemēram, konjaks, vistas gaļai – medus, zivīm – sausais baltvīns. Garneles un citas jūras veltes pirms gatavošanas nemarkinē – aplaka ar eļļu, citrona sulu un cep.

**Eļļa.** Gatavojot cūkgaļu un liellopu gaļu, var izmantot nerafinētu olīveļļu, turklāt zivīm un citām jūras veltēm labāk derēs rafinētā augu eļļa, tā saglabāsies dabiskais produkta aromāts.

**Svaigi spiestas sulas.** Pievienojot marinādei citrona, apelsīnu vai laima sulu, vistas gaļa iegūs izsmalcinātu aromātu un garšu. Šo augļu dabiskās skābes ir saudzīgākas, tāpēc ieteicamas maigākas gaļas gatavošanai.

**Piena produkti.** Dabiskā (bez piedevām) jogurtā vai kefīrā gaļu marinē galvenokārt austrumu zemēs. Skābpiena produkti veic uzreiz divas funkcijas – gaļu mīkstina un saglabā sulīgumu skābproduktu dabiskā tauku satura dēļ.

**Garšvielas.** Tradicionāli pieņemts lietot melnos piparus. Dažādot gaļas garšu var ar krustnagliņām, ingveru, bet zivīm piemērots arī muskatrieksts.

**Zaļumi.** Marinādēm izmanto gan svaigus, gan kaltētus zaļumus. Gaļai tradicionāli tie ir dilles, pētersīļi, baziliks, timiāns, raudene, bet zivīm – fenhelis un anīss.



Ir divu veidu marinādes – aukstās un karstās. Aukstās marinādes «darbojas» ātrāk, tāpēc tiek lietotas gadījumos, kad gaļa jāpagatavo ātri. Karstās marinādes «darbojas» lēnāk – turklāt garšas buķete ir vairāk piesātināta. Biežāk karsto marinādi lieto, gatavojot medījumu gaļu, kurai piemīt specifiska garša. Karstās marinādes karsē līdz 95 °C un atdzesē līdz 35 °C, tikai tad pārlej gaļai un iztur 12–24 stundas.

## **Aromātiskā marināde**

*1-2 lieli citroni, 1-2 tējkarotes sāls,  
1 tējkarote maltu melno piparu, 2 tējkarotes  
sasmalcinātu svaigu pētersīļu zaļumu.*

Pētersīļu zaļumus saberž ar sāli un pipariem, izspiež citronu sulu un pievieno maisījumam. Gaļu sagriež nelielos gabalos un samaisa ar marinādi. Atstāj ievilkties vēsā vietā 2–4 stundas.

## **Medus un sīpolu marināde**

*1/2 l auksta vārīta ūdens, 1/2 l kvasa,  
2 ēdamkarotes šķidra medus, 2-3 sīpoli.*

Kvasu sajauc ar vārītu aukstu ūdeni, pievieno šķidru medu un smalki sasmalcinātus sīpolus. Sagatavoto maisījumu pārlej gaļai un atstāj vēsā vietā ievilkties 5–8 stundas.

## **Marināde liellopu gaļai**

*250 g alus, 4 ķiploka daiviņas,  
1 tējkarote timiāna,  
2 tējkarotes maltu sarkano piparu,  
1 šķēlēs sagriezts citrons.*



Sajauc visas sastāvdaļas, samaisa ar gaļu. Atstāj ievilkties ne mazāk kā divas stundas un cep uz grila.

### **Marināde jēra vai cūkas gaļai**

*3 ķiploka daiviņas, 2 sīpoli,  
2 ēdamkarotes vīna etiķa,  
6 ēdamkarotes sezama eļļas,  
1 ēdamkarote cukura, 3 aso piparu pākstis,  
2 krustnagliņas, 2 lauru lapas,  
1 tējkarote kanēļa, sāls, pipari,  
timiāns un rozmarīns.*

Sajauc visas sastāvdaļas, samaisa ar nelielos gabalos sagrieztu gaļu un atstāj aukstumā 12 stundas ievilkties.

### **Plūmju marināde cūkgaļas šašlikam**

*250 ml plūmju nektāra, 50 g žāvētu plūmju,  
2 ēdamkarotes laima sulas,  
1 tējkarote svaiga čili, 6 ķiploka daiviņas,  
1 ēdamkarote maltu melno piparu,  
1 ēdamkarote rozmarīna.*

# SATURA RĀDĪTĀJS

Derīgi padomi .....	4
---------------------	---

## MARINĀDES

Marināžu pamatreceptes .....	8
Citronu marināde ribiņām.....	10
Aukstā ķiploku marināde .....	10
Marināde ar garšvielām.....	11
Marināde ar vīnu un dārzeņiem .....	12
Karstā marināde ar dārzeņiem .....	12
Vīna etiķa marināde .....	13
Marināde ar jūras sāli (bulgāru gaumē).....	13
Sīpolu marināde ar ķimenēm un vīnu .....	14
Marināde jaunlopa gaļas marinēšanai .....	14
Aromātiskā marināde ar rozmarīnu.....	15
Aukstā marināde ar koriandru.....	16
Marināde ar kinzu un sīpoliem .....	16
Dārzeņu marināde.....	17
Marināde ar eļļu un etiķi .....	17
Marināde ar eļļu un ķiplokiem.....	18
Marināde ar vīnu un etiķi .....	18
Marināde ungāru gaumē.....	19
Marināde ar alu.....	19

Maizes un alus marināde .....	20
Marināde ar sarkanvīnu.....	20
Marināde ar baltvīnu.....	21
Jogurta marināde .....	21
Aromātiskā marināde .....	22
Medus un sīpolu marināde .....	22
Marināde liellopu gaļai .....	22
Marināde jēra vai cūkas gaļai .....	23
Plūmju marināde cūkgaļas šašlikam .....	23
Marināde ar kivi .....	24
Marināde ar ingveru.....	24
Marināde ar sojas mērci cūkgaļas šašlikam.....	25
Etiķa marināde cūkgaļas šašlikam .....	25
Alus marināde jēra gaļai .....	26
Marināde jēra gaļai (armēņu gaumē).....	26
Marināde jēra gaļai (kaukāziešu gaumē) .....	27
Marināde jēra gaļai (arābu gaumē).....	27
Karstā marināde jēra gaļai.....	28
Ķiploku-citronu marināde putnu gaļai .....	29
Ķiploku marināde ar krējumu putnu gaļai.....	29
Marināde ar saldo krējumu putnu gaļai .....	30
Vīna marināde putnu gaļai.....	30
Pikantā citronu marināde zosu un pīļu gaļai .....	31
Jāņogu marināde putnu gaļai.....	31
Konjaka marināde ar vīnu.....	32
Marināde ar timiānu putnu gaļai .....	32

Apelsīnu marināde putnu gaļai .....	32
Dārzeņu marināde putnu gaļai .....	33
Marināde ar sauso vīnu putnu gaļai .....	34
Marināde ar sojas mērci un šeriju putnu gaļai ....	34
Marināde ar medu un liķieri putnu gaļai .....	35
Tomātu mērces marināde putnu gaļai .....	35
Sinepju-citrusaugļu marināde vistas gaļai .....	36
Marināde pīles gaļai .....	36
Marināde vistas šašlikam I .....	37
Marināde vistas šašlikam II .....	37
Marināde ar zemesriekstiem .....	38
Ķīplok un timiāna marināde .....	39
Kvasa vai gurķu sālījuma marināde sīkstai gaļai ..	39
Pikantā marināde .....	40
Marināde ar eļļu un citronu .....	40
Marināde zaķa vai truša gaļas marinēšanai I .....	41
Marināde zaķa vai truša gaļas marinēšanai II .....	41
Kefīra vai rūgušpiena marināde .....	42
Tomātu marināde cūkas, vistas un tītara gaļai ...	42
Marināde aknu marinēšanai .....	43
Konjaka marināde aknu marinēšanai .....	43
Marināde ar kardamonu .....	44
Vīna-sakņu marināde .....	44
Marināde pieauguša liellopa gaļas marinēšanai ...	45
Kadiķogu un piparmētru marināde medījumiem .	46
Marināde medījumiem I .....	46

Marināde medījumiem II .....	47
Citronu marināde zivs marinēšanai .....	48
Aromātiskā marināde zivs marinēšanai .....	48
Sinepju marināde zivs marinēšanai .....	49
Jogurta un ķimeņu marināde lasim .....	49
Marināde ceptu zivju marinēšanai I .....	49
Marināde ceptu zivju marinēšanai II .....	50
Etiķa marināde zivju marinēšanai .....	51
Marināde ar sojas mērci zivīm.....	51
Marinādes sieriem .....	52
Marināde brinzai.....	54
Marināde Tofu sieram.....	55

## PIKANTAS MĒRCES

Tomātu mērce .....	56
Asā tomātu mērce.....	57
Tomātu biezenis .....	58
«Vīriešu» ievārījums (klasiskais variants).....	59
Tomātu un garšaugu biezenis .....	60
Pikantie biešu ikri .....	61
Dārzeņu mērce.....	62
Dārzeņu sālā mērce .....	62
Tomātu un ķiploku mērce .....	63
Tomātu un mārrutku mērce.....	64
Ķiploku piedeva.....	64
Ķiploki augu eļļā.....	65

Kečups I .....	65
Kečups II .....	66
Adžika I .....	66
Adžika II .....	67
Lečo I.....	67
Lečo II.....	68
Mārrutku mērce.....	68
Mārrutku mērce ar bietēm .....	69
Mārrutki ar etiķi .....	69
Galda sinepes .....	70
Angļu sinepes .....	70
Franču sinepes .....	70
Vācu sinepes .....	71
Sinepju piedeva ar ķiplokiem.....	72
Majonēze .....	72
Asā mērce .....	73
Šašlika mērce indonēziešu gaumē .....	73