

GRIBI ĒST?

GATAVO!

SILTĀS BROKASTIS

GRIBI ĒST?

GATAVO!

SILTĀS BROKASTIS



Sastādījusi INTA KALNIŅA
Mākslinieks DAINIS LAPSA

ISBN 978-9984-859-80-4

© I. Kalniņa, teksts, 2014
© «Izdevniecība Avots», 2014
© D. Lapsa, māksl. noform., 2014



Brokastis apēd pats, pusdienās dalies ar draugu, vakariņas atdod ienaidniekam...

Mūsu steidzīgajā laikmetā bieži vien par pusdienām varam aizmirst, tāpēc atliek vien paēst sāpīgas brokastis. Silts ēdiens nodrošinās enerģiju ilgākam laikam, sevišķi vēsākajos gadalaikos. Grāmatā iekļautās receptes dos ierosmi namamātei, kā pagatavot vieglākas brokastis jaunākajiem ģimenes locekļiem, dodoties skolas gaitās, un sāpīgu mielastu pieaugušajiem.

Neaizmirsīsim arī brīvdienu rītus, kas bieži vien ir vienīgās dienas, kad iespējama nesteidzīga ģimenes satikšanās pie brokastu galda.

Lai veicas!



Gatavo!

Gribi ēst?

Rīsi ar tomātiem

400 g rīsu, 100 g žāvēta speķa, 400 g tomātu, sāls, 400 g sarīvēta siera, dilles.

Rīsus tīrā drānā labi noberzē. Speķi sagriež mazos kumosiņos, pannā apcep, tad pievieno rīsus un, pastāvīgi maisot, karsē, līdz rīsi kļūst caurspīdīgi. Visu ievieto biezsienu katlā, pievieno karstu buljonu vai ūdeni tā, lai rīsi būtu tikko apsegti. Cepeškrāsnī vai karsta ūdens peldē rīsus slēgtā katlā uzbriedina; ja šķidrums uzsūcies, to papildina. Kad rīsi mīksti, pievieno gabalos sadalītus tomātus un turpina sautēt, līdz tomāti izkarsuši. Pasniedz karstu, katrai porcijai uzber sakapātas dilles un sarīvētu sieru.

Tomātu panna

150 g speķa, 250 g sīpolu, 1 kg tomātu, sāls, pipari, pētersīļi.

Speķi sagriež šķēlēs, pēc tam strēmelēs, ugunsdrošā stikla veidnē apcep, strēmeles izņem un karstajos taukos ieber ripās sagrieztus sīpolus. Kad sīpoli caurspīdīgi, veidnē liek nomazgātus, virspusē krusteniski iegrieztus tomātus. Pārkausa sāli, piparus un liek sakarsētā cepeškrāsnī uz 15 minūtēm. Tad tomātiem pārkausa speķa strēmelītes, vēl izkarsē un pasniedz pārkaisītus ar sakapātiem



pētersīļu zaļumiem. Piedevām – vārīti kartupeļi vai biezenis.

Dāržeņu sacepums ar sieru

400 g svaigu kāpostu, 300 g burkānu, 200 g zaļo zirnīšu, 1 sīpols, 30 g pētersīļu un seleriju sakņu, 100 g sviesta, 2 olas, 150 g piena, 100 g siera, 40 g mannas, rīvmaize, sāls, zaļumi.

Kāpostus un sīpolus sasmalcina, burkānus, pētersīļu un seleriju saknes sagriež salmiņos. Sīpolu, garšsaknes un burkānus apcep, pielej nedaudz ūdens un sautē 10–15 minūtes. Pieliek kāpostus, zaļos zirnīšus, sāli un turpina sautēt, līdz visas saknes pūsmīkstas. Pievieno mannu un ļauj tai uzbriest. Atdzisušajiem dāržeņiem pārlej ar pienu sakultas olas, pārkaisa zaļumus un labi samaisa. Liek ar sviestu ieziestā un ar rīvmaizi izkaisītā veidnē. Pārkaisa rīvētu sieru un cep cepeškrāsnī. Pasniedzot pārlej ar kausētu sviestu.

Rīvētu kartupeļu sacepums

1 1/2 kg kartupeļu, 200 g žāvēta speķa, 1 glāze rūgušpiena, 1 naža gals sodas, sāls.

Notīrītus kartupeļus sarīvē, masu ievieto reta auduma maisiņā un nospiež sulu. Nospiestiem kartupeļiem pievieno sāli, rūgušpienu, pēc vēlēšanās



SATURA RĀDĪTĀJS

SILTIE SALĀTI UN KARSTMAIZES

Kartupeļu un krabju salāti	6
Kartupeļu un ķiploku salāti.....	6
Kartupeļu un paprikas salāti	7
Kartupeļu un piparmētru salāti	7
Kartupeļu un sīpolu salāti	7
Kartupeļu un zaļumu salāti	8
Kartupeļu un žāvētu plūmju salāti	8
Siera salāti ar sēnēm	9
Vistu aknu un brokoļu salāti	9
Vistu aknu un vīnogu salāti.....	10
Karstais vinegrets	10
Paprikas un sīpolu salāti	10
Grauzdiņi ar vārītu gaļu	11
Grauzdiņi ar smadzenēm.....	12
Karstmaize ar sieru anģļu gaumē	12
Karstmaize ar sieru un āboliem	13
Lielā karstmaize	13
Pildītas karstmaizītes	14
Pildītā karstmaize	14
Karstmaizīte ar putnu aknām un sēnēm	15



Gatavo!

Gribi ēst?

Karstmaize ar bekonu un sieru	15
Karstmaize ar šampinjoniem	15
Karstmaize ar sēņu mērci.....	16
Karstmaize ar sēnēm un tomātiem	16
Karstmaize ar ķirbi un sieru	17
Karstmaize ar žāvētām zivīm	17
Aknu kumosīni	18
Šķiņķa kroketes	18

BULJONS AR PIEDEVĀM

Liellopu gaļas buljons	19
Vistas gaļas buljons.....	19
Rīsu lodītes	20
Vistas gaļas frikadeles	20

Mīkla pīrādziņiem

Kārtainā sviesta mīkla pīrādziņiem	20
Rauga mīkla pīrādziņiem.....	20
Ātrā rauga mīkla pīrādziņiem.....	21
Rauga mīkla ar kartupeļiem	22
Irdenā mīkla	22
Kūka pie buljona	23

Pildījumi pīrādziņiem

Liellopu gaļas pildījums.....	23
Vistas gaļas pildījums.....	23
Gaļas pildījums	24
Teļa smadzeņu pildījums	24



GAĻAS UN ZIVJU ĒDIENI

Šķiņķa pārslīnas	25
Smadzeņu kotletes I.....	25
Smadzeņu kotletes II	26
Ceptas teļa smadzenes	26
Iefītās nieres.....	26
Aknu siltā pastēte	27
Aknu veltnīši I.....	28
Aknu veltnīši II	28
Pildītas aknas	29
Sautētas aknas ar āboliem.....	29
Aknu šnicele	30
Cepta mēle	30
Gaļas omlete	30
Šķiņķis porciju veidnītēs	31
Kotletes zviedru gaumē	31
Rīvētu kartupeļu un gaļas kotletes	32
Teļa cepeša ragū ar rīsiem.....	32
Šnicele ar sieru	33
Šnicele ar alu	33
Pildīti vistu stilbiņi	33
Sautēta žāvēta cūkgaļa ar pupiņu pākstīm un bumbieriem	34
Riekstu un putnu gaļas uzkodas.....	34
Vārītas gaļas veltnīši.....	35
Gaļas kroketes	35
Sacepums angļu gaumē.....	36
Puravu un gaļas sautējums.....	36
Spinātu pudiņš ar gaļu.....	37
Klimpas pētersīļu mērcē	37



Gatavo!

Gribi ēst?

Gaļas un siļķu klimpas	38
Zivju kroketes.....	38
Pildītas siļķes I	39
Pildītas siļķes II	39
Taukos vārīta līdaka	39
Karpas fileja	40
Zivju fileja folijā.....	40
Zivis sarkanos svārkos	41
Zivs ābolu mērcē.....	41
Zivju un spinātu sacepums.....	42
Zivju un sēņu sacepums.....	42
Kartupeļi ar žāvētām zivīm un olām.....	43
Reņģu pudiņš	43
Zivju un olu sacepums	44
Zivju frikadeles	44
Menca ar pupiņām un sieru.....	45
Cepta menca sēņu mērcē.....	45
Sautētas salakas (reņģes) ar baltajām pupiņām	46

DĀRZEŅU ĒDIENI

Kartupeļu lodītes ar sieru	47
Aceptās kartupeļu klimpas	47
Pildītās kartupeļu klimpas.....	48
Dārzeņu klimpas	49
Kartupeļu un seleriju plācenīši.....	49
Ķirbju plācenīši	50
Veltnētas klimpas.....	50
Burkānu un konservētu zirnīšu kotletes	51
Seleriju kotletes	51
Spinātu kotletes.....	51



Ziedkāpostu kotletes	52
Kāpostu karbonāde.....	52
Kartupeļu un nātru (balandu) kotletes.....	53
Tomātu bifšteks I.....	53
Tomātu bifšteks II	54
Kartupeļu un pupiņu veltnīši.....	54
Pildīti kartupeļu veltnīši	55
Aknu desas un kartupeļu klimpas.....	55
Kartupeļu un ābolu plācenīši	56
Ceptas selerijas	56
Sautētas selerijas	57
Bietes ar āboliem.....	57
Pildīti kolrābji.....	57
Sparģeļi ar sviestu.....	58
Sparģeļi ar burkāniem.....	58
«Slinkie» kartupeļi	58
Kartupeļi ar ceptu ķirbi.....	59
Kartupeļu un biezpiena sacepums.....	59
Burkānu un biezpiena pudiņš.....	60
Sparģeļi ar šķiņķa krēmu	61
Zaļie zirnīši franču gaumē	61
Ziedkāposti ar olu mērci	61
Ziedkāpostu pudiņš ar tomātiem un olu	62
Ziedkāposti ar burkāniem	62
Virziņkāposti ar tomātiem	63
Burkānu, ziedkāpostu, rīsu un tomātu cepetis.....	63
Rīsi ar tomātiem.....	64
Tomātu panna.....	64
Dārzeņu sacepums ar sieru.....	65
Rīvētu kartupeļu sacepums	65
Ķirbju sacepums.....	66



Gatavo!

Gribi ēst?

Dārzeņu un kukurūzas pārslu sacepums.....	66
Pupiņu un plūmju ēdiens	67
Spinātu sacepums	68
Ar rīsiem un sieru sacepti spināti	68
Ar gaļu pildīti cepti āboli.....	69
Āboli ar putnu gaļu	69
Kartupeļu pīrādziņi ar gaļu.....	69
Jaukts kartupeļu pudiņš.....	70
Kartupeļi ungāru gaumē.....	70
Spināti kartupeļu ielokā.....	71
Ķirbju un biezpiena sacepums	71
Ķirbju un ābolu sacepums	72
Cepti ķirbji.....	73
Ziedkāposti ar sviestu un rīvmaizi	73
Ziedkāposti olu mērcē.....	74
Ziedkāposti mīklas apvalkā.....	74
Kartupeļu makaroni	75
Ar sēnēm pildīti kartupeļi	75
Ar biezpienu pildīti vārīti kartupeļi	76
Pildītas paprikas grieķu gaumē	76
Pildītas paprikas spāniešu gaumē	77
Pildīti tomāti I	77
Pildīti tomāti II.....	78
Pildīti tomāti III.....	78
Pildītas sarkanās bietes	79

OLU, BIEZPIENA UN SIERA ĒDIENI

Omlete ar sieru.....	80
Omlete ar aknām.....	81
Olu maisījums ar reņģēm.....	81



Omlete ar kūpinātām zivīm.....	82
Omlete ar ievārījumu.....	82
Ābolu omlete	82
Zivju omlete.....	83
Omlete bulgāru gaumē	83
Omlete holandiešu gaumē	84
Omlete austriešu gaumē	84
Omlete ar augļiem	84
Omlete ar riekstiem un rozīnēm	85
Omlete ar ābolu biezeni	85
Mandeļu omlete ar siera mērci.....	86
Šķiņķis ar olu.....	86
Olās cepts cūkas šķiņķis.....	87
Krējumā ceptas olas.....	87
Brūnās olas	88
Olu kotletes.....	88
Olas kartupeļu biezenī	88
Kartupeļu un vārītu olu sacepums	89
Olas ar spinātiem	89
Selerijas ar olām	90
Olas florenciešu gaumē	90
Cepts speķis ar «vēršaci»	91
Olās cepti ziedkāposti	91
Brinzas klimpas.....	92
Biezpiena šķēlītes.....	92
Biezpiena kotletes	92
Biezpiena un kartupeļu kotletes.....	93
Makaronu sacepums ar biezpienu	93
Brūnās biezpiena klimpas.....	94
Biezpiena klimpas I	94
Biezpiena klimpas II.....	94



Gatavo!

Biezpiena plācenīši	95
Biezpiena bumbiņas	95
Kartupeļu un biezpiena plācenīši	96
Saceptais biezpiens	96
Rabarberu, baltmaizes un biezpiena sacepums.....	97
Ar biezpienu un rozīnēm pildīti āboli.....	97
Siera šnicelle I.....	98
Siera šnicelle II.....	98
Siera pudiņš I	99
Siera pudiņš II	99

PUTRAIMU UN MAKARONU ĒDIENI

Auzu pārslu biezputra	100
Auzu pārslu skābētā biezputra	100
Auzu pārslu tume.....	101
Mannas biezputra	101
Mannas biezputra ar burkāniem un rozīnēm.....	102
Mannas plācenīši	102
Miežu putrainu biezputra.....	103
Miežu putrainu un kartupeļu biezputra	103
Miežu miltu biezputra.....	104
Sautētas grūbas ar selerijām	104
Grūbas ar baklažāniem un zaļumiem.....	105
Grūdenis	105
Irdenā griķu biezputra	106
Griķu biezputra ar sīpoliem	106
Griķu un kaltētu sēņu biezputra	106
Griķu biezputra ar kaltētiem bumbieriem	107
Griķu biezputra ar āboliem	107
Griķu un biezpiena sacepums	108



Griķu plācenīši	108
Rīsu biežputra	109
Irdenā rīsu biežputra	109
Banānu rīsi	110
Rīsu biežputra ar āboliem	110
Rīsu biežputra ar āboliem un plūmēm	110
Rīsu un rozīņu biežputra	111
Rīsu veltnis ar persikiem	111
Risoto ar greipfrūtu sulu	112
Risoto ar brokoļiem un lēcām	112
Prosas biežputra ar burkāniem un āboliem	113
Prosas un kāļu biežputra	113
Prosas un ķirbju biežputra	114
Prosas biežputra ar žāvētām aprikozēm un medu	114
Prosas biežputra ar rozīnēm	115
Prosas sacepums	115
Makaroni tomātu mērcē	116
Makaronu sacepums	116
Nūdeļu un augļu sacepums	116
Makaronu un zaļo zirnīšu sacepums	117
Makaronu un siera sacepums	118
Tortelli ar zaļumu mērci un ciedru riekstiem	118
Nūdeles ar omleti	119
Makaronu «gliemežvāki» ar zaļajiem zirnīšiem un pupiņām	120
Pilngraudu makaroni ar tofu sieru	120
Makaroni ar dārzeņiem	121
Makaroni ar ledus salātiem un kazas sieru	121
Spageti ar mērci	122
Makaroni ar valriekstiem	122



Gatavo!

Gribi ēst?

PANKŪKAS

Plaucētas rauga pankūkas	123
Raudzētas kviešu mīklas pankūkas.....	124
Rauga pankūkas ar sieru.....	125
Rauga pankūkas ar rozīnēm.....	125
Rauga pankūkas ar āboliem	126
Plānās pankūkas	126
Plānās pankūkas ar pildījumu.....	126
Pankūku kārtojums.....	130
Kārtainā pankūka ar ķiršiem	131
Pildītas pankūkas mērcē	131
Plānās pankūkas ar sēnēm.....	132
Pirmpiena plānās pankūkas	132
Pirmpiena pankūku un biezpiena sacepums.....	133
Pankūku un biezpiena sacepums.....	133
Pankūku un sēņu sacepums	134
Plānās pankūkas ar sieru	135
Plāno pankūku sacepums ar spinātiem.....	136
Plānās pankūkas ar zivi	136
Plānās pankūkas poļu gaumē.....	137
Pikantas pankūkas ar ziedkāpostiem	138
Asiņu pankūkas	138
Pankūkas ar apelsīnu mērci.....	138
Pankūkas holandiešu gaumē	139
Olu pankūkas	140
Rūgušpiena pankūkas.....	140
Paniņu pankūkas I.....	141
Paniņu pankūkas II.....	141
Biezās pankūkas.....	141
Lielā Vologdas pankūka.....	142



Gaļas pankūkas	143
Biezās pankūkas ar sēnēm	143
Krējuma pankūkas I	143
Krējuma pankūkas II	144
Krējuma caurulīte	144
Biezpiena un siera pankūkas	144
Miežu biezputras pankūkas	145
Mannas biezputras pankūkas I	145
Mannas biezputras pankūkas II	146
Mannas biezputras pankūkas ar ķiršiem	146
Kviešu un griķu miltu pankūkas	147
Maizes pankūkas	147
Rīsu pankūkas	148
Rīsu pankūkas ar ābolu biezeni	148
Zirņu pankūkas ar āboliem	149
Auzu pārslu pankūkas	149
Auzu pārslu un burkānu pankūkas.....	149
Ābolu pankūkas I.....	150
Ābolu pankūkas II	150
Krāsni cepta ābolu pankūka	150
Ķirbju pankūkas I	151
Ķirbju pankūkas II	151
Ķirbju pankūkas III.....	152
Ķirbju pankūkas IV.....	152
Ķirbju pankūkas V	152
Augļu pankūkas.....	153
Burkānu pankūkas I	153
Burkānu pankūkas II	153
Burkānu pankūkas III.....	154
Burkānu (ābolu, ērkšķogu,	154
rabarberu, ķirbju) pankūkas	154



Gatavo!

Gribi ēst?

Kabaču pankūkas I	155
Kabaču pankūkas II	155
Vārītu kartupeļu pankūkas	156
Vārītu kartupeļu pankūkas ar sieru	156
Kartupeļu un biezpiena pankūkas	156
Rīvētu kartupeļu pankūkas I	157
Rīvētu kartupeļu pankūkas II	157
Rīvētu kartupeļu un auzu pārslu pankūkas I	157
Rīvētu kartupeļu un auzu pārslu pankūkas II	158
Rīvētu kartupeļu un ķirbju pankūkas	158
Rīvētu kartupeļu un biezpiena pankūkas	159
Rīvētu kartupeļu un burkānu pankūkas	159
Rīvētu kartupeļu pankūkas ar āboliem	160
Rīvētu kartupeļu un cīsiņu pankūkas	160
Rīvētu kartupeļu un siera pankūkas	161
Raudzētas rīvētu kartupeļu pankūkas	161
Dubultās rīvētu kartupeļu pankūkas	162
Vārītu kartupeļu pankūkas	162
Vārītu kartupeļu pankūkas ar sieru	163
Kāpostu pankūkas	163
Skābētu kāpostu un kartupeļu pankūkas	164
Īstu vīru pankūkas	164
Seleriju pankūkas	164
Zivju ikru pankūkas	165