

Paprasti ir gardūs receptai, kurių pagrindą sudaro Europos pagalbos labiausiai skurstantiems asmenims fondo (EPLSAF) produktai. Receptus jums siūlo televizijos laidų vedėja bei kulinarinių knygų autorė Beata Nicholson.

Morkų ir moliūgų sriuba su avižinėmis ir perlinėmis kruopomis

Soti ir jauki sriuba, kai norisi sušilti ir pamaitinti ne tik kūną, bet ir mintis. Man labai patinka įvairios, maistingos kruopos kartu su žirniais šioje sriuboje. Galite trinti arba ne, bus tokia pati puiki.

Reikės:

- 400 g moliūgo
- 4 morkų
- 2 skiltelių česnako
- 1 svogūno
- 1 šaukšto kario prieskonių mišinio
- 1 šaukštelio maltų kuminų
- 5 šaukštų avižių kruopų
- 5 šaukštų perlinių kruopų
- 1/2 stiklinės skaldytų žirnių
- 1,5 litro vandens arba daržovių/vištenos sultinio
- 1 šaukšto aliejaus
- citrinos sulčių
- grietinės patiekimui

Etapai:

1. Avižių, perlines kruopas bei žirnius perplauname ir užmerkiame skirtinguose dubenėliuose, paliekame brinkt bent 4-6 valandas. Svogūną supjaustome smulkiai ir pradėdame kepinėti su nedideliu aliejaus kiekiu puode, kuriame virsime sriubą.
2. Morkas nuskutame ir smulkiai supjaustome arba sutarkuojame burokine tarka. Moliūgą nulupame ir supjaustome kubeliais.
3. Kai svogūnai suminkštėja, suberiame morkas, moliūgą ir dar apie penkias minutes viską kepiname. Tada į keptuvę keliauja smulkintas česnakas, pamaišome ir beriamė prieskonius.
4. Suberiame nusunktas kruopas ir žirnius, užpilame viską sultiniu ar vandeniu ir verdame apie pusvalandį, kol kruopos ir žirniai suminkštės. Sriubą sutriname maisto smulkintuvu (bet jei nemėgstate trintų sriubų, tai tikrai netrinkite ir mėgaukitės kramtydami kruopas) pagardiname citrinos sultimis, grietine.

Beatos virtuvė 

Išbandykite!

Maistobankas



Paprasti ir gardūs receptai, kurių pagrindą sudaro Europos pagalbos labiausiai skurstantiems asmenims fondo (EPLSAF) produktai. Receptus jums siūlo televizijos laidų vedėja bei kulinarinių knygų autorė Beata Nicholson.

Morkų ir moliūgų sriuba su avižinėmis ir perlinėmis kruopomis

Soti ir jauki sriuba, kai norisi sušilti ir pamaitinti ne tik kūną, bet ir mintis. Man labai patinka įvairios, maistingos kruopos kartu su žirniais šioje sriuboje. Galite trinti arba ne, bus tokia pati puiki.

Reikės:

- 400 g moliūgo
- 4 morkų
- 2 skiltelių česnako
- 1 svogūno
- 1 šaukšto kario prieskonių mišinio
- 1 šaukštelio maltų kuminų
- 5 šaukštų avižų kruopų
- 5 šaukštų perlinių kruopų
- 1/2 stiklinės skaldytų žirnių
- 1,5 litro vandens arba daržovių/vištenos sultinio
- 1 šaukšto aliejaus
- citrinos sulčių
- grietinės patiekimui

Etapai:

1. Avižų, perlines kruopas bei žirnius perplauname ir užmerkiame skirtinguose dubenėliuose, paliekame brinkt bent 4-6 valandas. Svogūną supjaustome smulkiai ir pradėdame kepinėti su nedideliu aliejaus kiekiu puode, kuriame virsime sriubą.
2. Morkas nuskutame ir smulkiai supjaustome arba sutarkuojame burokine tarka. Moliūgą nulupame ir supjaustome kubeliais.
3. Kai svogūnai suminkštėja, suberiame morkas, moliūgą ir dar apie penkias minutes viską kepiname. Tada į keptuvę keliauja smulkintas česnakas, pamaišome ir beriamė prieskonius.
4. Suberiame nusunktas kruopas ir žirnius, užpilame viską sultiniu ar vandeniu ir verdame apie pusvalandį, kol kruopos ir žirniai suminkštės. Sriubą sutriname maisto smulkintuvu (bet jei nemėgstate trintų sriubų, tai tikrai netrinkite ir mėgaukitės kramtydami kruopas) pagardiname citrinos sultimis, grietine.



Beatos virtuvė 

Išbandykite!



Saldi trijų grūdų košė su obuoliais


Ne tik avižinė košė gali būti tokia glotni ir valgoma pusryčiams ar vakarienei. Pabandykite tirštą, pienišką trijų grūdų kruopų košę su obuoliais (juk jų tiek daug šiais metais), gardinkite džiovintomis spanguolėmis, riešutais.

Reikės:

- 140-150 g trijų grūdų kruopų
- 800 ml pieno ar vandens (arba 50/50 santykis)
- 1,5 šaukšto linų sėmenų
- 1/2 apelsino žievelės
- 2-3 obuolių
- 1/2 šaukštelio cinamono
- druskos

Eiga:

1. Kruopas perplauname vandeniu ir nukošiame. Suberiame į puodą, užpilame pienu, dedame linų sėmenis, nutarkuojame apelsino žievelę ir užverdame, kol pradės burbuliuoti. Kaitrą sumažiname iki vidutinės ir verdame apie 30 minučių, kartais pamaišome, patikriname dar dar yra skysčio.
2. Sutarkuojame obuolį burokine tarka ir po 30 virimo minučių, sudedame obuolius, beriame cinamoną ir žiupsnį druskos, išmaišome, uždengiame košę dangčiu ir paliekame dar 10 minučių.
3. Pagardiname šaukšteliu medaus, pabarstome riešutais ar sėklomis, džiovintomis spanguolėmis.



Įvairių grūdų košė su moliūgais, bulvėmis ir grybais

Šitą senovinę ir sočią košę galite ir orkaitėje kepti. Apvirkite kruopas, daržovių nekepkite, pilkite mažiau vandens ir kepkite apie 30-40 minutes karštoje orkaitėje.

Reikės:

- 100 g šoninės
- 1 svogūno
- 2 bulvių
- 2 morkų
- 200 g moliūgo
- 200 g įvairių grūdų košės arba perlinių kruopų
- 2 saujų džiovintų grybų
- druskos, pipirų
- kelių lauro lapų
- 400-500 ml daržovių sultinio ar vandens

Eiga:

1. Kruopas perplauname ir užpilame vandeniu ir paliekame pernakt išbrinkti. Džiovintus grybus taip pat pamirkome vandenyje, kad išbrinktų.
2. Šoninę supjaustome kubeliais, svogūną taip pat supjaustome. Beriamė šoninę į keptuvę, pakepame kelias minutes ir tada suberiame svogūnus.
3. Kol kepa svogūnai su šonine, sutarkuojame morkas ir moliūgą burokine tarka. Jas suberiame į keptuvę ir pakepiname porą minučių. Sutarkuojame bulves.
4. Į puodą supilame švairiu vandeniu perplautas kruopas, suberiame keptuvės turinį, tarkuotas bulves, pagardiname druska, pipirais, lauro lapais. Užpilame vandeniu ar sultiniu ir verdame apie 30-45 minutes.