



ITALIŠKI PATIEKALAI

RECEPTŲ KNYGA

Ciao Italia!

Receptų knyga sukurta įgyvendinant Erasmus+ projektą „Tarptautiška patirtis - tavo sėkminga ateitis“ Nr. 2019-1-LT01-KA102-060175. Aštuoni virėjo specialybės mokiniai tobulino ir įgijo naujų žinių bei kompetencijų itališkų patiekalų gamyboje Pietų Italijoje. Receptais dalinasi šioje virtualioje receptų knygoje.

Knygoje rasite receptų užkandžiams, karšties patiekalams bei desertui.

Skanių išbandymų ir naujų atradimų!



**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



Turinys

Užkandžiai

Bruschetta su pomidorais ir špinatais

Bruschetta su kiaušiniais ir moliuskais

Kiaušiniai įdaryti tunu

Polentos

Kalmaro lazdelės su paprika ir salierais

Karštieji patiekalai

Papardelli makaronai su grybais

Kaimiškas pyragas su rikota ir špinatais

Makaronai su grietinėle „Fusilli Alfredo“

Ravioliai su špinatų ir varškės įdaru

Midijos su makaronais

Įdarytos midijos geldelėse

Oriketi makaronai su rape lapais

Baklažanas pomidorų patale

Lazanija

Lazanija kitaip (iš lietinių blynų)

Desertai

Šokoladiniai „lavos“ keksiukai

ITALIŠKI

PATIEKALAI



**REKOMENDUOJA
ŽIVILĖ
ZDANYTĖ**



Bruschetta su pomidorais ir špinatais

Reikės:

Batono

1 kg pomidorų

200 g špinatų

1 svogūno

Česnako

Druskos

Raudonėlių

Žalumynų

Alyvuogių aliejaus

Paruošimo būdas:

Supjaustykite pomidorus ir svogūną nedideliais kubeliais. Susmulkinkite keletą česnako skiltelių. Viską pagardinkite druska, raudonėliais ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Supjaustykite batoną riekelėmis ir pakepinkite ant grotelių iš abiejų pusių kol gražiai apskrus.

Apskrudintas batono riekes įtrinkite česnaku, uždėkite keletą špinatų lapelių ir smulkintus pomidorus su svogūnais ant jų.

Apibarstykite žalumynais.

Užkandis pagamintas.



Skanaus!

**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
JURGITA
JUNEVIČIŪTĖ**



Bruschetta su kiaušiniais ir moliuskais

Reikės:

**50 g čiabatos (Itališkos duonos)
2 kiaušinių
30 g moliuskų kriauklelėse
10 ml aliejaus kepimui
Petražolių
Druskos**



Paruošimo būdas:

**Duoną paskrudinkite ant grilinės keptuvės. Įpilkite aliejaus į keptuvę ir sudėkite moliuskus. Juos pakepinkite.
Po penkių minučių įmuškite kiaušinius, pasūdykite ir išmaišykite.
Pakepinkite viską dar apie penkias minutes.
Į lėkštę dėkite duoną, ant jos kiaušinius su moliuskais.
Apibarstykite petražolėmis.**

Skanaus!

**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
IEVA
LITVAITYTĖ**



Kiaušiniai įdaryti tunu

Reikės:

**5 kiaušinių
300 g tuno
200 g majonezo
1 paprikos
Druskos
Salotų lapų (papuošimui)
Žalumynų (papuošimui)**



Paruošimo būdas:

**Išvirkite kiaušinius. Juos nulupkite ir perpjaukite išilgai.
Gražiai išimkite trynius, sudėkite juos į dubenį, sudėkite tuną, majonezą
ir pagardinkite druska.
Viską išmaišykite. Paimkite kiaušinio baltymą ir jį įdarykite tuno įdaru.
Dėkite salotos lapus ir supjaustytas paprikas į lėkštę.
Dėkite įdarytus kiaušinius ant jų ir papuoškite juos majonezu.
Apibarstykite žalumynais.**

Skanaus!

**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
GINTARIUS
SALDUKAS**



Polentos

Reikės:

200 g kukurūzų kruopų (polenta)
1 baklažano
700 g žuvies (menkės)
300 g duonos
50 g aliejaus
30 g česnako
Petražolių

Paruošimo būdas:

Žuvies file atskirkite nuo kaulų, nuvalykite žvynus, nuplaukite. Pasūdykite ir supjaustykite gabalėliais. Jeigu file storoka, šiek tiek ją pamuškite. Užvirkite vandenį ir maišykite pilant kukurūzų kruopas. Virkite, kol košė sutirštės. Košę sudėkite į formą, kad atvėstų. Atvėsusią košę supjaustykite dviejų centimetrų riekelėmis. Baklažaną nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Baklažano gabalėlius pakepinkite įkaitintame aliejuje kol truputį suminkštės. Tada įpilkite į keptuvę vandens ir patroškinkite. Įdėkite druskos pagal skonį. Baklažanui suminkštėjus jį sutrinkite. Duoną be luobelės sutrupinkite į dubenį. Įdėkite smulkintą česnaką, petražoles ir druskos. Supilkite aliejų ir viską išmaišykite. Sudėkite žuvį į kepimo indą ir pabarstykite duonos mišiniu ant viršaus. Kepkite 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje kol žuvis iškeps. Užtepkite baklažanų užtepėlę ant kukurūzų riekelių ir ant viršaus uždėkite žuvies gabalėlį.



Skanaus!

ITALIŠKI

PATIEKALAI



**REKOMENDUOJA
VIKTORIJA
ARCHIPKINAITĖ**



Kalmaro lazdelės su paprika ir salierais

Reikės:

100 g kalmarų

1 raudonos paprikos

2 saliero stiebų

Šviežios citrinos sulčių

Alyvuogių aliejaus

Druskos



Paruošimo būdas:

Išdarinėtą kalmarą dėkite į puodą su vandeniu ir užvirkite.

Pavirkite apie 20 minučių.

Atvėsinkite, nuplaukite ir supjaustykite trumpomis lazdelėmis.

Supjaustytą kalmarą sudėkite į indą.

Nuplaukite ir supjaustykite papriką ir saliero stiebus kubeliais.

Sudėkite viską į tą patį indą, kur kalmaras.

Įpilkite citrinos sulčių bei aliejaus, įdėkite druskos ir viską išmaišykite.

Skanaus!

ITALIŠKI

PATIEKALAI



**REKOMENDUOJA
JURGITĄ
JUNEVIČIŪTĘ**



Papardelli makaronai su grybais

Reikės:

**100 g papardelli makaronų
10 ml aliejaus
10 g krevečių
50 g grybų
Petražolių
Druskos
Džiuvėsėlių (lėkštės puošybai)**

Paruošimo būdas:

**Išvirkite makaronus. Įpilkite aliejaus į keptuvę ir sudėkite grybus. Juos pakepkite apie 15 minučių.
Išvirtus makaronus ir krevetes supilkite į keptuvę su pakepintais grybais ir viską išmaišykite. Įdėkite druskos, petražolių.
Vėl viską išmaišykite. Viską dėkite į lėkštę.
Lėkštės kraštus apibarstykite džiuvėsėliais.**

Skanaus!



ITALIŠKI

PATIEKALAI



REKOMENDUOJA
LAURITA
RADZIŪNAITĖ



Kaimiškas pyragas su rikota ir špinatais

Reikės:

1 sluoksniuotos tešlos lakšto
250 g rikotos
200 g špinatų
2 kiaušinių
Žiupsnelis pipirų
Žiupsnelis druskos



Paruošimo būdas:

Sluoksniuota tešla išklokite kepimo indą padarydami iš tešlos aukštesnius kraštus.

Rikotą, špinatus, kiaušinius, druską ir pipirus sumaišykite ir gautą masę dėkite ant sluoksniuotos tešlos.

Jos kraštus gražiai užlankstykite.

Pyragą kepkite 12 - 15 minučių 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje.

Skanaus!

**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
LINAS
URBAS**



Makaronai su grietinėle „Fusilli Alfredo“

Reikės:

**500 g makaronų
500 ml grietinėlės
200 g maltos kiaulienos
50 g grybų
Petražolių
Druskos**



Paruošimo būdas:

Išvirkite makaronus.

Malta kiaulieną pakepkite keptuvėje kol mėsa gražiai apskrus, po to sudėkite supjaustytus grybus ir kepkite toliau.

Sudėkite prieskonius, išvirtus makaronus ir supilkite grietinėlę.

Viską gerai išmaišykite, dar porą minučių pakaitykite.

Skanaus!

**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
IEVA
LITVAITYTĖ**



Ravioliai su špinatų ir varškės įdaru

Reikės:

**100 g miltų
200 g varškės
200 g špinatų
2 kiaušinių
50 g sviesto
Šalavijo (kelių lapelių)
Druskos**

Paruošimo būdas:

Iš miltų ant stalo padarykite kauburėlį, padarykite duobutę ir sumuškite į ją kiaušinius. Įdėkite žiupsnelį druskos. Miltus su kiaušiniu išminkykite iki vientisos masės. Špinatus nublanširuokite, atvėsinkite. Varškę sudėkite į špinatus ir gerai išminkykite. Įdėkite žiupsnelį druskos.

Iš tešlos iškočiokite plonus lakštus, dėkite varškės ir špinatų įdarą. Suformuokite mažais kubeliais. Virkite pasūdytame vandenyje 5-4 minutes. Kol verda ravioliai, išlydykite sviestą su šalaviju. Patiekite gilesnėje lėkštėje su sviesto padažu.



Skanaus!

ITALIŠKI

PATIEKALAI



**REKOMENDUOJA
GINTARIUS
SALDUKAS**



Midijos su makaronais

Reikės:

150 g midijų

200 g makaronų

1 svogūno

Vandens

Aliejaus

Druskos

Žalumynų



Paruošimo būdas:

Išvirkite makaronus. Svogūnus supjaustykite kubeliais ir pakepinkite įkaitintoje keptuvėje, kol suminkštės.

Supilkite midijas į keptuvę ir pakepinkite jas, kol atsidarys.

Tada viską užpilkite pasūdytu vandeniu ir patroškinkite apie 2 minutes.

Išvirtus makaronus supilkite į keptuvę su midijomis ir patroškinkite dar keletą minučių.

Patiekiant pabarstykite įvairiais žalumynais.

Skanaus!

Įdarytos midijos geldelėse

Reikės:

**500 g midijų
3 kiaušinių
100 g sūrio
Pusės kepaliuko baltos duonos
2 a. š. česnako
2 l pomidorų padažo
Petražolių
Druskos**

Paruošimo būdas:

Sutrupinkite baltą, nesudžiūvusią duoną į trupinius. Dalį sūrio, petražoles, sutrupintą duoną, česnaką, druską bei kiaušinius sudėkite į vieną indą ir išmaišykite. Palikite keletą minučių pastovėti. Ištraukite siūlelius iš midijų, jas gražiai nuplaukite ir sudėkite į puodą. Įpilkite truputėlį vandens ir užkaiskite. Midijas pavirkite iki tol, kol geldelės atsidarys. Išvirusias midijas išimkite iš puodo ir įdarykite sutrupintos duonos, sūrio, česnako ir kiaušinio mase. Viršų apibarstykite likusiu sūriu. Įdarytas midijas sudėkite į kepimo indą ir kepkite konvekciniame krosnyje, kol sūris išsilydys. Tada pakeptas midijas atsargiai sudėkite į puodą, užpilkite pomidorų padažu bei truputėliu vandens. Viską patroškinkite 5 -10 minučių

Skanaus!

**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
INESA
SAMUOLYTĖ**



**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
INESA
SAMUOLYTĖ**



Orikietė makaronai su rape lapais

Reikės:

**100 g orikietė makaronų
10 g ančiuvų
50 g rape lapų (galima pakeisti špinatais)
1 a. š. smulkinto česnako
Žiupsnelio džiovinto čili pipiro sėklų
Petražolių
Druskos
Aliejaus**



Paruošimo būdas:

Makaronus suberkite į verdantį vandenį ir virkite tol kol, jie suminkštės (išvirs). Kol makaronai verda į keptuvę įpilkite aliejaus, įdėkite šaukštelį smulkinto česnako ir džiovinto čili pipiro sėklų. Viską truputėlį pakepinkite. Sudėkite ančiuvius ir pamaišykite. Sudėkite vandenyje išvirtus rape lapus. Lapai turi būti sodrios žalios spalvos, todėl juos virti apie 10 minučių atidengus puodą ir nepervirti. Į keptuvę su ančiuviais ir rape lapais įpilkite pora šaukštų sultinio, kuriame virė rape lapai. Išvirtus makaronus suberkite į keptuvę su ančiuviais ir rape lapais. Pagardinkite druska pagal skonį. Padidinkite liepsną ir viską kepinkite dar keletą minučių. Viską sudėkite į lėkštę ir apibarstykite petražolėmis bei apšlakstykite aliejumi.

Skanaus!

ITALIŠKI

PATIEKALAI



REKOMENDUOJA
ŽIVILĖ
ZDANYTĖ



Baklažanas pomidorų patale

Reikės:

1 baklažano
300 g miltų
5 kiaušinių
1 l aliejaus
1 l pomidorų pastos
Druskos
Pipirų



Paruošimo būdas:

Supjaustykite baklažaną juostelėmis.

Tada apvoliokite jį miltuose ir kiaušinių plakinyje.

Dėkite apvoliotas baklažano juosteles į įkaitintą aliejų ir apkepkite keptuvėje iš abiejų pusių kol gražiai apskrus. Apkeptas baklažano juosteles sudėkite į kepimo indą sluoksniais. Pirmas sluoksnis baklažano juostelės, tada pomidorų pasta, vėl baklažano sluoksnis ir pomidorų pasta ant viršaus.

Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros ir kepkite apie 15 – 20 minučių

Skanaus!

**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
LINAS
URBAS**



Lazanija

Reikės:

500 g lazanijos lakštų
500 g mocarelos sūrio
500 g maltos jautienos
1 l pieno
1 svogūno
100 g sviesto
100 g miltų
160 ml raudonojo vyno
800 g pomidorų pastos
Baziliko
Raudonėlio
Druskos



Paruošimo būdas:

Bolonijos padažas: smulkiais kubeliais supjaustykite svogūnus bei pakepkite karštame alyvuogių aliejuje. Kai iškeps, sudėkite maltą mėsą ir nuolat maišydami kepkite toliau. Iškepus mėsą, įpilkite raudonąjį vyną ir palaukite, kol jis išgaruos. Į mėsą sudėkite pomidorų pastą, baziliką ir raudonėlį. Lėtai kepkite maždaug 20 minučių, kol mėsa suminkštės ir padažas sutirštės.

Baltasis padažas: ištirpinkite sviestą prikaistuvyje ir supilkite miltus. Maišykite, kol miltai susimaišys su sviestu. Supilkite pieną ir stipriai maišykite, kad nesusidarytų gniutulai. Užvirinkite padažą ir įdėkite druskos. Sumaišykite bolonijos padažą kartu su baltuoju padažu. Indą išklokite kepimo popieriumi. Tada plonu sluoksniu ištepkite padažą, dėkite lazanijos lakštus. Lazanijos lakštus ištepkite padažu ir užbarstykite sūriu, tada vėl dėkite lazanijos lakštus ir kartokite šiuos veiksmus kol pasibaigs padažas. Uždenkite paskutinį sluoksnį lazanijos lakštais, ant viršaus supilkite likusį padažą, pabarstykite sūriu ir kepkite 30 minučių 180 laipsnių temperatūroje.

Skanaus!

**ITALIŠKI
PATIEKALAI**



**REKOMENDUOJA
VIKTORIJA
ARCHIPKINAITĖ**



Lazanija kitaip (iš lietinių blynų)

Reikės:

200 g kukurūzų miltų	50 g Permezano sūrio
1 kiaušinio	70 g olandiško sūrio
400 g pieno	200 g pieno
Druskos	15 g sviesto
Aliejaus kepimui	40 g pomidorų padažo
Padažui (Bešamelis)	Česnako
10 g miltų	Alyvuogių aliejaus
60 g grybų	



Paruošimo būdas:

Lietiniai blynai: miltus suberkite į dubenį. Įmuškite kiaušinį, įpilkite pieno ir įberkite druskos pagal skonį. Viską išmaišykite ir kepkite lietinius blynus įkaitintame aliejuje.

Padažas: Į keptuvę įpilkite šiek tiek alyvuogių aliejaus. Dėkite smulkintą česnaką ir grybus. Viską keletą minučių pakepinkite. Į puodą supilkite pieną ir užvirinkite. Į keptuvę dėkite sviestą ir palaukite kol išsilydys.

Suberkite miltus, viską bemašant pakepinkite keletą sekundžių.

Supilkite pieną ir viską vėl gerai išmaišykite. Pilkite vieną samtį pomidorų padažo ir išmaišykite. Grybus ir šį padažą supilkite į puodą ir vėl viską išmaišykite. Į kepimo skardą pilkite padažo ir dėkite dalį lietinių blynų, vėl pilkite padažo, užbarstykite parmezano ir olandiško tarkuoto sūrio. Sluoksniuokite tol, kol pasibaigs lietiniai blynai. Viršutinis sluoksnis turi būti padažo.

Užberkite sūrio. Supjaustykite lazaniją porcijomis ir dėkite kepti į orkaitę 180 laipsnių temperatūroje 1 valandą.

Skanaus!

ITALIŠKI
PATIEKALAI



REKOMENDUOJA
LAURITA
RADZIUNAITĖ



Šokoladiniai „lavos“ keksiukai

Reikės:

150 g juodojo šokolado
80 g sviesto
20 g miltų
2 kiaušinių
90 g cukraus
1 apelsino žievelės
Žiupsnelio čili pipirų
Žiupsnelio druskos



Paruošimo būdas:

Garų vonelėje išlydykite sviestą ir šokoladą. Į gautą masę suberkite pusę kiekio cukraus. Išmaišykite ir palikite atvėsti. Atskirkite kiaušinio trynius nuo baltymo. Kiaušinio trynius išplakite su likusiu cukraus kiekiu ir druska. Plakinį supilkite į atvėsintą sviesto ir šokolado masę. Tada sudėkite miltus, tarkuotą apelsino žievelę, čili pipirus ir viską išmaišykite. Į gautą tešlą atsargiai įmaišykite išplaktus kiaušinio baltymus. Tešla turėtų būti tiršta. Gautą tešlą supilstykite į keksiuko formeles. Geriausia naudoti silikonines kepimo formeles. Tešlą pilti iki pusės formelės. Įdėkite po gabalėlį juodojo šokolado. Keksiukus kepkite apie 12-15 minučių 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Atvėsusius keksiukus atsargiai išimkite ir patiekite su vanilniais ledais.

Skanaus!



Skanaus! Buon appetito!

