Nordplus




# From Past To Future

## Receptų knyga

Projekto *“Iš praeities į ateitį”* komandos padėka.

Projektas finansuojamas remiant Šiaurės Ministrų tarybai. Šis leidinys atspindi tik autorių požiūrį, todėl Taryba negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateikiamos informacijos naudojimą.

## APIE PROJEKTĄ

Projekto idėja - tirti senuosius mūsų šalių sveiko maisto gaminimo papročius, tradicijas ir būdus, atgaivinti juos šiuolaikiniam gyvenimui ir juos naudoti šiandien. Tikslas - siekti suderinti Baltijos ir Šiaurės šalių kulinarinį paveldą su ekologiniais reikalavimais. Projekto metu sukurta elektroninė receptų knyga su visų šalių partnerių maisto receptais.
Receptų knygos tikslas yra surinkti ir atnaujinti receptus, kurie buvo pamiršti, puoselėti senas tradicijas, sujungti praeitį, šiuolaikinį gyvenimą ir nutiesti tiltus į sveikesnę ateitį.
Tarptautinė projekto komanda tirs, kaip senovės lietuviai, latviai ir suomiai gamino maistą iš paprasčiausių produktų raugindami žoleles, kopūstus, burokėlius, naudodami įvairius maisto išsaugojimo ilgesniam laikui būdus ir pan.

Daugiau informacijos: www.frompasttofuture.com

## TURINYS


| | |
|---|---|
| **UŽKANDIS** | **6** |
| BUROKĖLIŲ GIRA | 7 |
| MARINUOTI MOLIŪGAI | 8 |
| MARINUOTI SVOGŪNĖLIAI | 9 |
| SILKĖ SU DŽIOVINTAIS BARAVYKAIS | 10 |
| KOPŪSTAI SU APELSINAIS | 11 |
| SŪDYTOS LAŠIŠOS UŽTEPĖLĖ | 12 |
| SILKĖ SU BUROKŲ RASALU | 13 |
| RAUGINTI OBUOLIAI | 14 |
| UŽTEPAS | 15 |
| JONINIŲ SŪRIS | 16 |
| **DUONA** | **18** |
| SKANDINAVIŠKA RUGINĖ SALYKLINĖ DUONA | 19 |
| RAUGINTA RUGINĖ DUONA | 20 |
| NAMINĖ DUONA | 21 |
| BULVIŲ PAPLOTĖLIAI | 22 |
| **SRIUBA** | **24** |
| ŠALTIBARŠČIAI | 25 |
| BULBIENĖ | 26 |
| SALIERŲ TYRSRIUBĖ | 27 |
| TIRŠTA GRYBŲ SRIUBA | 28 |
| ŠVIEŽIŲ GRYBŲ SRIUBA | 29 |
| SYKO ŽUVIENĖ | 30 |
| TOPINAMBŲ SRIUBA | 31 |
| RŪGŠTYNIŲ SRIUBA | 32 |

**KARŠTASIS PATIEKALAS** **34**
KUGELIS – CUKINIJŲ PLOKŠTAINIS 35
PILKIEJI ŽIRNIAI SU ŠONINE 36
PILKŲJŲ ŽIRNIŲ KOTLETAI 37
SLAVIŠKAS PYRAGAS SU MĖSA 38
LAZANKĖS 39
BULVINIAI BLYNAI 41
KOTLETAI 42
OBUOLIŲ SULTYSE TROŠKINTA TRIUŠIENA 43
RADVILŲ VIRĖJO VIŠTIENA SU KRIENAIS 44
TROŠKINTA ELNIENA 45
ŽVEJO ŽMONOS ŽUVIS 46

**SALDUSIS PATIEKALAS** **48**
OBUOLIŲ OMLETAS 49
SMILČIŲ PYRAGAIČIAI 50
BANDELĖS SU CINAMONU 51
MEDUOLIS 53
KREMINIS BRAŠKIŲ PYRAGAS 54
MĖLYNIŲ PYRAGAS IR GRIETINĖS ŠERBETAS 55
PYRAGO PUDINGAS SU RABARBARAIS 57
RUGINIŲ MILTŲ MEDUOLIS 58
BRUKNIŲ PUTĖSIAI SU KARAMELĖS PADAŽU 59
SLUOKSNIUOTAS RUGINĖS DUONOS DESERTAS 60

# UŽKANDIS

**BUROKĖLIŲ GIRA**

**MARINUOTI MOLIŪGAI**

**MARINUOTI SVOGŪNĖLIAI**

**SILKĖ SU DŽIOVINTAIS BARAVYKAIS**

**KOPŪSTAI SU APELSINAIS**

**SŪDYTOS LAŠIŠOS UŽTEPĖLĖ**

**SILKĖ SU BUROKŲ RASALU**

**RAUGINTI OBUOLIAI**

**UŽTEPAS**

**JONINIŲ SŪRIS**

# BUROKĖLIŲ GIRA

(Lietuvių kalba - *burokėlių gira*)

Gira yra puikus sveikas gėrimas. Karštą vasaros dieną galima gerti atšaldytą, ji gali būti vartojama ruošiant maistą.

Gaminimo laikas - 30 min + 3 dienos
Išeiga - 10-15 porcijų
Gaminimo būdas - rauginimas

- 1 kg sužiedėjusios ruginės duonos
- 500 g burokėlių
- 5 l vandens

1. Burokėliai nuvalomi, supjaustomi.
2. Duonos riekelės apskrudinamos orkaitėje, sumaišomos su burokėliais, užpilamos šiltu vandeniu.
3. Laikoma šiltoje vietoje 2-3 dienas. Ši gira gali būti vartojama ruošiant maistą.



# MARINUOTI MOLIŪGAI

(Latvių kalba - *marinēts ķirbis*)

Idealus priedas įvairiems rudens patiekalams. Kai ateina ruduo, lauke nelieka spalvų ir kvapų, moliūgas ir svarainiai yra tarsi saulės elementai.

- 700 g moliūgų
- 3–4 svarainiai
- 2 cinamono žievės
- 5 gvazdikėliai
- cukrus ir balzaminis actas

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 4-6 porcijos
Gaminimo būdas - marinavimas

1. Svarainiai nuplaunami ir supjaustomi plonais griežinėliais.
2. Moliūgas nulupamas, išimamos sėklos, supjaustomas gabaliukais.
3. Puode užverdamas vanduo, sudedami gvazdikėliai, cinamonas ir svarainiai, verdama kelias minutes. Skonio pagerinimui galima pridėti šiek tiek balzaminio acto.
4. Sudedami moliūgų gabaliukai, paverdama ir, kai gabalai yra gero minkštumo, nuimama nuo ugnies. Jie neturėtų ilgai virti, kad labai nesuminkštėtų.
5. Gautas mišinys supilamas į pašildytą indą, uždaroma, atvėsinama ir laikoma vėsioje vietoje.

Patiekiamas šaltas kaip užkandis arba prie mėsos patiekalų.



# MARINUOTI SVOGŪNĖLIAI

(Lietuvių kalba - *marinuoti maži svogūnėliai*)

Marinuoti svogūnėliai yra puikus priedas prie mėsos ir žuvies patiekalų arba salotoms.

Gaminimo laikas – 30 min + per naktį
Išeiga – 2 - 4 porcijos
Gaminimo būdas - marinavimas

- 500 g mažų svogūnėlių
- 15 g druskos
- 30 ml acto
- 300 ml vandens
- keleto juodųjų ir kvapiųjų pipirų grūdelių

1. Svogūnėliai nulupami, pasūdomi ir paliekami 24 valandoms. Po to svogūnėliai nusausinami.
2. Užvirinamas stiprus vandens ir acto (santykis 1:10) su kvapiaisiais ir juodaisiais pipirais marinatas, sumetami svogūnėliai ir verdama, kol suminkštės.
3. Ataušinti svogūnėliai su marinatu sudedami į emaliuotą puodą arba stiklainį, aprišami ir pastatomi šaltoje vietoje.



## SILKĖ SU DŽIOVINTAIS BARAVYKAIS

(Lietuvių kalba - *silkė su džiovintais baravykais*)

Klasikinis Kūčių vakarienės lietuviškas patiekalas. Žuvies patiekalai atėjo su krikščionybe ir jos epochos žuvies simbolika, todėl be silkių ir kitų žuvų neįsivaizduojame lietuviško Kūčių stalo.

Gaminimo laikas – 30 min
Išeiga - 4-6 porcijos
Gaminimo būdas – kepimas keptuvėje

- 500 g silkės file
- 100 g svogūnų
- 100 g džiovintų grybų
- 5 g juodųjų pipirų
- 5 g druskos
- 15 g aliejaus
- 20 g svogūnų laiškai (papuošimui)

1. Grybai pamerkiami kelioms valandoms vandenyje. Po to, tame pačiame vandenyje grybai pavirinami apie 10 min.
2. Pavirti grybai išgriebiami ir labai smulkiai supjaustomi, po to trumpai apkepinami aliejuje, įdedama šiek tiek druskos.
3. Silkės file supjaustoma juostelėmis ir sudedama į salotinę, pabarstoma pipirais.
4. Svogūnai supjaustomi ir apkepinami aliejuje. Galima įdėti šiek tiek druskos.
5. Pakepinti svogūnai dedami ant silkės. Šaukštu sulyginamas paviršius, kad būtų lygus, sudedami džiovinti grybai ir vėl išlyginamas paviršius.
6. Papuošiama smulkintais svogūnų laiškais ir patiekiama.



## KOPŪSTAI SU APELSINAIS

(Lietuvių kalba - *kopūstai su apelsinais*)

Senojo rauginimo būdo ir modernumo (apelsinas, greipfrutas) derinys. Pikantiško skonio užkandis, galima valgyti vieną arba su kitais patiekalais.

- 1 kg kopūsto
- 1 apelsinas arba raudonasis greipfrutas
- 25-30 g druskos

Gaminimo laikas - 20 min + 3-5 dienos
Išeiga - 5-7 porcijos
Gaminimo būdas - rauginimas

1. Kopūstas supjaustomas norimo dydžio gabaliukais, apelsinas ar greipfrutas nuplaunamas ir nuplikinamas verdančiu vandeniu. Vaisiai su visa žievele pjaustomi griežinėliais.
2. Kopūstai ir apelsinai sumaišomi, įberiama druskos, atsargiai paminkoma, sudedama į rauginimo indą, paslegiama ir paliekama 3–5 dienoms kambario temperatūroje.
3. Įrūgę kopūstai laikomi vėsioje vietoje ar šaldytuve.



## SŪDYTOS LAŠIŠOS UŽTEPĖLĖ

(Suomių kalba - *graavilohitartar*)

“Gravlax” arba sūdytos lašišos užtepėlė yra suomių kasdienio gyvenimo ir švenčių patiekalas. Ji gali būti pateikiama įvairiais būdais. „Gravlax“ užtepėlė ypač gerai tinka su skandinaviška rugine ir salykline duona.

- 500 g gravlax, t. y. sūdytos lašišos
- 5 g svogūnų
- 100 g grietinės
- 10 g krapų
- juodųjų pipirų

Gaminimo laikas - 20 min
Išeiga - 10 porcijų
Gaminimo būdas – mišrus

1. Lašiša ir svogūnas supjaustomi kubeliais. Susmulkinami krapai.
2. Visos sudėtinės dalys sumaišomos ir pagardinamos prieskoniais.
3.Patiekiama užtepta ant skandinaviškos ruginės ir salyklinės duonos..



## SILKĖ SU BUROKŲ RASALU

(Lietuvių kalba - *silkė su burokų rasalu*)

Užkandis iš kulinarinio paveldo lobyno, lengvai pagaminamas ir populiarus Lietuvoje.

Gaminimo laikas - 30 min + 3 dienos
Išeiga - 10-15 porcijų
Gaminimo būdas- rauginimas

- 6-8 silkės
- 200 g svogūnų laiškų
- 3 g karčiųjų pipirų
- 0,5 l virtų burokų rasalo

1. Silkės išmirkomos, išvalomi viduriai. Nelupamos, paliekamos su galvomis, tik išimamos žiaunos. Supjaustoma gabaliukais, dedama į dubenį, užberiama supjaustytais svogūnų laiškais, karčiaisiais pipirais.
2. Užpilama perkoštu burokų rasalu.
3. Burokų rasalas: virti burokai nulupami, perpjaunami per pusę, dedami į medinę statinaitę. Į dugną dedama ruginės duonos gabaliukų, užpilama šiltu virintu vandeniu. Verdant į vandenį dedama lauro lapelių, kmynų, druskos. Tris dienas palaikoma šiltai.
Po to laikoma rūsyje.



## RAUGINTI OBUOLIAI

(Lietuvių kalba - *rauginti obuoliai*)

Seniau žmonės raugino ne tik kopūstus ir agurkus, bet ir obuolius, grybus, uogas. Rauginimui labiausiai tinka „antaniniai“ obuoliai.

Gaminimo laikas – 30 min + 1 mėnuo
Išeiga - 4 kg
Gaminimo būdas - rauginimas

- 50 g cukraus
- 150 g druskos
- 4 l vandens
- 4 kg obuolių
- šiaudai
- galima įdėti vyšnių, juodųjų serbentų, krienų lapų, netgi medaus

1. Šiaudai, kurie bus ant indo dugno, pradžioje užpilami verdančiu vandeniu.
2. Atskirame inde cukrus ir druska ištirpinami vandenyje, kuriuo užpilami visi obuoliai.
3. Ant šiaudų, sudėtų ant indo dugno, sudedami obuoliai vienas ant kito, kol nuo indo viršaus lieka vietos maždaug per du obuolius. Tuomet ant viršaus sudedami likusieji šiaudai. Viskas užpilama tirpalu ir paslegiama. Svarbiausia, kad paslėgus visi obuoliai būtų apsemti.
4. 4-5 dienas palaikoma kambario temperatūroje. Tuomet išnešama į vėsią vietą (apie 4 laipsniai), po mėnesio galima ragauti.



# UŽTEPAS

(Lietuvių kalba - *užtepas*)

Senovinis valstiečių patiekalas, patiekiamas prie karštų virtų bulvių arba duonos.

- 500 ml grietinės
- 500 ml rūgpienio
- 5-10 g druskos

Gaminimo laikas - 10 min
Išeiga - 2-4 porcijos
Gaminimo būdas- mišrus

1. Grietinė sumaišoma lygiomis dalimis su rūgpieniu, supilama į lininį sūrmaišį ir paslėgta laikoma šaldytuve (kadangi varva, reikia, kad žemiau būtų indas išrūgoms).
2. Laikoma 3 paras. Iškrėtus iš sūrmaišio pasūdoma pagal skonį ir sukrečiama į molinį indą.

Patiekiama su virtomis karštomis bulvėmis arba duona/batonu.



# JONINIŲ SŪRIS

(Latvių kalba - *jāņu siers*)

Joninių sūris - tai latviškas rauginto pieno sūris, tradiciškai valgomas per Jonines – pagrindinę vasaros šventę. Apvali sūrio forma simbolizuoja saulę, sūris susijęs su vasaros saulėgrįžos ritualais.

- 1 kg varškės
- 3 l šviežio pieno
- 4 kiaušiniai
- 70 g sviesto
- 50 g kmynų
- 15 g druskos

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 4-6 porcijos
Gaminimo būdas - spaudimas

1. Pienas supilamas į didelį puodą, sudedama varškė. Mišinys kaitinamas ant nedidelės ugnies, dažnai maišant.
2. Po 5-7 minučių pienas ir varškė išskysta, atsiranda gelsvai žalios išrūgos. Gerai išmaišoma, tada nusunkiama į didelį dubenį.
3. Išspaudus mišinys supilamas atgal į puodą. Būtina pasilaikyti šiek tiek šio skysčio.
4. Liepsna sumažinama ir pridedama sviesto, tada kiaušinių tryniai, kmynai ir druska, viskas gerai išmaišoma.
5. Nuolat maišant mišinys kaitinamas maždaug 7 minutes. Jis tampa tirštesnis ir švelnesnis.
6. Po kaitinimo sūris suvyniojamas į audinį. Norint "surišti" sūrį, audinio kampai patraukiami ir sukami, kol gaunamas sūrio gabalas, kuris paliekamas per naktį, kad padžiūtų ir atvėstų.
Patiekiamas šaltas kaip užkandis.



# DUONA

**SKANDINAVIŠKA RUGINĖ SALYKLINĖ DUONA**

**RAUGINTA RUGINĖ DUONA**

**NAMINĖ DUONA**

**BULVIŲ PAPLOTĖLIAI**

## SKANDINAVIŠKA RUGINĖ SALYKLINĖ DUONA

(Suomių kalba - *saaristolaisleipä*)

Suomija turi senas ir įvairias duonos kepimo tradicijas. Šiandien duonos kepimas namuose sumažėjo, tačiau duona vis tiek valgoma kasdien. Skandinaviška ruginė ir salyklinė duona yra kepama salose, ji labai gerai išsilaiko.

Gaminimo laikas 3 val
Išeiga - 1 kepaliukas
Gaminimo būdas - kepimas

- 175 ml vandens
- 100 g salyklo
- 250 ml pasukų
- 25 g mielių
- 250 g kvietinių miltų
- 50 g sėlenų
- 100 g ruginių miltų
- 75 ml sirupo
- 8 g druskos

1. Užvirinamas vanduo ir užpilamas ant salyklo.
2. Į salyklą supilamos pasukos. Pridedama mielių, kai temperatūra yra 37 laipsniai.
3. Lėtai sumaišomi visos sudedamosios dalys virtuvės kombaine.
4. Kepimo skarda sutepama riebalais ir į ją supilama tešla. Uždengiama lipnia plėvele ir paliekama kildinti.
5. Kepama 160–180 laipsnių orkaitėje apie 40 minučių.



## RAUGINTA RUGINĖ DUONA

(Latvių kalba - *saldskābmaize*)

Tradiciškai kepant raugintą ruginę duoną kepėjas turėjo suvalgyti kepalo galiuką, kad ir kitas kepimas pasisektų. Duonos riekė su sviestu yra puikus būdas norint prisiminti vaikystę.

Gaminimo laikas 4 val
Išeiga - 1 kepaliukas
Gaminimo būdas - kepimas

- 200 g ruginių miltų
- 1 kg kvietinių miltų
- 100 g cukraus
- 200 ml vandens
- 8 g citrinos rūgšties
- 8 g druskos
- 50 g šlapių mielių
- 30 g kmynų

1. Į dubenį supilami ruginiai miltai, įpilama 200 ml verdančio vandens ir išmaišoma.
2. Ant dubens uždedamas sietas, per sietelį išsijojama 500 g kvietinių miltų, pridedama druska, citrinos rūgštis ir kmynai. Įpilama šlapių ruginių miltų mišinio.
3. Mielės sudrėkinamos, pridedama cukraus, įpilama truputį miltų, truputį šilto vandens, kad cukrus ištirptų, maišoma, kol taps vienalytė masė. Paminkoma. Paliekama valandai pakilti šiltoje vietoje.
4. Po valandos į tešlą įpilama dar 500 g išsijotų kvietinių miltų ir minkoma tešla. Vėl paliekama valandai pakilti.
5. Po valandos padaroma norimos formos kepaliukas, dedamas į formą ir vėl paliekqamqa valandai.
6. Kepama orkaitėje 200 laipsnių temperatūroje apie 40 minučių. Į orkaitę galima įdėti vandens dubenį, kad duona neišdžiūtų, 10 minučių iki baigiant kepti, dubuo išimamas, kad gautumėte rusvesnį kepaliuką.



## NAMINĖ DUONA

(Lietuvių kalba - *naminė duona*)

Paprasta, lengvai pagaminama naminė duona.

Gaminimo laikas 30 min
Išeiga - 1 kepaliukas
Gaminimo būdas - kepimas

- 250 g kviečių sėlenų
- 250 g trijų grūdų dribsnių
- 250 g linų sėmenų
- 250 g saulėgrąžų
- 250 g cukraus
- 15 g druskos
- 200 g raugo
- 1 kg rupių ruginių miltų

1. Sėlenos, dribsniai, sėmenys, saulėgrąžos, cukrus ir miltai suberiami į indą ir gerai išmaišomi.
2. Druska ištirpinama 1 litre šalto vandens, supilama į mišinį, įdedamas raugas ir viskas gerai permaišoma, paminkoma. Tešla turi būti tiršta, bet šaukštu maišoma.
3. Kepinimo skarda patepama aliejumi. Tešla supilama į kepimo skardą (150-200 g raugo pasilikti kitam kartui-jį reikia laikyti šaldytuve). Duonelės viršus apibarstomas sezamo sėklomis ir paliekamas kildinti 12 val.
4. Skarda kišama į šaltą orkaitę, kepama 200 laipsnių temperatūroje apie 1 val.



## BULVIŲ PAPLOTĖLIAI

(Suomių kalba - *perunarieska*)

Paplotėliai yra vienas mėgstamiausių tradicinių suomių patiekalų. Šilti, šviežiai kepti paplotėliai ir sviestas - puikus derinys.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 6 dideli paplotėliai
Gaminimo būdas - kepimas

- 1100 ml verdančio vandens
- 350 g bulvių košės miltelių
- 10 g druskos
- 190 g kvietinių miltų
- 190 g tamsių kvietinių miltų
- 30 g kepimo miltelių

1. Į verdantį vandenį supilami bulvių košės milteliai ir druska.
2. Sudedamos kitos sudėtinės dalys ir 2 minutes maišomos mikseriu.
3. Kepamos šešios didelės plokščios bandelės. Subadomos šakute ir kepama 320 laipsnių temperatūroje.



# SRIUBA

**ŠALTIBARŠČIAI**

**BULBIENĖ**

**SALIERŲ TYRSRIUBĖ**

**TIRŠTA GRYBŲ SRIUBA**

**ŠVIEŽIŲ GRYBŲ SRIUBA**

**SYKO ŽUVIENĖ**

**TOPINAMBŲ SRIUBA**

**RŪGŠTYNIŲ SRIUBA**

# ŠALTIBARŠČIAI

(Latvių kalba - *aukstā biešu zupa*)

Senovėje šalta sriuba buvo gaminama iš rauginto pieno ir daigintų grūdų. Vėliau grūdai buvo pakeisti sezoninėmis daržovėmis.

Gaminimo laikas - 30 min
Išeiga - 4-6 porcijos
Gaminimo būdas - mišrus

- 2 l kefyro arba pasukų
- 500 g marinuotų burokėlių
- 2 švieži agurkai
- krapai
- svogūnų laiškai
- druskos ir pipirų
- 4 kietai virti kiaušiniai

1. Išverdami kieti kiaušiniai ir atvėsinami šaltame vandenyje.
2. Kol jie verda, supjaustomi agurkai, burokėliai, svogūnai ir krapai. Viskas sumaišoma su kefyru ir prieskoniais.

Patiekiama su kietai virtu kiaušiniu, perpjautu per pusę.



## BULBIENĖ

(Lietuvių kalba - *bulbienė*)

Lengvai paruošiama trinta bulvių sriuba.

Gaminimo laikas – 60 min
Išeiga – 4 - 6 porcijos
Gaminimo būdas – virimas

1. Iš įvairių daržovių (morkos, svogūno, poro, saliero, petražolių, pipirų ir lauro lapų) išverdamas nuoviras, įdedamas šaukštas sviesto.
2. Nulupamos bulvės ir išverdamos paruoštame nuovire. Kai išvirs, bulvės nukošiamos ir pertrinamos.
3. Iškoštas nuoviras užpilamas ant trintų bulvių tiek, kad būtų tirštoka, užbalinama grietine ir pašildoma.
4. Patiekiama su svieste apkepintais pyrago skrebučiais.

- 2 kg bulvių
- 150 ml grietinės
- 100 g morkų
- 50 g svogūnų
- 100 g saliero koto
- 100 g poro
- 15 g petražolių
- 5-6 pipirų grūdeliai
- 2 lauro lapeliai
- 20 g sviesto



## SALIERŲ TYRSRIUBĖ

(Lietuvių kalba - *salierų tyrsriubė*)

Pikantiško skonio trinta ir soti sriuba. Pagal 1936 m. praktišką vadovą šeimininkėms “Didžioji virėja”.

Gaminimo laikas - 2,5 val
Išeiga - 6 porcijos
Gaminimo būdas - virimas

- 800 g jautienos
- 400 g veršio kaulų
- 800 g salierų
- 120 g prancūziškos bandelės
- 2 tryniai
- 120 g grietinėlė
- 30 g sviesto
- 50 g žalių krapų

1. Jautiena ir kaulai užpilami 4 l vandens ir verdama ant lėtos ugnies 2 val. Buljonas perkošiamas.
2. Salierai nuskutami, smulkiai supjaustomi, sudedami į prikaistuvį su sviestu ir iškoštu buljonu, įdedama prancūziška bandelė.
3. Viskas verdama 30 min., pertrinama blenderiu, sudedama į buljoną.
4. Tryniai išplakami su grietinėle, praskiedžiama buljonu, supilama į sriubą, pakaitinama, bet neužverdama.
5. Į stalą pateikiama įbėrus krapų su skrebučiais.



## TIRŠTA GRYBŲ SRIUBA

(Suomių kalba - *metsäsienikeitto*)

Miško grybai yra kulinarų auksas. Suomijos miškuose galite rasti keletą rūšių skanių laukinių grybų. Tradicinė miško grybų sriuba nuo senų laikų buvo mėgstamiausia derliaus meto sriuba.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 10 porcijų
Gaminimo būdas - virimas

- 120 g sviesto
- 300 g miško grybų
- 100 g svogūnų
- 120 g kvietinių miltų
- 1 l vištienos buljono
- 500 ml grietinėlės
- druska pipirai

1. Daržovės pakepinamos keptuvėje apie 5 min.
2. Įpilami miltai ir gerai išmaišoma.
3. Įpilamas buljonas ir troškinama apie 30 min.
4. Įpilama grietinėlė ir prieskoniai.

Papuošiama šakninių daržovių drožlėmis.



# ŠVIEŽIŲ GRYBŲ SRIUBA

(Lietuvių kalba - *šviežių grybų sriuba*)

Sriuba verdama pasninko laikotarpiu.

Gaminimo laikas - 30 min
Išeiga – 4-6 porcijos
Gaminimo būdas - virimas

1. Nuvaloma bent 20 šviežių grybų, nuplaunama, nulupami koteliai. Užpilama vandens ir užvirinama.
2. Nugraibomos susidariusios putos, įdedama lauro lapelių, pipirų, druskos, smulkiai supjaustytų žalumynų ir pakepintas aliejuje smulkintas svogūnas.
3. Kai grybai suverda, sudedamos supjaustytos bulvės ir verdama kol suminkštės.
4. Pabaigoje įberiamas šaukštas miltų, gerai išmaišoma ir patiekiama. Galima pagardinti šaukštu grietinės.

- 20 vnt. šviežių grybų
- 1,5-2 l vandens
- 2 lauro lapeliai
- 5 g druskos
- 5 g pipirų
- 50 g svogūno
- 3-4 vidutinio dydžio bulvės
- 20 g miltų
- 50 g žalumynų (krapų, petražolių, svogūnų laiškų)
- 20 ml aliejaus kepimui



## SYKO ŽUVIENĖ

(Suomių kalba - *siikakeitto*)

Žuvies sriubą galima gaminti, pavyzdžiui, iš Botnijos įlankos lašišos arba syko (baltos žuvies). Tradicinė suomiška žuvienė patiekiama tiek priešpiečiams, tiek banketams. Sviestas ir krapai suteikia sriubai geresnį skonį.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 5 porcijos
Gaminimo būdas - virimas

- 300 g syko filė (be odelės)
- 500 g bulvių
- 100 g svogūnų
- 800 ml vandens
- 15 g druskos
- 10 baltųjų pipirų
- 1 lauro lapas
- sviestas, krapai

1. Bulvės ir svogūnai supjaustomi kubeliais.
2. Į puodą įpilama vandens, sudedamos daržovės ir prieskoniai.
3. Verdama ant silpnos ugnies 10 min.
4. Sudedami žuvies gabalėliai ir troškinama 5 minutes.
5. Sudedami susmulkinti krapai ir sviestas. Paskanaujama.



## TOPINAMBŲ SRIUBA

(Lietuvių kalba - *topinambų sriuba*)

Skani ir soti sriuba, ypač skani rudenį, kai būna šviežių topinambų.

Gaminimo laikas - 30 min
Išeiga - 4 porcijos
Gaminimo būdas - virimas

- 700 g topinambų (saldžiųjų bulvių)
- 50 g sviesto
- 30 g svogūno
- 30 g čili pipiras
- 10 g česnako
- 5 g kalendros sėklų
- 0,5 l daržovių sultinio
- 70 g parmezano sūrio
- 100 g paprikos

1. Į keptuvę įdedamas sviestas, jam ištirpus sudedami smulkinti svogūnai, pjaustytas aštrusis pipiras, smulkintas česnakas bei kalendrų sėklos, kepama apie 8-10 min.
2. Sudedamos supjaustytos saldžiosios bulvės ir dar keletą minučių visos daržovės pakepamos ant sviesto.
3. Viskas sudedama į puodą, supilamas sultinys, verdama 10 minučių. Visas daržoves galima susmulkinti elektriniu smulkintuvu.
4. Patiekiama apibarsčius tarkuotu parmezano sūriu bei smulkiai pjaustytomis paprikų juostelėmis.



## RŪGŠTYNIŲ SRIUBA

(Latvių kalba - *skābeņu zupa*)

Labai paprastai pagaminama rūgštynių ir mėsos sriuba. Tikroji pavasario sriuba, kurią galima virti, kai tik pradeda augti rūgštynės.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 4-6 porcijos
Gaminimo būdas - virimas

- 600 g rūkytos kiaulienos šonkaulių
- 3 l vandens
- 4 vidutinio dydžio bulvės
- 2 vidutinio dydžio morkos
- 400 g šviežių rūgštynių
- druskos ir pipirų
- 4 kietai virti kiaušiniai (prieš patiekiant)
- grietinė

1. Kiaulienos šonkauliai sudedami į didelį puodą, užpilami vandeniu ir užverdami. Sumažinama temperatūra ir verdama 40 min., kol mėsa atsiskiria nuo kaulų. Nusemiamos putos, kurios gali susidaryti.
2. Atskirai išverdami kiaušiniai. Bulvės ir morkos nulupamos ir supjaustomos. Smulkiai supjaustomos rūgštynės.
3. Šonkauliai išimami iš sultinio. Į sultinį sudedamos bulvės ir morkos, užverdama, sumažinama liepsna ir verdama, kol bulvės bus beveik išvirusios (8-10 min.). Kol dar bulvės ir morkos verda, mėsa atskiriama nuo šonkaulių ir smulkiai pjaustoma. Pridedama prieskonių.
4. Mėsa ir rūgštynės supilami į sultinį ir verdami 5 minutes. Leidžiama sriubai 10 minučių pastovėti, kad susimaišytų visi skoniai.

Patiekiama su kiaušiniu ir grietine.



# KARŠTASIS PATIEKALAS

**KUGELIS – CUKINIJŲ PLOKŠTAINIS**

**PILKIEJI ŽIRNIAI SU ŠONINE**

**PILKŲJŲ ŽIRNIŲ KOTLETAI**

**SLAVIŠKAS PYRAGAS SU MĖSA**

**LAZANKĖS**

**BULVINIAI BLYNAI**

**KOTLETAI**

**OBUOLIŲ SULTYSE TROŠKINTA TRIUŠIENA**

**RADVILŲ VIRĖJO VIŠTIENA SU KRIENAIS**

**TROŠKINTA ELNIENA**

**ŽVEJO ŽMONOS ŽUVIS**

## KUGELIS – CUKINIJŲ PLOKŠTAINIS

(Lietuvių kalba - *kugelis – cukinijų plokštainis*)

Vienas populiariausių lietuviškų valgių - bulvių kugelis. Šiame recepte bulvės keičiamos vis populiarėjančiomis Lietuvoje cukinijomis.

Pagatavošanas laikas: 1,5 stundas
Porcijas: 6–8
Pagatavošanas veids: cepšana

- 1 kg cukinijos
- 150 g manų kruopų
- 150 g miltų
- 200 g fermentinio sūrio
- 1 svogūnas
- 150 g aliejaus
- 3 kiaušiniai
- 5 g kepimo miltelių
- 5 g druskos
- 3 g maltų pipirų

1. Bulvių tarka sutrinama cukinija (arba tarkuojama burokine tarka).
2. Smulkiai supjaustomas svogūnas, įberiamas į tarkius. Tada įmušami kiaušiniai, viskas gerai išmaišoma.
3. Bemaišant suberiami miltai su kepimo milteliais bei manų kruopomis. Maišoma ir pilamas aliejus, suberiamas sutarkuotas sūris (burokinė tarka), pasiliekant gerą saują sūrio apibarstymui. Įberiama druskos ir pipirų, viskas supilama į aliejumi pateptą kepimo formą, išlyginamas paviršius bei apiberiama sūriu.
4. Tuomet dedama į iki 200 laipsnių temperatūros įkaitintą orkaitę bei kepama maždaug 50 minučių. Kai kugelis dailiai pakyla, apsitraukia šviesiai rusva sūrio plutele, traukiamas iš orkaitės.

Rekomenduojama ragauti su grietine arba graikišku jogurtu.



## PILKIEJI ŽIRNIAI SU ŠONINE

(Latvių kalba - *pelēkie zirņi ar speķi*)

Naujųjų metų išvakarėse kiekvienas turi valgyti žirnių, kad ateinančiais metais nebūtų ašarų. Ant stalo negalima palikti nė vieno žirnio!

- 200 g didelių pilkųjų žirnių
- 150 g rūkytos šoninės
- 1 svogūnas
- druskos ir pipirų

Gaminimo laikas - 60 min + per naktį
Išeiga - 2 porcijos
Gaminimo būdas - virimas

1. Žirniai mirkomi per naktį, norint sutrumpinti virimo laiką. Tačiau mirkymas nėra būtinas.
2. Žirniai verdami pasūdytame vandenyje, kol tampa minkšti.
3. Keptuvėje pakaitinamas aliejus ir pakepinamas pjaustytas svogūnas. Kepama iki auksinės rusvos spalvos.
4. Į keptuvę sudedama supjaustyta rūkyta šoninė ir dar pakepinama maišant.

Žirniai patiekiami karšti su ant viršaus užpilta šonine ir svogūnais.



## PILKŲJŲ ŽIRNIŲ KOTLETAI

(Latvių kalba - *pelēko zirņu kotletes*)

Žiemą mėsa dažnai būdavo neprieinama, todėl ji būdavo pakeičiama žirniais ir pupelėmis, kad būtų galima gauti reikiamų baltymų ir jėgų pradėti naujus darbus.

Gaminimo laikas - 60 min + per naktį
Išeiga - 2-4 porcijos
Gaminimo būdas - virimas ir kepimas

- 500 g pilkųjų žirnių
- 1 svogūnas
- 4 česnako skiltelės
- 2 kiaušiniai
- 50 g miltų
- 30 g grietinės
- druskos ir pipirų,
- džiuvėsėlių kepimui

1. Žirniai mirkomi per naktį, norint sutrumpinti virimo laiką. Tačiau mirkymas nėra būtinas.
2. Žirniai verdami pasūdytame vandenyje, kol suminkštėja, tada nupilamas vanduo ir jie sumalami.
3. Tuo metu pakepinami pjaustyti svogūnai ir česnakai.
3. Į atšaldytus maltus žirnius supilami kepti svogūnai ir česnakai, įmušami kiaušiniai, pridedama druskos, pipirų, miltų, grietinės.
4. Suformuojami kotletai. Apvoliojami džiuvėsiuose ir kepama iš abiejų pusių iki auksinės rusvos spalvos.

Kotletai patiekiami karšti su daržovėmis.



## SLAVIŠKAS PYRAGAS SU MĖSA

(Lietuvių kalba - *slaviškas pyragas su mėsa*)

Pietums ar vakarienei tinkantį pyragą su mėsa galima patiekti vieną arba patiekti su sultiniu, raugintais agurkais arba pagardinti šaukšteliu grietinės.

Gaminimo laikas – nuo 60 iki 90 min
Išeiga - 4-6 porcijos
Gaminimo būdas – kepimas orkaitėje

Tešlai:

- 640 g miltų
- 125 ml pieno
- 3 kiaušiniai
- 20 g mielių
- žiupsnelis druskos
- 125 ml grietinės
- 50 g sviesto

Įdarui:

- 500 g virtos jautienos
- 4 kiaušiniai
- 1 svogūnas
- 30 ml buljono
- žiupsnelis druskos ir pipirų
- 50 g sviesto

1. Tešlos paruošimas: 2 stiklinės miltų užminkomos su pienu ir mielėmis. Kai pakils, įplakami kiaušiniai, su grietine sutrintas šaukštas sviesto, įberiama druska ir likusios 2 stiklinės miltų.
2. Tešla minkoma kol nelimpa prie rankų ir dubens, jei reikia įberiama dar miltų. Kai pakils – tešla padalinama į dvi dalis. Viena dalis iškočiojama ir dedama į sviestu išteptą skardą.
3. Į skardą ant iškočiotos tešlos dedamas įdaras, kuris ruošiamas taip: svieste pakepinamas svogūnas, sukapojama virta jautiena, įberiama druskos, pipirų ir dar kartą viskas pakepinama.
4. Kai apkepintas įdaras atvės, įmušamas kiaušinis ir išmaišoma.
5. Paruoštas įdaras dedamas ant tešlos, ant įdaro užbarstomi 2 kapoti virti kiaušiniai ir uždengiami iškočiota likusia tešla. Kraštai sulipinami, aptepami kiaušinio plakiniu ir kepama įkaitintoje orkaitėje, kol viršus gražiai paruduos.



# LAZANKĖS

(Lietuvių kalba - *lazankės*)

Liaudiškas patiekalas lazankės tai tolimas lazanijos atgarsis, kurios į Lietuvą atkeliavo Bonos Sforcos dėka. Karalienė Bona Sforca atnešė nemažai įdomių patiekalų į Lietuvą. Pirmiausiai juos perimdavo valdovo dvaras, diduomenė, vėliau ir žemesni sluoksniai. Per kelis šimtus metų kai kurie patiekalai pasiekdavo net valstiečių gryčias, kaip ir mums žinomos lazankės.

Tešlai:

- 600 g miltų
- 250 ml vandens
- 1 kiaušinis
- 3 g druskos

Padažui:

- 250 g neriebios grietinėlės
- 150 g šoninės
- 1 didelis svogūnas
- druskos
- pagal skonį juodųjų pipirų

Gaminimo laikas - 40 min
Išeiga - 2 - 4 porcijos
Gaminimo būdas - virimas

**Tešla:**

1. Kiaušinis išplakamas su druska, įpilama vandens, išmaišoma. Po to supilama pusė miltų, maišoma šluotele arba šakute, tada supilama likusi dalis miltų. Kai tešla sunkiai maišosi, pradedamas minkymas rankomis. Minkoma, kol tešla nebelimpa prie rankų.
2. Tešla padalinama į 4 dalis. Kiekviena dalis iškočiojama 2–3 mm storio apskritimu, jis supjaustomas į mažus, rombo formos gabalėlius. Gabalėliai sudedami ant miltuotos lėkštės ar pjaustymo lentelės. Taip paruošiamos visos lazankės.
3. Į užvirusį vandenį įberiamas žiupsnelis druskos, atsargiai sudedami gabalėliai (patariama dėti po vieną, kad nesuliptų). Palaukiama, kol vanduo vėl užvirs ir verdama ne ilgiau kaip 10 min. (jeigu norima, kad lazankės būtų kietesnės- verdama trumpiau).

**Padažas:**

1. Šoninė supjaustoma mažais gabalėliais, sudedama į keptuvę ir kepinama apie 3 min. ant vidutinės ugnies. Svogūnas nulupamas, supjaustomas mažais kubeliais, sudedamas į keptuvę kartu su šonine. Kepinama, kol svogūnas suminkštės. Tada supilama grietinėlė, išmaišomas padažas, pagardinama druska, pipirais ir kaitinama apie 1 min. ant silpnos ugnies vis pamaišant, kol padažas šiek tiek sutirštėja.

Išvirusios lazankės išgriebiamos iš vandens, sudedamos į lėkštes, užpilamos padažu ir patiekiamos.



## BULVINIAI BLYNAI

(Latvių kalba - *kartupeļu pankūkas*)

Bulvės nuo senovės yra vienas populiariausių Latvijos virtuvės produktų, dažnai vadinamos latvių antrąja duona.

Gaminimo laikas - 30 min
Išeiga - 2 - 4 porcijos
Gaminimo būdas - kepimas

- 500 g bulvių
- 1 didelis kiaušinis
- 60 g miltų
- druskos ir pipirų
- grietinė (patiekiant)

1. Dideliame dubenyje smulkiai sutarkuojamos bulvės. Tarkuotos bulvės nusunkiamos ir naudojamos nusunktos.
2. Į bulves įmušamas kiaušinis, sudedama miltai, druska ir pipirai. Gerai išmaišoma.
3. Pakaitinamas aliejus didelėje keptuvėje.
4. Į keptuvę dedami keturi šaukštai bulvių mišinio ir suformuojami keturi blynai.
5. Kepama iš abiejų pusių iki auksinės rudos spalvos.

Blynai patiekiami karšti su grietine.



# KOTLETAI

(Lietuvių kalba - *kotletai*)

Kotletai (pranc. côtelette, iš pranc. Côte 'šonkaulis') – mėsos ar maltos mėsos patiekalas. Formuojamas plokščias apvalios ar ovalo formos. Kotletais galima vadinti panašia technologija gaminamus patiekalus iš kitų produktų (žuvies, paukštienos, ryžių, grybų, bulvių ir kt.).

- 500 g jautienos
- 250 g riebios kiaulienos
- 1 bulvė
- 1 svogūnas
- 2 kiaušiniai
- druskos
- pipirų
- sviesto kepimui

Gamybos laikas – 30 min
Išeiga – 2-4 porcijos
Gaminimo būdas – kepimas keptuvėje

1. Jautiena sumalama, kiauliena supjaustoma. Į sumaltą jautieną įdedama druskos ir pipirų, sudedamas pakepintas smulkintas svogūnas, įmušami kiaušiniai.
2. Į maltos mėsos masę sudedama smulkiai pjaustyta kiauliena, įtarkuojama žalia bulvė. Viskas išmaišoma.
3. Iš pagamintos masės formuojami pailgi kotletai, kepami iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus.

Patiekiama su įvairiais priedais, daržovėmis.



## OBUOLIŲ SULTYSE TROŠKINTA TRIUŠIENA

(Lietuvių kalba - *obuolių sultyse troškinta triušiena*)

Skanus ir maistingas patiekalas, nekasdienis, nes naudojami gana brangūs produktai.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 6-8 porcijos
Gaminimo būdas - troškinimas

- 1 kg jauno triušio
- 100 g sviesto,
- 15 g druskos
- 2 g grūstų juodųjų pipirų
- 300 ml obuolių sulčių
- 120 ml daržovių sultinio,
- 100 g džiovintų abrikosų
- 100 g džiovintų slyvų
- 100 g morkų
- 100 g svogūnų
- 10 g smulkintų petražolių
- gabalėlio citrinos žievelės
- kelių laurų lapų,
- kelių kvapiųjų pipirų

1. Triušis sukarpomas į 6 gabalus, apkepinamas svieste, sudedama į troškintuvą, pagardinama druska, grūstais juodaisiais pipirais.
2. Supilamos obuolių sultys, daržovių sultinys, sudedami nuplauti džiovinti abrikosai ir slyvos, morkos ir svogūnų griežinėliai, nedidelis gabalėlis citrinos žievelės, lauro lapeliai, kvapieji pipirai.
3. Užvirinama ir troškinama ant mažos ugnies, kol nuo kaulų pradės lengvai skirtis mėsa.
4. Triušiena apibarstoma smulkintomis petražolėmis, sudedama į dubenį arba lėkštes.

Patiekiama su susidariusiu padažu ir karštomis daržovėmis, keptomis bulvėmis.



## RADVILŲ VIRĖJO VIŠTIENA SU KRIENAIS

(Lietuvių kalba - *radvilų virėjo vištiena su krienais*)

Receptas iš senojo lietuviško kulinarinio paveldo, pateiktas istoriko, kulinarijos žinovo R. Laužiko knygoje " Istorinė Lietuvos virtuvė ".

Gaminimo laikas - 1,5 val
Išeiga - 10-12 porcijų
Gaminimo būdas - kepimas ir troškinimas

- 1 vnt. (1700 g) višta
- 100 g sviesto
- 50 g krienų
- 100 g migdolų riešutų
- 5 ml vyno acto arba citrinų sulčių
- 1 vnt./galvutė česnako
- 5 g druskos, juodųjų pipirų

1. Vištiena pasūdoma, užbarstoma juodųjų pipirų, įtrinama česnakais, palaikoma 6 val. ir kepama orkaitėje 40-50 min. 200 C temperatūroje. Kepant galima palaistyti pašildytu sviestu.
2. Paruošiama krienų ir migdolų riešutų padažas - krienų šaknys sutrinamos ir sumaišomos su trintais migdolais. Atskiedžiama vyno actu (galima pakeisti citrinos sultimis ar sausu baltu vynu), pasūdoma.
3. Iškepusi vištiena supjaustoma gabalėliais, sudedama į keptuvę, užpilama krienų ir migdolų padažu, įdedama sviesto ir patroškinama 10 min. iš pradžių 120 temperatūroje, vėliau žemesnėje. Jei norima neriebiai, vietoj sviesto dedama grietinė.
Patiekti galima ir keptuvėje.



## TROŠKINTA ELNIENA

(Suomių kalba - *poronkäristys*)

Troškinta elniena yra tradicinis Laplandijos patiekalas. Jis dažnai patiekiamas su bulvių koše ir bruknių uogiene.

- 1,5 kg elnienos
- 150 g sviesto
- vanduo
- druska

Gaminimo laikas - 90 min
Išeiga – 10 porcijų
Gaminimo būdas - troškinimas

1. Puode ištirpinamas sviestas ir apskrudinama mėsa.
2. Įpilama vandens ir pagardinama druska.
3. Puodas uždengiamas dangčiu ir troškinama apie 1 val.
4. Patiekiama su bulvių koše, bruknėmis ir marinuotais agurkais.



# ŽVEJO ŽMONOS ŽUVIS

(Latvių kalba - *zivs zvejnieksievas gaumē*)

Naujųjų metų sutikimui tinkama žuvis. Ji gaminama šventiniam stalui, tikint simboline žuvies reikšme. Žuvies žvynus latviai įsidėdavo į piniginę, tikėdamiesi, kad naujieji metai atneš pinigų klestinčiam gyvenimui.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 2 porcijos
Gaminimo būdas - kepimas

- viena didelė arba mažesnė balta žuvis (karpis, žiobris, karpis ar ešerys)
- svogūnai
- česnakai
- druskos ir pipirų
- sviestas
- grietinėlė

1. Nuskutami žuvies žvynai, išvalomas vidus. Jei paliekama galva, žiaunos pašalinamos.
2. Žuvis įpjaunama kas 5 mm iš abiejų pusių.
3. Į įpjautas vietas įterpiami supjaustyti svogūnai. Žuvies vidus taip pat gali būti prikimštas svogūnais, česnakais ar prieskoniais, kuriuos mėgstate.
4. Lengvai sutepama sviestu, druska ir pamirkoma grietinėlėje.
5. Kepama įkaitintoje orkaitėje apie 15-20 minučių.

Patiekiama su karštomis daržovėmis.



# SALDUSIS PATIEKALAS

**OBUOLIŲ OMLETAS**

**SMILČIŲ PYRAGAIČIAI**

**BANDELĖS SU CINAMONU**

**MEDUOLIS**

**KREMINIS BRAŠKIŲ PYRAGAS**

**MĖLYNIŲ PYRAGAS IR GRIETINĖS ŠERBETAS**

**PYRAGO PUDINGAS SU RABARBARAIS**

**RUGINIŲ MILTŲ MEDUOLIS**

**BRUKNIŲ PUTĖSIAI SU KARAMELĖS PADAŽU**

**SLUOKSNIUOTAS RUGINĖS DUONOS DESERTAS**

## OBUOLIŲ OMLETAS

(Lietuvių kalba - *obuolių omletas*)

Lengvai pagaminamas obuolių omletas. Tinka pusryčiams ir kaip desertas prie kavos ar arbatos.

Gaminimo laikas – 30 min
Išeiga – 4-6 porcijos
Gaminimo būdas – kepimas orkaitėje

- 7 kiaušiniai
- 150 g cukraus
- 7 vidutinio dydžio obuoliai
- 50 g kvietinių miltų
- 50 g sviesto
- 5 g vanilės arba 1 citrinos žievelė
- sauja maltų džiūvėsių

1. Kiaušinių tryniai išplakami su cukrumi, dėl aromato įdedama vanilės arba tarkuotos citrinos žievelės.
2. Nulupami obuoliai, išimamos sėklos ir supjaustomi plonomis riekelėmis.
3. Kiaušinių baltymai suplakami iki putų, sumaišomi su tryniais ir pridedami kvietiniai miltai, viskas išmaišoma.
4. Gauta masė sumaišoma su obuoliais ir supilama į išteptą sviestu ir išbarstytą džiuvėsėliais skardą.
5. Kepama 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje 30 min.
6. Iškepus pabarstoma cukrumi ir patiekiama.



## SMILČIŲ PYRAGAIČIAI

(Lietuvių kalba - *smilčių pyragaičiai*)

Vaikystę primenantys sviestiniai sausainiai su cinamonu.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga – 8-10 porcijų
Gaminimo būdas - kepimas orkaitėje

- 400 g sviesto
- 110 g cukraus
- 2 kiaušiniai
- 600 g miltų
- 8 g cinamono

1. 400 g sviesto sutrinama su 100 g cukraus, kol masė pabals.
2. Į gautą masę įmušamas 1 kiaušinis, suberiami miltai ir gerai išmaišius paliekama šiltoje vietoje kol pakils (apie 60 min).
3. Tešlai pakilus ji iškočiojama, daromi norimos formos pyragaičiai, patepami kiaušinio plakiniu, apibarstomi cukrumi ir cinamonu.
4. Orkaitė įkaitinama iki 190 laipsnių, kepimo skarda išklojama kepimo popieriumi. Kepama apie 15 minučių, arba kol gražiai paruduos ir taps sausi.



# BANDELĖS SU CINAMONU

(Suomių kalba - *kanelipulla eli korvapuusti*)

Šviežios bandelės kvapas daugeliui iš mūsų sukelia gerus prisiminimus. Kava ir bandelės yra suomių tradicijos dalis. Bendros kavos pertraukėlės yra populiarios ir darbe, ir šeimose.

Gaminimo laikas – 2 val
Išeiga – 25 bandelės
Gaminimo būdas - kepimas

**Tešla:**

1. Ištirpinamas sviestas. Pienas pašildomas ir į jį sutrinamos mielės. Maišoma, kol mielės ištirps.
2. Cukrus, kardamonas, druska ir kiaušinis sumaišomas su pienu. Lėtai supilama maždaug pusė miltų ir plakama tešla. Lėtai įmaišomi į tešlą likusieji miltai ir minkoma rankomis. Įmaišius apie 2/3 miltų, supilamas išlydytas sviestas. Šiek tiek miltų pasiliekama, juos galima pridėti minkymo metu, jei reikia.
3. Dubuo su tešla uždengiamas rankšluosčiu ir leidžiama pakilti šiltoje vietoje apie 45 minutes, kol tešla padidės dvigubai.

Tešlai:
- 200 g sviesto
- 500 ml nenugriebto pieno
- 50 g mielių
- 200 g cukraus
- 10 g vanilinio cukraus
- 20 g kardamono
- 15 g druskos
- 1 kiaušinis
- apie 1,5 kg kvietinių miltų

Užpildui:
- 125 - 150 g minkšto sviesto arba margarinas
- 200 g rudojo cukraus
- vanilinis cukrus
- (100 g migdolų miltų)
- daug cinamono
- (kardamonas)

Papuošimui:
- 1 kiaušinis
- perlinis cukrus

**Įdaras:**

1. Tešla padalinama į keturias dalis, iškočiojama į ploną lakštą. Ant viršaus užtepamas minkštas sviestas. Ant viršaus pabarstoma rudasis cukrus, vanilinis cukrus, migdolų miltai ir geras sluoksnis cinamono. Taip pat galima pridėti šiek tiek kardamono.
2. Tešla susukama į ilgą ritinį ir galai užspaudžiami. Aštriu peiliu padaromos įstrižainės įpjovos, kad susidarytų trikampės bandelės. Gabalai apsukami siaurąja puse į viršų. Gabaliukai uždedami ant kepimo pergamento. Dviem pirštais paspaudžiama viduryje, iki galo, kad susiformuotų ausies formos bandelės.
3. Uždengiama rankšluosčiu ir leidžiama ritinėliams pakilti bent 20 minučių. Bandelės aptepamos išplaktu kiaušiniu ir pabarstomos cukrumi.
4. Kepama 200 laipsnių temperatūroje 10–15 minučių, priklausomai nuo bandelių dydžio.



# MEDUOLIS

(Latvių kalba - *medus kūka*)

Purus ir viliojantis sultingas medaus pyragas yra vienas iš mėgstamiausių Latvijos šeimos pyragų. Pyragas su ryškiu medaus skoniu toks skanus, kad negalėsite susilaikyti ir nuo kito gabalėlio.

Gaminimo laikas - 60 min. + per naktį
Išeiga - 10-12 porcijų
Gaminimo būdas - kepimas

Tortui:

- 3 kiaušiniai
- 250 ml medaus
- 500 g miltų
- 30 g sodos

Pertepimui:

- 500 ml grietinės
- 250 g cukraus,
- 50-100 g riešutų

1. Orkaitė įkaitinama iki 175 ° C.
2. Dideliame dubenyje sumaišomi kiaušiniai, medus, miltai ir kepimo soda. 3 - 4 šaukštai tešlos užtepami ant kepimo popieriaus atitinkančio skardos formą. Naudokite ploną mentelę kad sluoksnis būtų kuo plonesnis. Tešlos turėtų užtekti 5 ploniems sluoksniams.
3. Ant kepimo skardos padedamas vienas tešlos lapas ir kepama įkaitintoje orkaitėje iki auksinės rusvos spalvos apie 2–3 minutes.
4. Iš kepimo skardos išimamas iškeptas pyrago sluoksnis ir subadomas šakute, kad geriau prisigertų užpildo. Tas pats kartojama su likusiais 4 tortų sluoksniais.
5. Sumaišoma grietinė ir cukrus mažame dubenyje. 1/5-oji šio mišinio užtepama ant torto sluoksnio ir tada pabarstoma 1/5-ąja riešutų ant to sluoksnio. Procesas kartojamas su likusiais 4 torto sluoksniais.
6. Uždengiamas ir šaldomas per naktį. Prieš patiekiant sulyginami nelygūs kraštai.



## KREMINIS BRAŠKIŲ PYRAGAS

(Suomių kalba - *mansikkatäytekakku*)

Kreminis braškių pyragas - tai suomių vasaros tradicija. Bent kartą vasarą būna kepamas toks pyragas. Tradicinis braškių pyragas būna vasaros dienos ar vasaros vakarėlio puošmena.

Gaminimo laikas – 2 val
Išeiga - 12 porcijų
Gaminimo būdas - kepimas

1. Išplakami kambario temperatūros kiaušiniai ir cukrus iki tirštų, lengvų putų. Sumaišomi miltai ir kepimo milteliai. Supilami į kiaušinio putas. Švelniai sumaišoma medine šakute.
2. Į apvalios formos kepimo skardą įtiesiamas kepimo popierius ir riebalais patepami šonai. Supilama tešla.
3. Pyrago pagrindas kepamas orkaitėje 175 laipsnių temperatūroje 30-35 minutes priklausomai nuo pyrago dydžio.
4. Užvirinamos sirupo sudėtinės dalys ir paliekama atvėsti.
5. Pyragas supjaustomas į tris sluoksnius.
6. Pyrago sluoksniai sudrėkinami ir sluoksniais tepama braškių uogienė ir plakta grietinėlė.
7. Ant pyrago viršaus uždedamos braškės ir ant jų užpilama želinė cukraus glazūra. Pyrago kraštai aptepami kremu.

Pyragui:
- 4 kiaušiniai
- 150 g cukraus
- 100 g kvietinių miltų
- 100 g bulvių miltų
- 10 g kepimo miltelių

Sirupui:
- 150 ml vandens
- 20 g cukraus

Užpildui:
- 200 g braškių uogienės
- 200 g plaktos grietinėlės

Ant viršaus:
- 200 g plaktos grietinėlės
- braškės
- glazūra



## MĖLYNIŲ PYRAGAS IR GRIETINĖS ŠERBETAS

(Suomių kalba - *mustikkapiirakka ja kermaviilisorbetti*)

Mėlynių pyragas yra tradicinis pyragas, gaunamas iš šiaurietiško super maisto - mėlynių. Mėlynių pyragas su skaniu ir nostalgišku kvapu daugeliui yra svarbi vasaros dalis.

Gaminimo laikas - 3 val
Išeiga - 8 porcijos
Gaminimo būdas - kepimas

**Pyrago tešla:**

1. Visi ingredientai virtuvės kombainu sumaišomi į vientisą tešlą.
2. Tešla suvyniojama į maistinę plėvelę ir paliekama kuriam laikui šaldytuve.

**Mėlynių pyragas:**

1. Ant apvalios formos dugno įtiesiamas kepimo popierius ir riebalais patepami šonai.
2. Supilama tešla ir paspaudžiama.
3. Sumaišoma uogos, cukraus pudra ir bulvių miltai.
4. Uogų mišinys supilamas į formą ir kepama orkaitėje apie 25 minutes.

Pyrago tešlai:

- 100 g sviesto
- 75 g cukraus pudros
- žiupsnelis druskos
- 1 kiaušinio trynys
- 125 g kvietinių miltu

Mėlynių pyragas:

- 300 g bandelių tešlos
- 600 g mėlynių
- 75 g cukraus pudros
- 25 g bulvių miltų

Grietinės sorbetas

- 100 g cukraus
- 25 g gliukozės
- 125 g vandens
- 500 g grietinės
- 20 g citrinos sulčių
- 2 g želatinos
- 1 vanilės ankšties sėklos

**Grietinės šerbetas**

1. Į puodą supilamas cukrus, gliukozė, vanduo ir užvirinama.
2. Želatina supilama į šaltą vandenį.
3. Paimama pusė sirupo, į jį  įmaišoma grietinė ir citrinos sultys.
4. Į likusią sirupo dalį įpilama želatinos ir kaitinama, kol želatina ištirps.
5. Skysta želatina sumaišoma su grietinės mišiniu.
6. Šerbeto mišinys atvėsinamas ledų gamintuvu.



## PYRAGO PUDINGAS SU RABARBARAIS

(Lietuvių kalba - *pyrago pudingas su rabarbarais*)

Greitai pagaminamas, ekonomiškas pyragas, galima panaudoti vakarykščio pyrago likučius.

Gaminimo laikas - 70 min
Išeiga - 4 porcijos
Gaminimo būdas - kepimas orkaitėje

- 140 g pyrago/vakarykščio
- 2 kiaušiniai
- 50 g cukraus
- 100 g grietinėlės
- 50 g pieno
- 170 g neluptų/130 g nuluptų rabarbarų
- 5 g cinamono

1. Pyragas supjaustomas smulkiais kubeliais.
2. Kitame inde paruošiama skysta masė: grietinėlė, pienas, cukrus ir kiaušiniai sumaišomi, lengvai paplakami.
3. Šia mase užpilami pyrago gabaliukai, gerai išmaišoma, kad visas skystis susigertų į pyragą. Paliekama pastovėti, kol pasiruošiami rabarbarai.
4. Rabarbarai nuplaunami, nulupami ir supjaustomi 0,5 cm dydžio griežinėliais, pabarstomi cinamonu. Sumaišoma su pyrago mase.
5. Ši masė dedama į skardą, ištiestą kepimui skirtu popieriumi. Kepama 190-200 C temperatūroje apie 40 - 50 min.
6. Patiekiamas šiltas su vaniliniais ledais ar vaniliniu padažu/vaisių tyre.



## RUGINIŲ MILTŲ MEDUOLIS

(Lietuvių kalba - *ruginių miltų meduolis*)

Lengvai pagaminamas sveikas meduolis.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga - 6 porcijos
Gaminimo būdas - kepimas orkaitėje

1.Medus pašildomas, kol pasidarys skystas, sudedamas gabaliukais supjaustytas sviestas, maišoma kol sviestas ištirps ir atvėsinama.
2. Kiaušiniai įmušami po vieną, nuolat maišant.
3. Soda išmaišoma su grietine ir dedama į masę. Suberiami prieskoniai. Pabaigoje suberiami miltai, gerai išmaišoma. (Tešla turi būti nekieta, bet grietinės tirštumo).
4. Skarda ištepama sviestu ir pabarstoma miltais.
5. Kepama 180° C orkaitėje.
6. Šokoladas su sviestu ištirpinamas ir užpilamas ant iškepto pyrago. Galima papuošti cukrinės masės papuošimais arba kapotais pakepintais riešutais.

Į meduolių prieskonių mišinį įeina: cinamonas, muskato riešutas, gvazdikėliai, kvepiantys pipirai, juodieji pipirai (nebūtina dėti visus išvardintus).

Sudėtinės dalys:

- 200 g ruginių miltų
- 200 g medaus
- 100 g sviesto
- 100 g grietinės
- 2 kiaušiniai
- 5 g maltų prieskonių mišinio
- 5 g sodos

Glajui:

- 40 g šokolado
- 5 g sviesto



## BRUKNIŲ PUTĖSIAI SU KARAMELĖS PADAŽU

(Suomių kalba - *puolukkamoussea ja kardemumma-kinuskikastiketta*)

Rūgščios bruknės ir saldžios karamelės padažas sudaro nuostabų derinį. Bruknės plačiai naudojamos konditerijos gaminiuose ir desertuose Suomijoje.

Gaminimo laikas - 60 min
Išeiga – 10 porcijų
Gaminimo būdas - virimas

1. Išplakama grietinėlė.
2. Želatina ištirpinama pašildytoje bruknių tyrėje.
3. Sumaišomi visi ingredientai ir patikrinamas skonis.
4. Sudedama į formeles ir dedama į šaldytuvą.
5. Verdama grietinėlė, cukrus, kardamonas ir sirupas 5 min. Įpilama sviesto.

Bruknių putėsiai:

- 200 g varškės
- 200 ml jogurto
- 100 ml grietinėlės
- 500 ml bruknių tyrės
- 20 g vanilinio cukraus
- 50 g cukraus
- 8 lapeliai želatinos

Karamelės padažas:

- 200 ml grietinėlės
- 100 g cukraus
- 100 g tamsaus sirupo
- 15 g sviesto
- 10 g kardamono







## SLUOKSNIUOTAS RUGINĖS DUONOS DESERTAS

(Latvių kalba - *rupjmaizes kārtojums*)

Sluoksniuota ruginė duona yra populiarus latvių maistas ir laikomas nacionalinės virtuvės pasididžiavimu.

Gaminimo laikas - 30 min
Išeiga - 4 porcijos
Gaminimo būdas - kepimas

- 300 g tamsios ruginės duonos
- 200 ml bruknių arba spanguolių uogienės
- 3 g cinamono
- 2 morkos
- 200 g grietinėlės
- vanilinis cukrus (grietinėlei)

1. Sutarkuojamos duonos riekės. Įkaitinama keptuvė ir duonos trupiniai paskrudinami ant nedidelės ugnies. Pabarstomna cinamonu ir paliekama atvėsti.
2. Tuo tarpu pagaminama plakta grietinėlė. Į atšaldytą dubenėlį įpilama grietinėlė ir vanilė ir plakama kol susidaro puri masė maždaug 1 minutę. Negalima permušti.
3. Duonos trupiniai sumaišomi su sultimis arba uogiene.
4. Į desertinį stiklą sudedami duonos trupiniai, po to plakta grietinėlė. Dedama sluoksniais tol, kol bus sunaudotas visas duonos mišinys.










„LĀCĪTES"



## PROJEKTO GRUPĖ IR KONTAKTINĖ INFORMACIJA

Daugiau informacijos: **www.frompasttofuture.com**


LIETUVA – Marijampolės profesinio rengimo centras
mprcentras@mprc.lt
Lilija Zableckiene
www.mprc.lt

LIETUVA – Marijampolės trečiojo amžiaus universitetas
ausrinelenk@gmail.com
Aušrine Česnuliene
www.marijampolestau.lt

LATVIJA – Ecological Future Education
info@efe.lv
Linda Sirmā
www.efe.lv

SUOMIJA – Brahe profesinio rengimo mokykla
ari.hannus@raahenedu.fi
Ari Hannus
www.raahenedu.fi

