# Receptų knyga

Nikita Sazonovas 2c

# Sūrio spurgytės

**Ingredientai:**

- 200 g Fermentinis sūris
- 2 vnt. Kiaušiniai
- 4 šaukštai miltų
- Pagal skonį pipirų
- 5 šaukštai Malti džiūvėsėliai

**Gaminimas:**

Sūrį smulkiai sutarkuokite. Įmuškite kiaušinius, įberkite miltų, pagardinkite pipirais. Gerai išmaišykite. Formuokite nedideles spurgytes, apvoliokite maltuose džiūvėsiuose. Dėkite virti į įkaitintą aliejų. Virkite, kol gražiai apskrus.

# KIBINAI

**Ingredientai:**
**Įdarui –**
- 400 g vištienos
- 200 g pievagrybių
- 0,5 vnt. svogūnų
- Pagal skonį druskos
- Pagal skonį pipirų

**Ingredientai:**
**Tešlai –**
- 500 g miltų
- Žiupsnelis druskos
- 2 vnt. kiaušinių
- 350 g grietinės
- 300 g sviesto

**Gaminimas:**
Į miltus įberkite žiupsnelį druskos ir sudėkite šaltą tarkuotą sviestą. Išmaišykite ir trinkite tarp rankų, kol gausite vientisą masę - neturi likti sviesto gabalėlių. Susiję straipsniai: Vištienos blauzdelės su traškia sūrio plutele Viduryje mišinio padarykite duobutę, į kurią sukrėskite grietinę ir įmuškite kiaušinius. Viską sumaišykite ir minkykite tešlą tol, kol visiškai neliks miltų. Padėkite tešlą 30 min. į šaldytuvą. Mėsą supjaustykite gabalėliais, nemalkite. Pievagrybius smulkiai supjaustykite ir sumaišykite su mėsa. Svogūną labai smulkiai supjaustykite ir sumaišykite su mėsa, pagardinkite druska ir pipirais (jų nepagailėkite). Tešlą padalinkite vienodais gabaliukais ir iškočiokite. Įdėkite po 50 g įdaro į kiekvieną iškočiotą blynelį, perlenkite per pusę ir gražiai užraitykite kraštelius. Kibinus išdėliokite ant skardos ir ištepkite kiaušinio plakiniu. Kepkite 200 laipsnių karščio orkaitėje 25 minutes.

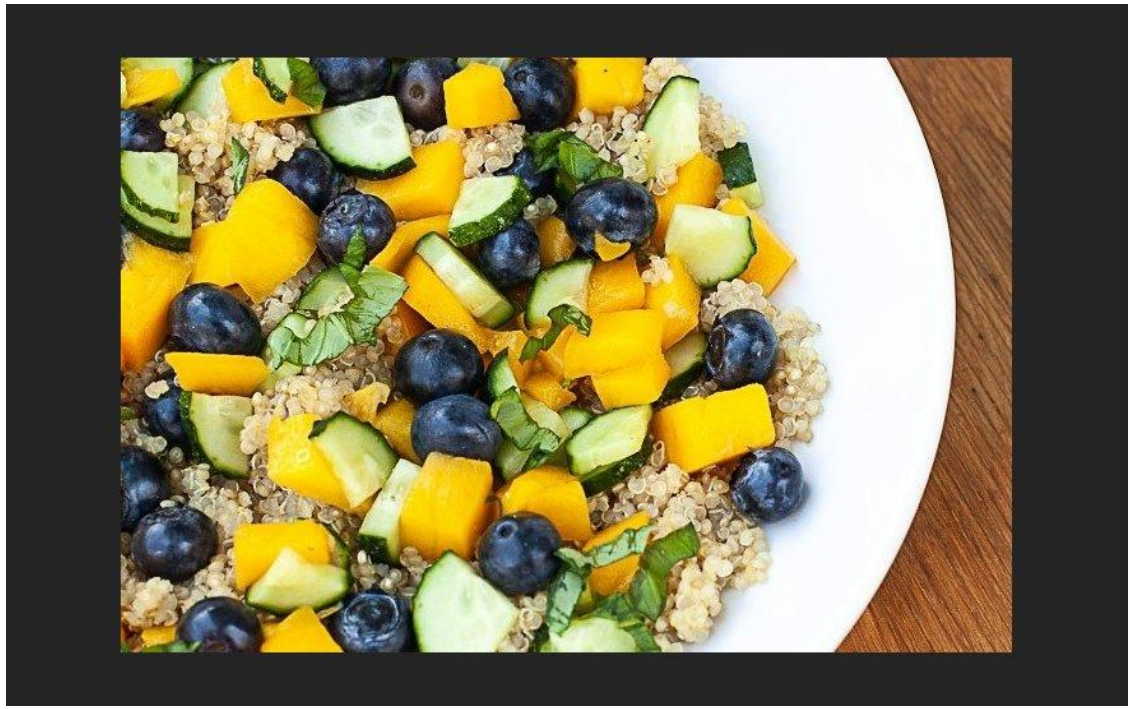
# Vištienos kąsneliai

Ingredientai

- 500 g vištienos krūtinėlės
- 2 vnt. Kiaušinių plakiniui:kiaušiniai
- 1 v. š. šalto vandens
- 0,5 a. š. druskos
- 0,5 a. š. juodųjų pipirų
- 1 stiklinė Džiūvėsėlių mišiniui: džiūvėsėlių
- 0,5 stiklinės miltų
- 1 a. š. druskos
- 1 a. š. saldžiosios paprikos miltelių
- 1 a. š. česnako miltelių
- 1 a. š. svogūno miltelių aliejus kepimui

**Gaminimas**:
Vištienos krūtinėlę padedame ant maistinės plėvelės, ant viršaus taip pat užtiesiame maistinę plėvelę ir vištieną gerai išmušame mėsos muštuku. Krūtinėlė turėtų būti ~1–1,5 cm storio. Tada krūtinėlę supjaustome į nedidelius kvadratėlius. Viename inde išplakame kiaušinius su vandeniu, druska ir pipirais. Kitame inde sumaišome džiūvėsėlius, miltus ir prieskonius. Keptuvėje įkaitiname šiek tiek aliejaus ant vidutinės ugnies. Imame po vieną vištienos gabalėlį, pirmiausia įmerkiame į kiaušinių plakinį, tada dedame į džiūvėsėlius ir kepame įkaitintoje keptuvėje iš abiejų pusių, kol gabalėliai įgauna auksinę spalvą. Vištienos nereikia perkepti, kitaip gabalėliai bus kieti. Iškeptus vištienos gabalėlius dedame ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų aliejus. Patiekiame su mėgstamu padažu.

# Vegetariškas pirmadienis:
# Bolivinės balandos, mango ir šilauogių salotos su bazilikų padažu



**Ingredientai**:
- 0,5 puodelis bolivinės balandos kruopų
- 1 puodelis vandens
- 0,5 puodelis kubeliais supjaustyto mango
- 0,5 puodelis šilauogių
- 0,5 puodelis kubeliais supjaustyto šviežio agurko
- sauja PADAŽUI: baziliko lapelių
- 1 v. š. alyvuogių aliejaus
- 2 v. š. citrinos sulčių
- pagal skonį druska
- pagal skonį juodieji pipirai

**Gaminimas**:
Išvirti kruopas ir leisti atvėsti. Sumaišyti su likusiais salotų ingredientais. Elektriniame trintuve suplakti visus padažui skirtus ingredientus iki vientisos masės.

# Avokadų salotos

**Ingredientai**:
- 0,5 pakelis Salotos
- 1 vnt. Avokadai
- 100 g Mocarelos sūris
- 2 vnt. Agurkai
- pagal skonį Sojos padažas
- šlakelis Alyvuogių aliejus

**Gaminimas**:
Salotų lapus švariai nuplaukite, gerai nuvarvinkite ir susmulkinkite. Avokadus, agurkus ir mocarelą supjaustykite nedideliais gabaliukais. Viską sumaišykite ir pagardinkite sojų padažu, alyvuogių aliejumi.

# Burokėlių mišrainė su džiovintomis slyvomis

**Ingredientai**:
- 3 vnt. Burokėliai
- 2 skiltelė Česnakai
- 2 sauja Džiovintos slyvos
- 1 sauja Graikiniai riešutai
- pagal skonį Druska
- pagal skonį Pipirai
- 3 šaukštas Majonezas

Gaminimas:
Burokėliai išverdami arba iškepami folijoje. Džiovintos slyvos užpilamos verdančiu vandeniu ir paliekamos išmirkti (20-30 min). Virti burokėliai sutarkuojami burokine tarka, sukapojami graikiniai riešutai, česnakas, smulkiais kubeliais supjaustomos išmirkusios slyvos. Viskas dedama į dubenį, gardinama druska, pipirais, maišoma su majonezu.

# Kaimiški kotletai

**Ingredientai**:
- 250 g Veršienos faršas
- 250 g Vištienos faršas
- 2 vnt. Bulvės
- 1 vnt. Kiaušiniai
- 1 šaukštas Grietinė
- 1 šaukštelis Kmynai
- 1 skiltelė Česnakai
- pagal skonį Pipirai
- pagal skonį Druska

**Gaminimas**:
Į mėsos faršą sudėkite tarkuotas bulves (geriausia bulvių tarka). Bulves geriausia kiek nusunkti, kad būtų mažiau skysčio. Įmuškite kiaušinį, įdėkite grietinės, suberkite prieskonius, išspauskite česnaką. Gerai išmaišykite, išminkykite ir formuokite kotletus. Kepkite įkaitintame aliejuje kol gražiai apskrus iš abiejų pusių.

# Bulvių, cukinijos ir avinžirnių karis

**Ingredientai**:
- 1 vnt. cukinija
- 3 vnt. vid. d. šviežios bulvės
- 2 vnt. pomidorai
- 1 indelis avinžirnių
- 1-2 skiltelės česnakas
- 1 a. š. garam masala prieskonių
- 1/2 a. š. džiovintų čili grūdelių
- 1/4 a. š. ciberžolės
- pagal skonį šviežios petražolės
- pagal skonį jūros druska
- 1 v. š. aliejaus kepimui

Gaminimas:
Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir suberkite smulkiai pjaustytas bulves. Pakepkite 4 min., kol bulvės taps švelniai auksinės spalvos. Bulves suberkite ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų riebalai. Toje pačioje keptuvėje apie 30 sek. pakepinkite sukapotą česnaką ir čili grūdelius. Suberkite smulkiai supjaustytus pomidorus, cukiniją ir bulves. Įpilkite kelis šaukštus vandens. Troškinkite ant nedidelės kaitros apie 15 min. Suberkite avinžirnius, garam masala prieskonius, ciberžolę ir druską. Troškinkite dar 5 min. Ant viršaus užbarstykite petražoles.

# Žuvis, troškinta žaliajame petražolių padaže

**Ingredientai**:

- 3 vnt. baltos žuvies filė (tilapijos, pangasijos ar pan.)
- 1,5 a. š. konservuotų kaparėlių
- 3 v. š. baltojo vyno
- 1 a. š. rudojo cukraus
- 200 ml virinto šalto vandens
- 4 skiltelės didelės česnako
- 2 a. š. šviežios arba džiovintos petražolės
- 3 v. š. alyvuogių aliejaus
- 1 v. š. miltų žiupsnelis druskos
- žiupsnelis pipirų

**Gaminimas**:
Žuvį nuplauname, nusausiname popieriniu rankšluosčiu. Keptuvėje įkaitiname alyvuogių aliejų, sudedame riekelėmis susmulkintą česnaką, džiovintą petražolę, apkepame pora minučių, kol suminkštės. Tuomet sudedame miltus, gerai išmaišome. Po to supilame vandenį, vyną, viską gerai išmaišome ir pakaitiname ant vidutinės ugnies pora minučių. Sudedame kaparėlius, cukrų (jei pagal jūsų skonį cukraus nereikia, tuomet nedėkite), pakaitiname pora minučių ir sudedame žuvies filė. Žuvies filė troškiname padaže ant vidutinės kaitros apie 10 min. vieną pusę ir 10 min. kitą, pagardiname druska, pipirais. Jei žuvis lengvai atgnybiama – laikas skanauti, jei filė storesnė – patroškinkite ilgiau.