



Advento ir šventiniai patiekalai



Advento tradicija – pasninkas. Krikščionys penktadieniais (kartais – pirmadieniais, trečiadieniais ir penktadieniais) arba kasdien šiuo laikotarpiu nevalgo mėsos (kartais ir pieno, bet šiais laikais rečiau) produktų. Taigi kokie yra advento patiekalai? Dažniausiai pasninko metu valgomi žuvies patiekalai (ypač mėgstama silkė), vietoje mėsos mitybos specialistai pataria valgyti įvairias pupeles, lęšius, bolivines balandas ar avinžirnius. Kiti lietuvių mėgstami advento valgiai – raudonieji burokėliai, žirniai, džiovinti vaisiai bei grybai.

Gražaus švenčių laukimo ir lengvo pasiruošimo.



Duonelė

Ingredientai

- 500 g. ruginių miltų
- miltų skardai barstyti
- stiklinės mineralinio vandens
- žiupsnis sodos
- žiupsnis druskos
- žiupsnis kmynų



Gaminimas

1. Kmynus užplikiykite verdančiu vandeniu ir palikite dešimčiai minučių, tada nukoškite ir perplaukite. Sodą įmaišykite į miltus.
2. Iš mineralinio vandens ir miltų minkykite tešlą, ją sūdykite ir gardinkite kmynais.
3. Drėgnomis rankomis lipdykite nedidukes bandeles.
4. Duoneles dėkite į miltais pabarstytą skardą.
5. Iš pradžių šaukite į karštą orkaitę, kai paviršius apskrus, sumažinkite kaitrą ir kepkite dar 15 - 20 minučių.





Silkės, burokėlių ir avokado užkandis



Ingredientai

- 1 avokado
- 2 juostelių silkės filė
- Virtų burokėlių
- citrinpipirių, druskos ir krapų pagal skonį
- kelių mažų vynuoginių pomidorų, papuošimui



Gaminimas

1. Virtus burokėlius supjaustykite griežinėliais.
2. Nulupkite ir sutrinkite avokadą,
3. Į sutrintus avokadus įberkite druskos, citrinpipirių ir krapų.
4. Tepkite avokado masę ant burokėlio griežinėlio, ant viršaus uždėkite gabalėlį silkės ir papuoškite pomidoro pusele.



Silke su spanguolėmis ir riešutais

Ingredientai

- 500 g silkių filė,
- 2 morkos,
- 2 svogūnai,
- 1 stiklinė aštraus pomidorų padažo,
- 1 šaukštas džiovintų spanguolių,
- 2 šaukštai sukapotų riešutų,
- truputis aliejaus.



Gaminimas

1. Svogūnus supjaustykite, morkas sutarkuokite ir viską apkepkite aliejuje.
2. Supilkite pomidorų padažą, suberkite spanguoles ir patroškinkite.
3. Baigdami troškinti pabarstykite riešutais.
4. Kai daržovės atvės, sluoksniuokite su silke.





Ingredientai

- 600 g jūrų žuvų filė,
- 2 svogūnai, 1 morka,
- truputis svogūnų laiškų,
- 1 bandelė,
- 10 pievagrybių,
- 2 kiaušiniai,
- truputis druskos, pipirų, džiovėsėlių

Žuvų kotletai



Gaminimas

- Nuskustą ir nuplautą morką dėkite į 1,5 l vandens, užvirinkite, įdėkite druskos, pipirų ir virkite 10 min.
- Tada įdėkite žuvų filė ir 1 svogūną. Po 10 min. išimkite svogūną, o dar po 10 min.– žuvį.
- Gerai nuvarvinkite. Žuvį sutrinkite šakute, sumaišykite su smulkiai supjaustytais pievagrybiais ir svogūnu, įdėkite išmirkytą, gerai nuspaustą bandelę, supjaustytą svogūno laiškų, įmuškite kiaušinius, gerai išmaišykite, paskaninkite druska, pipirais.
- Iš šios masės formuokite vidutinio dydžio kotletus, pavoliokite džiovėsėliuose ir kepkite orkaitėje arba konvekciniėje krosnelėje.



Senovinė dvarininkų lašiša

Ingredientai

- Lašišą nuskusti, nukarpyti pelekus, išplėsti žiaunas. Iš apačios pilvą išilgai prapjauti, išvalyti vidurius, nusausti.
- Iš vidaus apšlakstyti 20 g obuolių acto, pabarstyti žiupsneliu maltų juodųjų pipirų ir palikti pusvalandžiui marinuotis.



Gaminimas

1. Nasrus pražiodinti, įdėti morką, - kad iškepusios nasrai būtų prasižioję.
2. Prieš kepant marinato švirkštu su stora adata prišvirkšti 100 ml. obuolių sulčių sūrymo (100 g obuolių sulčių ištirpinti 20 g druskos), gražiai įdėti į keptuvę. Uodegą apsukti folija ir kepti orkaitėje.
3. Iškepus odą nulupti, atvėsinti, dėti ant padėklo, iš nasrų išimti morką, vietoj akių įdėti alyvuoges.



Kriaušiu, pankoliu ir graikiniu riešutu salotos

Ingredientai

- 6 porcijos
- 60 g graikiškų riešutų,
- 125 g gorgonzolos sūrio,
- 60 ml (4 šaukštai)
- raudonojo vyno acto,
- 75 ml (5 šaukštai)
- alyvuogių aliejaus,
- 1 didelis pankolis (apie 375 g),
- 3 prinokusios kriaušės,
- 1 citrina.



- Paskrudinkite graikiškus riešutus 180 laipsnių karštumo orkaitėje 5-8 minutes, kol pasidarys traškūs. Nulupkite gorgonzolos sūrio luobelę, sūrį sutrupinkite pirštais. Trečdalį jo sudėkite į dubenėlį su raudonojo vyno actu.
- Po truputį įplakite aliejų, kad padažas sutirštėtų. Sudėkite likusį sūrį. Pasūdykite pagal skonį. Nupjaustykite pankolio lapkočius ir kietas išorines vietas ir supjaustykite plonomis riekelėmis. Kriaušes nulupkite, perpjaukite pusiai ir išimkite sėklides.
- Kriaušes supjaustykite plonomis riekelėmis ir išspauskite ant jų citriną, kad nepakeistų spalvos. Lėkštėse pakaitomis išdėliokite pankolio ir kriaušių riekeles. Apibarstykite graikiškais riešutais ir užpilkite gorgonzolos sūrio padažu.
- Papuoškite pankolio lapeliais, kad patiekalas būtų spalvingesnis.



Mielinės bendelės su džiovintais grybais

Ingredientai

- 1 st. vandens tešlai
- Mielės 1 valg. š. (sausų) tešlai
- Cukrus 2 valg. š. tešlai
- Kiaušiniai 2 vnt. tešlai
- Sviestas 50 g tešlai
- Miltai 3,5 st. gali prireikti ir kiek daugiau; tešlai
- Grybai 1 st. džiovintų; įdarui
- Svogūnai 1 vnt. nedidelis; įdarui
- Druska 2 žiupsneliai (po žiupsnį tešlai ir įdarui)
- Laurų lapai 1 vnt. įdarui
- Juodieji pipirai 1 žiupsnelis įdarui



Gaminimas

Numirkytus grybus išvirkite, išgriebkite, ir į jų nuovirą sl. Pirmiausiai reikia paruošti tešlą. Į mažą indelį supilti mieles, truputį vandens ir cukraus. Padėti šiltai, kad iškiltų.

2. Į didesnę indą suberti miltus, padaryti duobutę, supilti likusį vandenį bei cukrų, kiaušinius ir ištirpintas mieles. Šią masę maišyti. Minkymo pabaigoje į masę supilti ištirpintą sviestą.

3. Viską išminkyti ir padėti šiltai, kol pakils.

4. Kai tešla iškils, ją reikia padalinti į 4 dalis, kiekvieną jų iškočioti, padaryti skrituliukus, dėti įdarą*, užspaudyti kraštus ir kepti iki 180C įkaitintoje orkaitėje kol gražiai pagels.

5. *Įdaro paruošimas. Džiovintus grybus išvirti ir sumalti per mėsmalę. Pakepinti daug svogūnų ir sumaišyti juos su grybais, paskaninti pipirais, druska ir lauro lapais.



Spanguolių putėsiai

Ingredientai

- 150 g spanguolių,
- 120 g cukraus,
- 60 g medaus,
- 60 g manų kruopų,
- 450 ml vandens



Gaminimas

- Nuplautas ir nusausintas spanguoles sutraiškyti, išspausti sultis ir atidėti. Likusius uogų tirščius užpilti vandeniu, užvirinti, sumažinti ugnį ir virti 5 minutes.
- Nuovirą perkošti per marlę, įdėti medų ir jį išmaišyti, kad ištirptų. Suberti cukrų ir dar pavirti. Sirupui užvirus, plona srovele, visą laiką maišant, supilti manų kruopas. Visą laiką reikia maišyti, kad nesusidarytų gumulai. Ugnį sumažinti ir dar virti apie 12 minučių.
- Puodą nukelti nuo ugnies, truputį atvėsinti, supilti spanguolių sultis ir plakti mikseriu tol, kol susidarys rausvi putėsiai. Putėsius sudėti į vazeles arba dubenėlius ir dėti į šaldytuvą, kad sustingtų.



Ingredientai

- 2 skardinės baltųjų pupelių, nukoštų, arba 2 stiklinės virtų baltų pupelių
- 1 stiklinė džiovintų baravykų
- 100 gramų geltonųjų razinų
- 2 vidutinės morkos
- 1 svogūno, smulkiai supjaustyto
- 2 valg. Š. smulkiai supjaustytų petražolių
- skiltelė česnako, sutrinta
- 1 valg. Š. alyvuogių aliejaus
- druskos ir piprų pagal skonį
- 1 kuokštas laiškinių česnako - nebūtinai

Pupelių mišrainė



Gaminimas

- Džiovintus baravykus užpilti vandeniu, pamirkyti ir išvirti. Pravėsusius smulkiai supjaustyti.
- Išvirti pupeles ir morkas. Atvėsintas supjaustyti kubeliais.
- Razinas nuplikyti verdančiu vandeniu. Svogūną smulkiai supjaustyti ir apkepinti aliejuje. Į dubenį dėti pupeles, morkų kubelius, baravykus, razinas, užpilti keptais svogūnais su aliejumi.
- Pagardinti druska ir pipirais pagal skonį.



"Spirgutė"

Ingredientai

- 10 bulvių
- Gera sauja kanapių sėklų
- 1 šaukštelis česnakinės druskos



Gaminimas

- Keptuvėje paskrudinti kanapes.
- Skrudintas kanapes sumalti kavamale, sumaltas kanapes paskaninti česnagine druska, viską išmaišyti. Bulves išvirti su lupenomis.
- Bulves imti rankomis, laužti pusiau, puseles lupti ir dažyti kanapių miltuose.





Ingredientai



- 500 g. lukštentų kanapių sėklų
- 1 stiklinė aliejaus
- keli mėtų lapeliai
- 1/2 stiklinės obuolių sulčių
- 100 g. maltų riešutų
- žiupsnis druskos
- miltų

Gaminimas

Į persijotus miltus pilkite aliejų, suberkite paspirgintas ir sugrūstas kanapes, supilkite obuolių sultis, įberkite druskos ir minkykite tešlą. Tešla turi būti kaip makaronams.

Iškočiokite. Formele išspauskite sausainukus ir dėkite į skardą. Ant viršaus užberkite smulkintų riešutų.

Kanapiukai

Kanapiukai yra Kūčių sausainukai. Juos gaminant nenaudojame nei pieno, nei sviesto. Tai yra pasniko sausainiai .





Kūčiukai

Ingredientai 600g kūčiuku

- 4 šaukštai aguonų
- 200 ml vandens
- 14 g sausų mielių
- 350 ml pieno
- 150 g cukraus
- 600-650 g miltų
- 1 šaukštelis druskos
- 70 ml. aliejaus



Gaminimas

1. Aguonas užplikykite karštu vandeniu ir brinkinkite 30 min. arba kol reikės nusunktas sietelyje įmaišyti į tešlą
2. Mieles ištirpinkite šiltame piene kartu su 3 šaukštais cukraus ir 3 šaukštais miltų. Palikite, kol pakils.
3. Likusius miltus, cukrų, išbrinkusias aguonas ir druską suberkite į dubenį, supilkite aliejų, sukrėskite pakilusias mieles. Viską gerai išmaišykite ir suminkykite. Tešlą uždenkite drėgna drobe, kad neapdžiūtų ir pastatykite šiltai pakilti 1,5-2 val.
4. Miltuotais delnais iš tešlos ant miltais pabarstyto stalo iškočiokite piršto storio virveles, jas supjaustykite 2 cm gabaliukais ir sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą.
5. Kepkite 180 C karštumo orkaitėje apie 12 min., kol ims rusvėti.



Aguonpienis

Ingredientai

- 1 stiklinė aguonų
- 500 ml virinto vandens
- medaus pagal skonį
- galima įberti mėgiamų prieskonių, pavyzdžiui cinamono.

Gaminimas

- Aguonas nuplauti, užpilti verdančiu vandeniu, kad apsemtų ir palikti brinkti apie valandą.
- Vandenį nupilti, aguonas sumalti ar gerai sugrūsti, užpilti virinto šilto vandens ir palikti valandai.
- Gautą aguonpienį galima pasaldinti arba šalia patiekti medaus.





Ruginė Kūčių duona

Ingredientai

- 3 kg. ruginių miltų (rupiai maltų)
- 3 litrai obuolių sulčių
- 100 g. raugo
- 2 saujos kmynų
- 1 stiklinė medaus
- druskos



Gaminimas

Šventėms žemaičiai kepdavo pagerintą duonelę. Į duonkubilį pildavo sultis, įberdavo pusę miltų, mentele išplakdavo, įdėdavo raugo ir kildindavo vis retkarčiais paplakdami. Tuomet sudėdavo medų, kmynus, druskos, supildavo miltus ir gerai išminkydavo, kildindavo.

Ant ližės paberdavo miltų arba jeigu turėjo, išklodavo pridžiovintų ajerų, klevo lapų, dėdavo tešlos ir formuodavo kepaliuką. Šonuose pirštais išspausdavo griovelius, o viršų ornamentuodavo. Kepdavo apie 2 val. išimtus kepalaičius aptepdavo pasaldintu vandeniu, uždengdavo. Oi, skani duonelė buvo, burnoje tirpdavo...



Raudonųjų ryžių ir bolivinės balandos salotos su apelsiniais ir pistacijomis

Ingredientai

- 60g. lukštentų pistacijų riešutų
- 200g. bolivinės balandos
- 200g. raudonųjų ryžių
- 1 vidutinio dydžio svogūno
- 150ml. alyvuogių aliejaus
- 1 apelsino tarkuota žievelė ir sultys
- 2 arbat. š. citrinų sulčių
- 1 skiltelė česnako, sutraiškyto
- 4 (keturių) svogūnų laiškai
- 100g. džiovintų abrikosų, stambiai sukapotų
- 40g. gražgarsrės (rukolos) lapelių
- druska ir juodieji pipirai pagal skonį



Gaminimas

1. Pistacijas pakepinti orkaitėje apie 8 minutes (170 laipsnių orkaitėje). Atvėsinti ir stambokai sukapoti.
2. Dviejuose puoduose atskirai išvirti bolivinę balandą (12-14 min) ir raudonuosius ryžius (20 min). Abu turi būti išvirė, bet neištižę. Nukošti per sietelį ir pasleisti ant skardų abi kruopas atskiai, kad greičiau atvėstų ir neištižtų.
3. Kol kruopos verda, 4 šaukštuose aliejaus patroškinti svogūną, kol taps auksinės spalvos. Atvėsinti.
4. Dideliame inde sumaišyti ryžius, balandą, pakepintą svogūną ir likusį aliejų. Sudėti likusius ingredientus. paragauti ir įdėti druskos ir pipirų pagal skonį. Patiekti kambario temperatūros.



Karštos obuolių sultys

Ingredientai

1 litras natūralių nesaldintų obuolių sulčių
po kelias šakeles aviečių, vyšnių, juodųjų serbentų
stagarų

1 cinamono lazdelė, keli gvazdikėliai, kardamonų
dėžutė, kalendrų, kmynų sėklos, kvapūs pipiras

Gaminimas

Obuolių sultis užkaiskite ir pašildykite iki virimo, bet
neužvirkite. Sudėkite visus prieskonius ir šakeles, puodą
uždenkite ir kaitinkite neužvirdami apie 10 minučių.
Nukaiskite, prieskonius nukoškite, išpilstykite į stiklines arba
supilkite į termosą.



Kuskusas su džiovintais abrikosais ir sviestiniu moliūgu



Ingredientai

1 didelis svogūnas, smulkiai supjaustytas

- 6 valgomi šaukštai alyvuogių aliejaus
- 50 g. džiovintų abrikosų
- nedidelis (apie 450g) svietinis moliūgas (nuluptas ir supjaustytas apie 2 cm kubeliais)
- 250 g. kuskuso
- 400 ml daržovių sultinio
- 3 valgomi šaukštai kapoto šviežio peletrūno
- 3 valgomi šaukštai kapotų šviežių mėtų lapelių
- 3 valgomi šaukštai kapotų šviežių petražolių
- 1.5 šaukštelio malto cinamono
- tarkuota žievelė nuo 0.5 citrinos
- jūros druska ir juodieji pipirai

Gaminimas

1. Svogūną pakepinti su 2 šaukštais alyvuogių aliejaus
2. Abrikosus užpilti karštu vandeniu ir palaikyti 5 minutes. Nukošti ir supjaustyti 5mm kubeliais (arba sukapoti)
3. Moliūgų kubelius sumaišyti su 1 šaukštu alyvuogių aliejaus ir šiek tiek druskos ir pipirų. Paskleisti skardoje ir kepti apie 25 min (180 laipsnių) kol šiek tiek apkeps ir bus gana minkšti.
4. Kol moliūgai kepa, pasiruošti kuskusą. Užvirinti sultinį. Kuskusą suberti į puodą, užpilti sultiniu, puodą uždengti maistine plėvele ir palaikyti apie 10 minučių. Visas skystis turi susigerti.
5. Su šakute arba kiaušinių plaktuvu išpurenti kuskusą, sudėti svogūną, moliūgą, abrikosus, prieskonines žoleles, cinamoną ir citrinos žievelę. gerai išmaišyti rankomis, stengiantis nesutrinti moliūgo. Idėti jūros druskos ir pipirų pagal skonį. Patiekti šiltas arba šaltas.



Sūriu ir riešutais idarytos datulės



Ingredientai

20 datulių

100 g brie pelėsinio sūrio

20 graikinių riešutų puselių



Gaminimas

Sūrį supjaustykite gabalėliais. Datules įpjaukite, išimkite kauliukus ir įdėkite į jas sūrio. Prie sūrio įsprauskite po riešuto puselę.



Kietojo sūrio ir aguonų sausainiai

Ingredientai 35 sausainiams

- 210 g. miltų + kočiojimui
- 1/2 arbat. š. kepimo miltelių
- 1/2 arbat š. paprikos miltelių
- žiupsnelis kajeno pipirų
- žiupsnelis druskos
- 1/2 arbat. š. šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 165g sviesto, kambario temperatūros
- 165g tarkuoto Parmezano, Džiugo arba kito kietojo sūrio
- 80g aguonų
- 1 kiaušinis, išplaktas



Gaminimas

Miltus, kepimo miltelius, papriką, kajeno piprus, druską ir pipirus persijoti į dubenį.

2. Sumaišyti sviestą su sūriu (rankomis arba kombainu). Pridėti sausus ingredientus.

3. Tešlą padalinti į dvi dalis, ir rankomis ant stalo suformuoti dvi, 3-4 cm skersmens ritinėlius. Suvynioti kiekvieną ritinėlį į plėvelę ir padėti į šaldytuvą 30 minučių.

4. Išimti ritinėlius iš šaldytuvo, aptepti išplaktu kiaušiniu ir pavolioti ant padėkliuko paskleistose aguonose. Padėti į šaldytuvą dar valandai.

5. Supjaustyti ritinėlius 5-8 mm storio griežinėliais, išdėlioti ant popieriumi išklotos skardos ir kepti 170 laipsnių temperatūroje apie 12 minučių, kol sausainiai taps tamsesnės gelsvos spalvos. Leisti visiškai atvėsti, prieš sudedant į sandarų indą.



Kepta Kalėdinė antis su grikiais

Ingredientai

- 1 antis
- 500 g grikių
- 1 kriaušė
- 10 nedidelių obuolių
- 5 skiltelės česnako
- 1 šaukštas skysto medaus
- 2 šaukštai citrinų sulčių
- 1 šaukštelis druskos
- 1/2 šaukštelio maltų juodųjų pipirų

Gaminimas

1. Citrinų sultis sumaišyti su medumi, druska ir pipirais. Antį ištepti marinatu ir palikti šaldytuve mažiausiai valandai. Grikius nuplauti, užpilti verdančiu vandeniu ir palikti 30 minučių išbringtį.
2. Kriaušę perpjauti per pusę, pašalinti sėklalizdžius ir sudėti į anties vidų.
3. Nenuluptas česnako skilteles švelniai sutraiškyti.
4. Nuo grikių nupilti vandenį ir palikti, kad nuvarvėtų. Tada sumaišyti su česnaku ir prikimšti jais anties vidų.
5. Antį dėti į kepimo indą, apdėti obuoliais, uždengti ir kepti iki 180 C temperatūros įkaitintoje orkaitėje apie 1,5 - 2 valandas palaistant kepimo sultimis.
6. Likus pusvalandžiui iki kepimo pabaigos nuimti dangtį ir antį šiek tiek apskrudinti.





SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras