

VESELĪGA MALTĪTE

veselīgai dzīvei



Saturs

Brokastis

Auzu pārslu putra ar ogām	6
Omlete ar spinātiem	8
Biezpiena klimpas	10
Vistu aknu pastēte	12
Biezpiens ar redīsiem	14

Pusdienas

Biešu zupa	16
Frikadeļu zupa	18
Ķirbju lēcu zupa.....	20
Sēņu zupa	22
Zivju zupa	24
Gailēņu mērce	26
Cepetis	28
Šmorēta vista gabaliņos	30
Zivju kotletes	32
Bukstiņputra	34

Vakariņas

Cepti cāļa stilbiņi ar rīsiem	36
Ceptas reņģītes ar lapu salātiem.....	38
Slinkie kāpostu tīteņi	40
Viltotais zaķis	42
Sakņu sautējums.....	44

Saldēdieni

Biezpiena plācenīši	46
Maizes zupa	48
Melleņu klimpas	50
Biezpiena sacepums	52
Ābolu plātsmaize.....	54



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Lai gatavošana jums sagādātu prieku un ekonomētu laiku, virtuvē būs nepieciešams:

- Blenderis vai siets, kartupeļu stampa, mikseris – noderēs, gatavojot biezeņus, biezzupas, desertus.
- Dārzeņu mizojamais nazītis – tas ir ērtāks par nazi, tīrot saknes un augļus.
- Liels, vidējs un mazs nazis – vienmēr uzasināti, būs palīgi virtuvē.
- Dažāda izmēra blodas, katli (liels, vidējs, mazs), rīve.
- Laba panna (labai pannai nebūs nepieciešams lietot daudz taukvielu).
- Koka vai plastikāta lāpstīņas, koka karotes.
- Piesta – vienmēr varēsiet saberzt garšvielas, kas piešķirs ēdienam izcilu aromātu.
- Koka un plastikāta dēļi. Zivij un gaļai lieto atsevišķus, labāk stikla dēļišus.
- Izmantojiet svaigus vai kaltētus garšaugus! Aizstājiet ar tiem sāli!

Turiet mājās nelielus pārtikas krājumus: putraimus, piena produktus, saknes, gaļu vai zivis, olas, maizi, ievārījumu, medu, labas kvalitātes eļļu – šie krājumi palīdzēs vienmēr pagatavot ko gardu un veselīgu! Plānojiet savus iepirkumus!

Personiskā higiēna:

Gatavojot ēdienu, ļoti svarīgi ir ievērot personiskās higiēnas prasības. Roku mazgāšana ar ziepēm un siltu ūdeni ir vissvarīgākais noteikums, kas nodrošina baktēriju neieklešanu jūsu ēdienā.

Rokas ir jāmazgā:

- Pirms un pēc ēdiena gatavošanas.
- Pirms maltītes.

- Pēc smēķēšanas.
- Pēc tualetes apmeklējuma.
- Pēc saskarsmes ar jēliem produktiem, īpaši jēlu gaļu, olām un zivīm.
- Pēc atkritumu izmešanas, uzkopšanas darbiem.
- Pirms gatavošanas noņemiet rotaslietas, kas jums var traucēt vai nejauši iekrist ēdienā.
- Regulāri sekojiet līdzī jūsu roku un nagu tīrībai.
- Gadījumā, ja jums ir brūces uz rokām, pārklājiet tās ar ūdensnecaurīdīgu plāksteri.
- Gatavošanas laikā nesmēķējiet!

Pārtikas higiēna:

Sekojošie noteikumi noteiks, kā gatavot ēdienu, lai jūs varat līdz minimumam samazināt risku gūt savainojumus vai saindēšanos ar pārtiku.

- Noslaukiet darba virsmu, pirms sākat gatavot, grīdai ir jābūt tīrai un sausai.
- Pēc gatavošanas vienmēr uzkopiet.
- Turiet jēlus produktus atdalītus no gataviem ēdieniem (izmantojiet atsevišķus traukus).
- Saglabājiet tīrus virtuves galda dēļišus pēc gatavošanas, to tīrīšanai izmantojiet karstu ūdeni un tīrīšanas līdzekļus.
- Olas uzglabājiet ledusskapī tām paredzētajā vietā. Nelietojiet uzturā bojātas olas!
- Neuzglabājiet ledusskapī pārāk daudz produktu, lai varētu nodrošināt vajadzīgo temperatūru.
- Iepriekš sagatavoto pārtiku uzglabājiet slēgtos traukos!
- Nelietojiet vecus, iepelējušus produktus!
- Ja jūs atkārtoti uzsildāt ēdienu, pārlicinieties, vai tas ir pietiekami uzkaršis. Sildiet vienu porciju!

Auzu pārslu putra ar ogām

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 4 ēdamkarotes pilngraudu auzu pārslu (pēc izvēles arī četru graudu, miežu, rudzu pārslas)
- 1 ēdamkarote kliju (pēc izvēles auzu, kviešu vai rudzu)
- 1 glāze ūdens (~ 190 ml)
- ~ 100 ml piena
- šķipsniņa sāls
- 0,5 tējkarotes cukura

Pasniegšanai

- saldētas un atlaidinātas zemenes (derēs vasaras ogas pēc izvēles vai ievārījums)

Pagatavošanas gaita:

1. Auzu pārslas un klijas ber katlīnā, aplej ar aukstu ūdeni un vāra uz nelielas liesmas, līdz pārslas ir sabriedušas.
2. Pievieno sāli, cukuru, pienu un visu uzvāra. Samazina liesmu, un maisot vāra 2–3 minūtes. Izslēdz plīti, katliņam uzliek vāku, un putru uzbriedina.
3. Pasniedz ar ogām vai ievārījumu pēc izvēles.



Omelete ar spinātiem

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 2 olas
- 2 ēdamkarotes piena
- sauja spinātu (ziemā var izmantot saldētus)
- 1 daiviņa ķiploka, ½ neliela sīpola
- šķipsniņa sāls
- eļļa cepšanai

Pasniegšanai

- zaļumi pēc izvēles, rudzu vai graudu maize

Pagatavošanas gaita:

1. Olas sakuļ ar pienu un sāli.
2. Ķiploku un sīpolu smalki sakapā. Spinātus noskalo un sagriež. Ja ir lieli kāti, tos nogriež. Saldētus spinātus neatkausē, bet liek uz sakarsētas pannas.
3. Pannā uzkarsē nedaudz eļļas un apcep ķiplokus, sīpolus un spinātus.
4. Pārlej pāri olu masu, uzliek pannai vāku, samazina liesmu un gatavo, līdz omelete ir "uzpūtusies".
5. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.



Biezpiena klimpas

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 1 paciņa biezpiena (~ 180–200 g). Noderēs arī nedaudz pastāvējis biezpiens, bet bez piegaršas!
- 4 ēdamkarotes kviešu miltu
- 1 tējkarote kartupeļu cietes (pēc izvēles)
- 1 ola
- šķipsniņa sāls, 1 tējkarote cukura, 0,5 tējkarotes vaniļas cukura

Pasniegšanai

- skābais krējums 12% vai 15 %, pēc izvēles jogurts bez piedevām, ievārījums, svaigas vai saldētas ogas

Pagatavošanas gaita:

1. Biezpienu, miltus, cukuru, vaniļas cukuru, sāli un olu liek bļodā un samīca viendabīgā masā. Ja mīkla ir pašķidra, pievieno vēl nedaudz miltu.
2. Katliņā uzvāra ūdeni, un ar karoti vai mitrām rokām ūdenī laiž nelielas klimpas.
3. Klimpas ir gatavas, kad ir uzpeldējušas ūdens virspusē.
4. Klimpas izņem no ūdens un liek šķīvī.
5. Pasniedz pēc izvēles ar krējumu un / vai ievārījumu, ar kanēli un cukuru.



Vistu aknu pastēte

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 300–500 g vistu aknu (var izmantot arī tītaru aknas)
- 3 vidēji lieli burkāni
- 1 sīpols
- 3 daiviņas ķiploku
- sāls, malti melnie pipari, lauru lapa, muskatrieksts, sāls
- eļļa apcepšanai

Pagatavošanai

- blenderis

Pasniegšanai

- graudu, rudzu maize, saldskābmaize, marinēti gurķi

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra un sagriež nelielos gabaliņos. Aknām nogriež cīpslas. Burkānus notīra, noskalo un sagriež ripiņās.
2. Pannā uzkarstē nedaudz eļļas, apcep aknas viegli brūnas. Pievieno sīpolus un ķiplokus, un pacep vēl 2–3 minūtes. Pannas saturu pārliet katliņā.

3. Pievieno burkānus, piparus un lauru lapu. Pielej verdošu ūdeni tik daudz, lai tas tikai nedaudz nosegtu katla saturu. Uzliek vāku un gatavo uz nelielas liesmas ~ 30 minūtes.
4. Nedaudz nolej buljonu atsevišķā krūzītē. Pievieno pāris šķipsniņu sāls, šķipsniņu rīvēta muskatrieksta, un visu sablendē viendabīgā masā. Masai ir jābūt pabiezai un viļņgai. Ja nepieciešams, pievieno nedaudz nolietā buljona.
5. Pasniedz atdzesētu, ar maizi pēc izvēles un marinētu gurķu ripiņām.



Biezpiens ar redīsiem

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ½ paciņas biezpiena (~ 100 g)
- 2 ēdamkarotes krējuma 12% vai 15% vai jogurta bez piedevām
- 3–4 zaļie lociņi (vai zaļumi pēc izvēles)
- 5–6 redīsi (1 buntīte)

Pasniegšanai

- rudzu maize, saldskābmaize vai graudu maize

Pagatavošanas gaita:

1. Zaļumus un redīsus noskalo. Redīsus sagriež plānās riņķiņās vai sarīvē uz rupjās rīves.
2. Biezpienam pievieno krējumu vai jogurtu un samaisa.
3. Pārkausa ar zaļumiem un redīsiem.



Biešu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 200 g gaļas (pēc izvēles)
- 1 liela vārīta biete
- 1 burkāns
- 3–4 kartupeļi
- neliels gabaliņš kāposta
- 1 sīpols, 2–3 daiviņas ķiploku, lauru lapa
- 2 ēdamkarotes tomātu pastas (pēc izvēles)
- eļļa apcepšanai, sāls, pipari, garšaugi pēc izvēles

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo, liek katlā, pārlej ar ūdeni un vāra, līdz tā ir mīksta.
2. Bieti un burkānu sarīvē skaidiņās, kāpostus un kartupeļus sagriež gabaliņos.
3. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra, smalki sagriež.

4. Uz pannas nelielā eļļas daudzumā apcep sīpolus, ķiplokus, pievieno burkānus. Pēc 2–3 minūtēm liek katlā.
5. Pievieno kāpostus un vāra ~ 30 minūtes. Pievieno kartupeļus, garšvielas un turpina gatavot.
6. Pēc ~ 10 minūtēm pievieno sarīvētās bietes. Ja zupa ir pabieza, pielej nedaudz verdoša ūdens. Uzvāra, ja nepieciešams, pievieno garšvielas pēc izvēles.
7. Pasniedz ar zaļumiem, skābo krējumu, jogurtu bez piedevām un rudzu maizi.



Frikadeļu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas

Frikadelēm

- ~ 250 g jauktas maltās gaļas
- sāls, garšvielas, šķipsniņa ķimeņu
- 1 tējkarote sinepju (pēc izvēles)

Zupai

- 4 kartupeļi
- 1 liels burkāns
- selerijas saknes gabaliņš (vai arī kaltēta miziņa)
- sāls, smaržīgie pipari
- lauru lapa
- 1 sīpols
- 2–3 daiviņas ķiploku

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes notīra. Kartupeļus sagriež nelielos gabaliņos, burkānus sarīvē. Pārlej ar ~ 1,5 l ūdens un liek vārīties. Vāra, līdz saknes ir gandrīz mīkstas.

2. Malto gaļu samīca ar sinepēm un garšvielām. Veido nelielas frikadelītes un laiž zupā. Vāra vēl ~ 10 minūtes. Izslēdz liesmu un patur zupu zem vāka ~ 15 minūtes.
3. Pasniedz ar zaļumiem un maizi pēc izvēles.



Kirbju lēcu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas

Frikadelēm

- ¼ cepamā ķirbja (vai neliela šķēle)
- ½ krūzes sarkano lēcu
- 1 liels burkāns
- selerijas saknes gabaliņš (vai arī kaltēta miziņa)
- sāls, smaržīgie pipari, lauru lapa
- 1 sīpols, 2–3 daiviņas ķiploku
- 200 ml piena vai kafijas krējuma (var izmantot kausēto sieru)

Pagatavošanai

- blenderis vai siets

Pagatavošanas gaita:

1. Ķirbi un burkānu sagriež gabaliņos. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra, liek katlā. Pievieno lēcas, seleriju un garšvielas. Pārlej ar ~ 1,5 l ūdens un liek vārīties. Vāra ~ 25 minūtes.
2. Zupas šķidrumu nedaudz nolej atsevišķā bļodiņā, izņem lauru lapu. Pievieno pienu vai sieru, un zupu sablendē vai izberž caur sietu.
3. Pasniedz ar graudu maizi un ceptiem ķirbjiem pēc izvēles.



Sēņu zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 200 g saldētu vai svaigu sēņu
- eļļa apcepšanai, ja lieto svaigas sēnes
- 3–4 vidēja lieluma kartupeļi
- 1 liels burkāns
- selerijas saknes gabaliņš (vai arī kaltēta miziņa)
- sāls, smaržīgie pipari, lauru lapa, kaltēta raudene
- 1 sīpols, 2–3 daiviņas ķiploku
- 1 kārbīņa kausētā siera vai 100 g sarīvēta siera

Pagatavošanai

- blenderis vai siets

Pagatavošanas gaita:

1. Ja izmanto svaigas sēnes, tās uz pannas nelielā eļļas daudzumā sacep. Saldētās sēnes pievieno zupai gatavošanas beigās.
2. Sīpolu un ķiploka daiviņas notīra un sagriež. Kartupeļus un burkānu notīra, sagriež gabaliņos. Pārlej ar ~ 1,5 l ūdens, pievieno garšvielas un liek vārīties. Vāra ~ 25 minūtes.

3. Pievieno saceptās sēnes un turpina gatavot vēl 10 minūtes.
4. Zupas šķidrumu nedaudz nolej atsevišķā bļodiņā, izņem lauru lapu. Pievieno sieru, un zupu sablendē vai izberž caur sietu.
5. Pasniedz ar zaļumiem un maizi pēc izvēles.



Zivju zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas

- laša zupas izlase (var izmantot arī citas zivis pēc izvēles)
- 3–4 kartupeļi
- 1 liels burkāns
- ~ sauja saldētu zaļo zirņiņu
- 1 liels sīpols, 2–3 daiviņas ķiploku, kaltēti dilļi un pētersīļu kāti, selerijas saknes gabaliņš (vai arī kaltēta miziņa)
- sāls, smaržīgie pipari, lauru lapa, garšvielas pēc izvēles

Pasniegšanai

- zaļumi pēc izvēles, skābais krējums

Pagatavošanas gaita:

1. Zupas izlasi kopā ar sīpolu, ķiplokiem, zaļumiem un garšvielām liek katlā un vāra buljonu.
2. Kartupeļus un burkānus nomizo un sagriež mazos gabaliņos.

3. Pēc ~ 30 minūtēm buljonu nokāš un lej atpakaļ katlā. Buljonā liek kartupeļus, burkānus, zaļos zirņiņus, pievieno garšvielas pēc izvēles un vāra, līdz saknes ir mīkstas. Burkānu var pievienot arī sarīvētu.
4. Zivs mīkstumam iztīra no asakām, mīkstumam liek katlā.
5. Pasniedz ar smalki sakapātiem zaļumiem – dillēm, lociņiem un rudzu maizi.



Gaileņu mērce

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 0,5 l gaileņu (vai citu cepamo sēņu, ziemā var izmantot jau saceptas, sasaldētas sēnes)
- eļļa cepšanai
- 100–150 ml kafijas krējuma 10% vai piena
- 2 ēdamkarotes kviešu miltu
- sāls pēc garšas
- 1 sīpols

Piedevām

- vārīti kartupeļi, zaļumi pēc izvēles

Pagatavošanas gaita:

1. Sēnes notīra. Lielākās sēnes sagriež gabaliņos. Sīpolu sagriež mazos gabaliņos.
2. Uzkarsē pannā eļļu un apcep sēnes. Ja izmanto svaigas sēnes, pannai uzliek vāku un sēnes gatavo uz nelielas liesmas. Saldētas sēnes liek uz pannas neatkausētas un uz lēnas liesmas atkausē.

3. Kad sēnes ir apceptas, pievieno sīpolus, garšvielas un gatavo vēl 2–3 minūtes. Ja nepieciešams, pielej nedaudz eļļas.
4. Sēnes pārkaisa ar miltiem, un, nepārtraukti maisot, miltus izkarsē. Pielej kafijas krējumu vai pienu un turpina gatavot vēl ~ 5 minūtes.
6. Pēc garšas pievieno garšvielas un vēl pienu, ja mērce šķiet par biezu.
7. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un salātiem pēc izvēles.



Cepetis

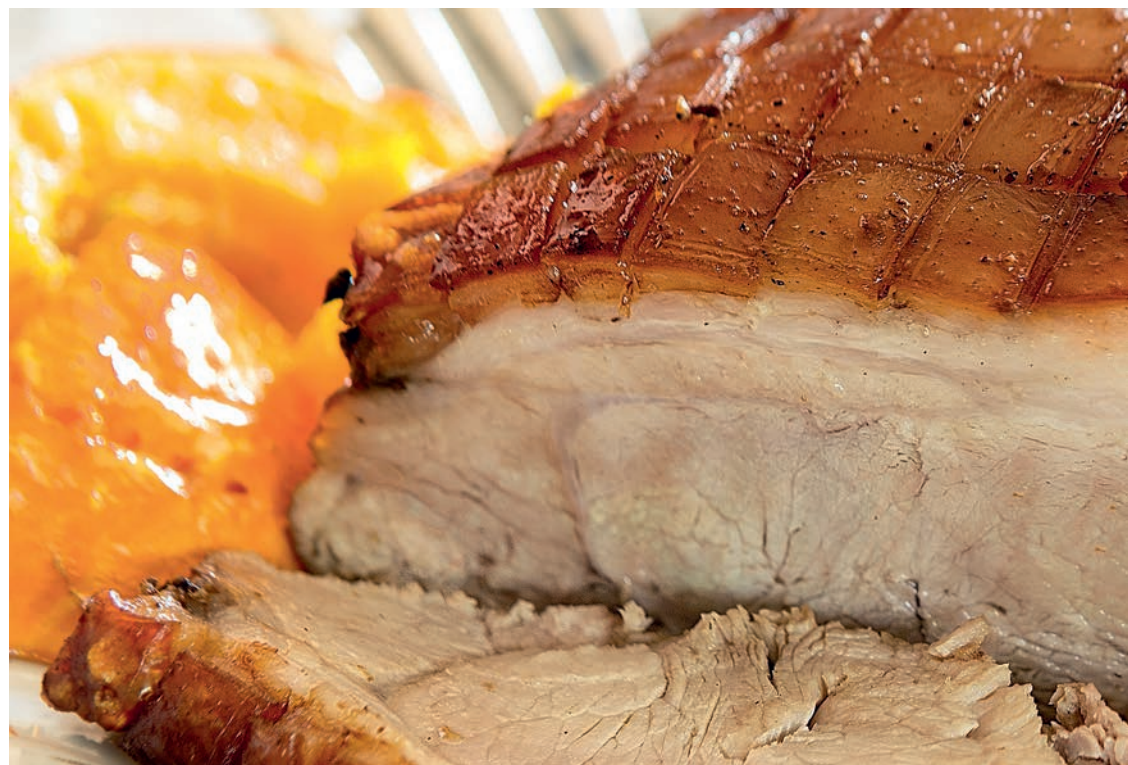
Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 1 kg svaiga cūkgaļas šķiņķa gabala
- 1 vidējs burkāns
- ¼ cepamā ķirbja
- 4–6 ķiploka daiviņas cepetim un 3–4 ķirbim
- 1 liels sīpols
- gabals selerijas saknes
- 2 lauru lapas
- 100 ml piena
- 2 ēdamkarotes miltu
- nedaudz eļļas cepšanai
- sāls, malti melnie pipari

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo un nosusina papīra dvielī. Burkānu notīra, sagriež ripiņās, ķirbi sagriež gabaliņos. Ķiploka daiviņas un sīpolu notīra.
2. Uzkarstē pannā nedaudz eļļas, apcep gaļu – vispirms ar ādu un trekno daļu uz leju.

3. Gaļu apcep no visām pusēm brūnu, liek katlīnā un pievieno burkānu ripiņas, selerijas sakni, sīpolu un ķiplokus. Pārkaisa ar garšvielām.
4. Pielej vārošu ūdeni, uzliek vāku un sutina uz mazas liesmas, līdz gaļa ir mīksta, ~ 10 minūtes pirms gatavošanas beigām pievieno lauru lapas.
5. Gatavo gaļu izņem no katla. Miltus iemaisa aukstā ūdenī un pielej gaļas buljonam. Izmaisa un uzkarstē, tad pielej pienu un uzkarstē. Atliek atpakaļ gaļu.
6. Ķirbja gabaliņus liek bļodā, uzber pāris šķipsniņu sāls, pievieno izspiestas ķiploka daiviņas un pievieno 2 ēdamkarotes eļļas. Liek cepties līdz 200 °C temperatūrai saceptētā cepeškrāsnī. Cep ~ 30 minūtes.
7. Pasniedz ar vārītiem kartupeļiem un saceptajiem ķirbjiem.



Šmorēta vista gabaliņos

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 2 vistas šķiņķīši, 2 stilbiņi (vai citi vistas gabaliņi pēc izvēles)
- 1 sīpols
- 2–4 daiviņas ķiploku
- 1–2 burkāni (var pievienot kāļus, rāceņus)
- garšvielas pēc izvēles – lauru lapa, smaržīgie pipari, sāls, kaltēta raudene jeb oregano, timiāna zariņš
- eļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Sīpolu, ķiploka daiviņas un burkānus notīra.
2. Gaļu noskalo nosusina, ierīvē ar sāli un pipariem.
3. Pannā uzkarsē eļļu un apcep vistu no visām pusēm viegli brūnu.
4. Vistu pārliet katlīnā, pārlej ar verdošu ūdeni, pievieno sīpolus, burkānus, uzliek vāku, gatavo uz nelielas liesmas ~ 30 minūtes.
5. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.



Zivju kotletes

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 450 g pikšas smalkmasas (atlaidinātas; var izmantot zivi pēc izvēles – mencu, līdaku u.c.)
- 1 ola
- 2 daiviņas ķiploku
- 2 ēdamkarotes kviešu miltu
- 2 ēdamkarotes kviešu rīvmaizes
- 1 ēdamkarote eļļas + eļļa cepšanai
- sāls, malti melnie pipari
- šķipsniņa muskatrieksta

Pagatavošanas gaita:

1. Zivs masai pievieno olu, garšvielas un ķiploku spiedē izspiestas ķiploka daiviņas.
2. Pievieno miltus, rīvmaizi, eļļu, un masu samaisa.
3. Uzkarsē pannā eļļu. Ar mitrām rokām veido nelielas formas kotletītes un cep ~ 2 minūtes no katras puses.
4. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles – rīsiem, salātiem.



Bukstiņputra

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 2 kartupeļi
- ~ 50 g miežu putraimu
- ~ 350 ml piena
- sāls

Gaļas pagatavošanai

- 50 g kūpinātas gaļas
- 1 sīpols

Pasniegšanai

- kefīrs, paniņas

Pagatavošanas gaita:

1. Kartupeļus notīra, sagriež gabaliņos. Liek verdošā ūdenī un vāra pusmīkstus.
2. Pievieno putraimus un sutina, līdz tie ir mīksti. Ja nepieciešams, pievieno vēl ūdeni, jo putra briedīs.
3. Kad putraimi ir mīksti, pielej pienu, sutina uz mazas liesmas.

4. Gaļu sagriež mazos gabaliņos. Sīpolu notīra, smalki sagriež. Uz pannas apcep sīpolus un gaļu.
5. Kad putra ir gatava, to pasniedz kopā ar sacepto gaļu un sīpoliem, piedevās pasniedz kefīru vai paniņas.
6. Putra labi garšos, arī saputota ar mikseri.



Cepti cāļa stilbiņi ar rīsiem

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 2–4 vistas stilbiņi
- 2 burkāni
- 2–3 daiviņas ķiploku, sāls, malti melnie pipari

Pagatavošanai

- cepeša maisiņš vai cepamais papīrs

Piedevām

- ~ 50 g rīsu (gargraudu)
- ~ 100 g svaigu vai saldētu zaļo zirņiņu
- sāls

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu noskalo un nosusina. Burkānus notīra un sagriež stienīšos. Ķiplokus notīra un sasmalcina.
2. Stilbiņus ierīvē ar ķiplokiem, sāli un pipariem. Liek cepeša maisā, pievieno burkānus. Ja nav cepeša maisa, liek karstumizturīgā traukā vai cep uz cepamās plāts.
3. Cepeškrāsnī uzkarstē līdz 200 °C temperatūrai, un liek cepties vistu. Gaļa ir gatava, kad, iedurot tajā, neparādās sārtā sula un gaļa viegli atdalās no kaula.

4. Pagatavo rīsus atbilstoši instrukcijai uz iepakojuma. Kad rīsi ir gatavi, pievieno zaļos zirņiņus un burkānu gabaliņus no cepeša maisa. Pielej nelielu vistas buljona, kas būs radies cepšanas laikā, samaisa un gatavo vēl 5 minūtes.
5. Pasniedz rīsus un vistas gabaliņus ar salātiem pēc izvēles.



Ceptas reņģītes ar lapu salātiem

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 500 g svaigu reņģu
- sāls, citrons
- milti vai auzu klijas apvārtīšanai
- eļļa cepšanai

Salātiem

- zaļie lapu salāti, pēc izvēles gurķi, tomāti, eļļa, sāls, citronu sula

Pagatavošanas gaita:

1. Reņģes iztīra, noskalo, nosusina, apslaka ar citriona sulu un pārkausa ar sāli. Atstāj 30 minūtes marinēties.
2. Uzkarsē pannā eļļu. Reņģes apvārta miltos vai auzu klijās un cep uz pannas no abām pusēm zeltaini brūnas.
3. Pagatavo salātus – zaļajiem salātiem pēc izvēles pievieno gurķu, tomātu vai redīsu šķēlītes, pievieno zaļumus un sajauc ar eļļas un citronu mērci vai kefīru.
4. Reņģes pasniedz ar salātiem un pēc izvēles ar biezpienu un kefīru.



Slinkie kāpostu tīteņi

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ½ mazas kāpostgalvas
- 300 g jauktas maltās gaļas
- 1 sīpols
- tomātu mērce pēc garšas
- sāls, malti melnie pipari
- 2 ēdamkarotes kviešu miltu
- ½ tējkarotes ķimeņu

Piedevām

- vārīti kartupeļi vai kartupeļu biezenis, marinēti gurķiši

Pagatavošanas gaita:

1. Kāpostu sagriež mazos gabaliņos. Sīpolu nomizo un smalki sagriež.
2. Uzkarsē pannā eļļu un apcep kāpostus. Kad kāposti apcepti, tos pārliiek katliņā.
3. Apcep sīpolus, pievieno malto gaļu, uzkausa šķipsnu sāls un piparus un, nepārtraukti maisot, sacep.
4. Kāpostiem pievieno gaļu, ķimenes, 2–3 ēdamkarotes tomātu mērces, turpina gatavot, līdz kāposti ir mīksti.

5. Miltiem pievieno nedaudz auksta ūdens, samaisa un pievieno katla saturam. Uzkarsē, samaisa, pēc garšas pievieno garšvielas.
6. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.



Viltotais zaķis

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 500 g jauktas maltās gaļas
- 1 svaiga ola
- 2 vārītas vistu olas vai 4–5 paipalu oliņas
- 2 vārīti burkāni
- sāls, malti melnie pipari
- 2 ēdamkarotes rīvmaizes vai kviešu miltu
- 3 daiviņas ķiploku

Pagatavošanas gaita:

1. Gaļu liek bļodā, pievieno olu, garšvielas, rīvmaizi un ķiploku spiedē izspiestas ķiploka daiviņas, masu samīca.
2. Gaļu izklāj uz dēliša, malās liek vārītos burkānus, vidū novieto vārītās oliņas. Rūpīgi aiztin malas. Gaļu liek uz ietaukotas cepamās plāts vai uz cepamā papīra.
3. Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 200 °C temperatūrai, liek cep-ties gaļu. Cep ~ 45–50 minūtes.
4. Ēd karstu ar piedevām pēc izvēles. Labi garšos arī auksts uz maizītes.



Sakņu sautējums

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 2 burkāni
- 2–3 daiviņas ķiploku
- 1 neliels kālis (ja liels, tad puse)
- gabals kāposta
- ¼ vidēja ziedkāposta
- sauja zaļo zirņiņu (ziemā var izmantot sasaldētus vai konservētus)
- 3 kartupeļi
- eļļa cepšanai
- ~ 200 ml piena
- sāls

Pagatavošanas gaita:

1. Saknes nomizo un sagriež gabaliņos. Katlīnā uzkarsē eļļu un apcep burkānu gabaliņus un sasmalcinātus ķiplokus.
2. Pievieno kāposta, ziedkāposta un kāļa gabaliņus, pārlej ar verdošu ūdeni (~ ½ katla satura) un sautē uz nelielas liesmas, līdz saknes ir gandrīz gatavas.

3. Pievieno gabaliņos sagrieztus kartupeļus un zirņiņus. Apmaisa, kad ūdens ir novārījies, pievieno pienu un garšvielas pēc izvēles. Samaisa.
4. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles – gaļas vai zivs kotletītēm, skābo krējumu.



Biezpiena plācenīši

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 200 g biezpiena
- 1 ola
- 5–6 ēdamkarotes miltu
- šķipsniņa sāls, cukurs, vaniļas cukurs
- eļļa cepšanai

Pagatavošanas gaita:

1. Biezpienu, miltus, cukuru, sāli un olu samīca viendabīgā masā. Ja mīkla līp pie rokām, miltus var piebērt vēl.
2. Uzkarsē pannā eļļu. Plācenīšus apvārta miltos un cep sākarsētā eļļā no abām pusēm zeltainus.
3. Pasniedz pēc izvēles ar ievārījumu, jogurtu bez piedevām, skābo krējumu.



Maizes zupa

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 200 g rudzu maizes
- sauja žāvētu augļu – plūmes, aprikozes, rozīnes
- 0,5 tējkarotes malta kanēļa
- 2 ēdamkarotes skābena ievārījuma vai citronu sula (pēc garšas)
- 1 ēdamkarote cukura (pēc garšas)

Pasniegšanai

- saldaiss krējums, jogurts bez piedevām, piens, ja maizes zupa ir ļoti bieza

Pagatavošanas gaita:

1. Maizes šķēles apgrauzdē cepeškrāsnī. Kad maize apgrauzdēta, to pārlej ar verdošu ūdeni, ļauj uzbriest un izkāš. Žāvētos augļus aplej ar verdošu ūdeni.
2. Maizi izberž caur sietu vai saspaida ar dakšu, pievieno izkāsto šķidrumu un žāvētos augļus (bez šķidruma).
3. Pievieno cukuru, kanēli un uz nelielas liesmas vāra ~ 15–20 minūtes. Pēc garšas pievieno ievārījumu vai citronu sulu. Atdzesē.
4. Pasniedz ar sakultu saldo krējumu, jogurtu bez piedevām vai pienu.



Melleņu klimpas

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 200 g svaigu vai saldētu melleņu (var izmantot ievārījumu)
- 2 ēdamkarotes kartupeļu cietes
- cukurs pēc garšas

Klimpām (var gatavot biezpiena klimpas, sk. 10. lpp.)

- ~ 1 glāze kviešu miltu
- 100 ml piena (var aizstāt ar ūdeni)
- 1 tējkarote cukura
- 1 ola

Pagatavošanas gaita:

- 1.** Vāra ķīseli: verdošā ūdenī liek ogas, cukuru un vāra 15 minūtes.
- 2.** Kartupeļu cieti atšķaida ar aukstu ūdeni, pievieno melleņēm. Uzkarsē un izslēdz liesmu.
- 3.** Pagatavo klimpas: miltiem pievieno olu, cukuru un lēnām pielej pienu. Maisa, līdz iegūst biezu un "ķepīgu" mīklu. Ja nepieciešams, pievieno vēl pienu vai miltus.

- 4.** Katlīnā uzvāra ūdeni, pievieno šķipsniņu sāls, ar karoti laiž ūdenī klimpas. Klimpas ir gatavas, kad tās ir uzpeldējušas virspusē.
- 5.** Klimpas nokāš un liek melleņu ķīselī.



Biezpiena sacepums

Nepieciešamās sastāvdaļas

- ~ 500 g biezpiena
- 2 olas
- ~ 150 g miltu (½ glāzes)
- 150 g mannas putraimu (½ glāzes)
- 100 g cukura
- 1 rīvēta citrona miziņa
- 100 g rozīņu vai aprikožu (sagrieztas)

Ķīselim

- ievārījums vai svaigas ogas pēc izvēles
- cukurs pēc garšas
- 1 kanēļa standziņa
- 2 ēdamkarotes kartupeļu cietes

Pagatavošanai

- karstumizturīga veidne, eļļa veidnes ietaukošanai

Pagatavošanas gaita:

1. Žāvētos augļus pārlej ar verdošu ūdeni.

2. Biezpienu liek bļodā un samīca. Var sablendēt vai izberzt caur sietu. Pievieno olas, cukuru, miltus, mannu un žāvētos augļus. Samīca.
3. Uzkarstē cepeškrāsnī līdz 180 °C temperatūrai. Ņem cepšanai paredzēto veidni un to nedaudz ietauko un izkaisa ar miltiem. Veidnē liek biezpiena masu un cep cepeškrāsnī ~ 45 minūtes. Sacepums ir gatavs, kad, iedurot koka irbulīti, mīkla nelīp klāt. Pasniedz atdzesētu ar ķīseli vai ar piedevām pēc izvēles.
4. Pagatavo ķīseli: ūdenī liek ogas vai ievārījumu, pievieno cukuru, kanēļa standziņu un vāra 5 līdz 10 minūtes. Kartupeļu cieti rūpīgi samaisa ar ūdeni (~ 100 ml) un, lēnām lejot, iemaisa karstajā ķīselī. Vairs nekarsē. Atdzesē.



Ābolu plātsmaize

Nepieciešamās sastāvdaļas

- 6 olas (4 mīklai + 2 virskārtas masai)
- 180 g sviesta
- 1 paciņa biezpiena
- 1 glāze (250 g) kviešu miltu
- 1 glāze (250 g) kviešu pilngraudu miltu
- 1 glāze cukura + nedaudz pārkaisīšanai un virskārtai
- 1 tējkarote cepamā pulvera
- 1 tējkarote vaniļas cukura
- šķipsniņa kardamona un kanēļa
- 6–8 lieli āboli
- 2 trauciņi bio lakto (bez piedevām)

Pagatavošanai

- cepamais papīrs

Pagatavošanas gaita:

1. Ābolus nomizo, sagriež šķēlītēs un pārkaisa ar cukuru. Katlīnā izkausē sviestu.
2. 4 olas sakuļ ar vaniļas cukuru, kardamonu un cukuru. Olu masai pievieno izkausēto sviestu un biezpienu. Samaisa.

3. Pievieno miltus un cepamo pulveri. Samaisa ar karoti. Mīkla ir "ķepīga". Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai.
4. Pannā ieklāj cepamo papīru, uzliek mīklu. Ar mitrām rokām mīklu izlīdzina. Uzliek ābolus. Liek cepties ~ 40 minūtes.
5. Atlikušās olas sajauc ar lakto, 2–3 ēdamkarotēm cukura un pāris šķipsniņām kanēļa. Kad plātsmaize ir cepusies ~ 40 minūtes, to izņem ārā un pārlej ar sagatavoto masu. Liek cepties vēl ~ 15 minūtes.





RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

www.veseligsridzinieks.lv