

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Veselīgu un ekonomisku ēdienu receptes!



SATURA RADĪTĀJS:

Veselīga uztura pamatprincipi	3
Kāpēc ir svarīgi ēst vairāk augu valsts izcelsmes produktus - īpaši dārzeņus?	5
Ieteikumi pirkumu plānošanai	6
Veselīgi ēdienu pagatavošanas veidi	7
Ne tik veselīgi ēdienu pagatavošanas veidi	7
Pamatēdieni	8
Griķotto ar sēnēm	8
Rīsi ar krāsni ceptu ķirbi	9
Cūkgaļas sautējums ar kāpostiem un kāļiem	10
Ganu pīrāgs	11
Makaroni ar puraviem un sēnēm	12
Zupas	13
Griķu - liellopa zupa	13
Sarkano lēcu zupa	13
Salāti	14
Seleriju – ābolu salāti	14
Biezpiena salāti	15
Saldie ēdieni	15
Dzērveņu kokteilis	15
Auzu pārslu – ābolu kūka	16
Biezpiena – ķirbju plācenīši	16
Vitamīnu bumbiņas	17

VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI

Viens no ērtākajiem un vienkāršākajiem veidiem, kā ievērot veselīga uztura pamatprincipus, ir izmantot šķīvja principu! Šķīvja princips ir vienkāršs veids, kā ēst veselīgi, katrā ēdienreizē iekļaujot produktus no dažādām uzturvielu grupām, **kā rezultātā tiek uzņemtas visas cilvēkam nepieciešamās uzturvielas – ogļhidrāti, olbaltumvielas un tauki.**

Papildus šķīvja principam ir svarīgi atcerēties, ka

- Ikdienā ir nepieciešams uzņemt pietiekamu ūdens daudzumu (sievietēm diennaktī ir ieteicams uzņemt 2 litrus šķidruma, bet vīriešiem 2,5 litrus).





- Sāls un cukura patēriņam diennaktī nevajadzētu pārsniegt ieteicamās devas – atļauts uzņemt līdz 25 gramiem cukura un 5 gramiem sāls.

- Uzturā ir svarīgi samazināt piesātināto tauku patēriņu (dzīvnieku un piena tauki) un pilnībā izslēgt trans-taukskābes no uztura (sastopamas margarīnā, tādos konditorejas izstrādājumos kā cepumos, vafelēs, bulciņās, pusfabrikātos, eļļā gatavotos pārtikas produktos).

Kā šķīvja principu izmantot ikdienā?

Pusi no šķīvja pildi ar dārzeņiem un/vai augļiem (atkarībā no ēdienreizes), vienu ceturto daļu ar olbaltumvielām bagātiem produktiem, bet atlikušo vienu ceturto daļu pildi ar ogļhidrātus saturošiem produktiem.

Vēlamais produktu sadalījums uz šķīvja:

Dārzeņi, augļi	Ogļhidrātu avoti	Olbaltumvielu avoti	Mērces, eļļas
			
Šajā sadaļā ietilpst: Sakņaugi – bietes, kāļi, burkāni, rutki, rāceņi, selerijas, redīsi, baltie redīsi. Kāpostaugi – kāposti, sarkanie kāposti, savoņas kāposti, ziedkāposti,	Šajā sadaļā ietilpst: Graudaugi – rīsi, griķi, kukurūza, prosa, auzas, rudzi, mieži, kvieši, kvinoja, amarants. Graudaugu produkti – rupjmaize, pilngraudu	Šajā sadaļā ietilpst: Dzīvnieku izcelsmes produkti – cūkgaļa, liellopu gaļa, vistas gaļa u.c., zivis un jūras produkti (vēži, garneles), olas, piens un tā produkti	Šajā sadaļā ietilpst: Eļļas – saulespuķu eļļa, olīveļļa, ķirbju sēkļu eļļa, linsēkļu eļļa u.c. Mērces – uz eļļas, skābpiena dzēriena (jogurta, kefīra), skābu augļu ogu

<p>brokoļi, briseles kāposti, Ķīnas kāposti. Sīpolaugi – sīpoli, sarkanie sīpoli, puravi. Ķirbjaugi – ķirbji, kabači, cukini, patisoni, gurķi. Nakteņaugi - tomāti, paprika un baklažāni. Zaļumi – dilles, loki, pētersīļi, baziliks, garšaugi. Visa veida salāti, sparģeļi, skābenes, spināti. Augļi un ogas – āboli, bumbieri, plūmes, apelsīni, mandarīni, upenes, dzērvenes, brūklenes, cidonijas u.c.</p>	<p>makaroni, grūbas, putraini, bulgurs, pilngraudu biezputras, dažādu graudaugu pārslas (auzu, rudzu, griķu u.c.), dažādu graudaugu klijas. Kartupeļi.</p>	<p>(biezpiens, siers, jogurts). Augu izcelsmes produkti – pākšaugi (zirņi, lauku pupas, pupiņas, sojas pupas, lēcas).</p>	<p>sulas bāzes, pievienojot garšaugus, sinepes, mārrutkus, citronu sulu u.c.</p>
<p>Galvenais organisma vitamīnu un minerālvielu avots. Uzturā ir jāizvēlas pēc iespējas vairāk un pēc iespējas dažādāki augļi un dārzeņi.</p>	<p>Galvenais organisma enerģijas avots. Uzturā ir jāizvēlas pēc iespējas vairāk pilngraudu produktu, jo tie satur daudz šķiedrvielu.</p>	<p>Nepieciešamas organisma augšanai un attīstībai. Uzturā pēc iespējas vairāk ir jāizvēlas lietot liesāki gaļas un piena produkti, kā arī augu valsts olbaltumvielas.</p>	<p>Nepieciešami organisma smadzeņu darbībai, ādas un matu veselībai, hormonālās sistēmas darbībai. Uzturā pēc iespējas vairāk ir jāizvēlas lietot augu eļļas.</p>

IEGUVUMI VESELĪBAI, IEVĒROJOT ŠĶĪVJA PRINCIPU:

- Pilnvērtīgs uzturs;
- Veselīgs svars;
- Samazināts sirds un asinsvadu slimību risks;
- Samazināts risks saslimt ar II tipa cukura diabētu;
- Vielmaiņas veicināšana;
- Slimību profilakse.

KĀPĒC IR SVARĪGI ĒST VAIRĀK AUGU VALSTS IZCELSMES PRODUKTUS - ĪPAŠI DĀRZEŅUS?

Bez tādām uztura pamatvielām kā olbaltumvielas, tauki un ogļhidrāti, pārtikas produkti satur arī citas organismam nepieciešamas vielas. Tie ir mikroelementi, vitamīni, flavonoīdi, ēteriskās eļļas, balastvielas (šķiedrvielas) u.c. **Ar šīm vielām īpaši bagāti ir augu izcelsmes produkti.**

Dienā nepieciešams uzņemt vismaz 400g jeb 5 porcijas dārzeņu un augļu, jo

- Tas samazina hronisko saslimšanu risku (sirds un asinsvadu slimības, liekais svars, cukura diabēts).
- Tie ir vērtīgs vitamīnu un minerālvielu avots (Na, folijskābe, A un C vitamīni u.c.).
- Tie ir labs šķiedrvielu avots.
- Tie nesatur holesterīnu, tiem ir zems tauku un kaloriju daudzums.

Īpaši ieteicams uzturā iekļaut dažādus pākšaugu produktus (pupas, zirņi, lēcas u.c.), jo tie ir ekonomisks olbaltumvielu avots.

Lai uzņemtu visas šīs vērtīgās uzturvielas, ieteicams lietot dažādus produktus, jo neviens no tiem atsevišķi nesatur visus nepieciešamos komponentus. Piemēram, kartupeļos un apelsīnos ir C vitamīns, bet nav dzelzs un B12 vitamīna. Siers nodrošina kalciju un B vitamīna uzņemšanu, bet tajā nav C vitamīna. Pilngraudu produkti satur dzelzi, bet tajos nav C vitamīna. Lai nodrošinātu organismu ar visām uzturvielām un citām veselībai nepieciešamām vielām, jāveido veselīga ēdienkarte, kuras pamatā ir dažādība!

Kādu labumu organismam sniedz dažādi vitamīni un minerālvielas?

- A vitamīns ir nepieciešams redzes procesos un epitēlijaudu veidošanā.
- D vitamīns nodrošina normālu skeleta attīstību.
- C un E vitamīns organismā darbojas kā antioksidants.
- B grupas vitamīni ir nepieciešami nervu sistēmas darbībai.
- Kalcijs un fosfors veido organisma kaulus un zobus.
- Nātrijs un hlors uztur elektrolītu līdzsvaru organisma šķīdumos.
- Dzelzs ir nepieciešama, lai notiktu normāla sarkano asinsķermenīšu veidošanās.

IETEIKUMI PIRKUMU PLĀNOŠANAI

- ▼ Iepirkšanās pamatā ir plānošana. Lai veikalā iegādātos tieši to, kas nepieciešams, pirms iepirkšanās ir jā sastāda nepieciešamo pirkumu saraksts un veikalā pie tā jā pieturas.
- ▼ Pirms saraksta izveides nepieciešams saplānot arī ģimenes maltītes, piemēram, nedēļai uz priekšu. Iepirkšanās pēc saraksta būtiski samazina impulsīvu pirkumu varbūtību.
- ▼ Neiepērcieties tukšā dūšā. Izsalkums pārtikas veikalā ir garantija tam, ka iepirkumu grozā ieliksiet daudz vairāk preču nekā nepieciešams. Tādēļ centieties uz pārtikas veikalu doties tad, kad izsalkums ir remdēts. Tas ļaus saglabāt vēsu prātu un iegādāties tos produktus, kas tiešām nepieciešami, nevis konkrētajā mirklī šķiet viskārdinošākie.
- ▼ Salīdziniet cenas par kilogramu vai litru - salīdzinot dažādu izmēru iepakojumu izmaksas, cena par kilogramu vai litru dos lielāku priekšstatu par izdevīgāko pirkumu.
- ▼ Gatavojiet paši - gatavot maltītes pašam ir ne tikai veselīgāk, bet arī lētāk. Tādēļ, ja vēlaties ietaupīt, samaziniet pārstrādātas, pagatavotas un safasētas pārtikas iegādi.
- ▼ Iepērcieties retāk - vairāku mazu veikala apmeklējumu vietā organizējiet pārtikas iegādi, piemēram, reizi nedēļā. Iepērkoties retāk, arī pirkumu saraksta sastādīšana kļūs par nepieciešamību, lai saplānotu ēdienreizes vairākas dienas uz priekšu.

VESELĪGI ĒDIENU PAGATAVOŠANAS VEIDI

Tvaicēšana

Tvaicēšana ir uzturvielām draudzīgs veids, kā pagatavot dārzeņus, nezaudējot tajos esošos vitamīnus un minerālvielas, un praktisks veids, kā nodrošināt gaļas un zivs sulīgumu.

Vārīšana

Veselīgs pagatavošanas veids, kad produktu gatavo lielā ūdens daudzumā, jo vārīšanas laikā samazinās kaloriju daudzums. Piemēram, ja tiek vārīta gaļa, tad termiskās apstrādes rezultātā daļa tauku izvārās un pāriet buljonā. Vārītas gaļas kalorāža samazinās par 10-20%. Vārot dārzeņus, tajos esošie cukuri tāpat pāriet

buljonā, samazinot dārzeņos kaloriju daudzumu par vidēji 5%. Nolejot pirmo novārījumu, gatavojot šādus buljonus, var pagatavot zupu, kurā ir mazāk kaloriju.

Putraimi un makaroni vārīšanās laikā uzbriest, tādējādi tas pats svars apjoms produkta, kas iepriekš bija nevārīts, vāroties paliek pat trīs reizes «liesāks», proti, tajā ir trīs reizes mazāk kaloriju.

Sautēšana

Vārīšana mazā šķidrums daudzumā. Dārzeņus sautē ūdenī, buljonā, mērcē vai savā sulā. Sautējot šķidrums pārklāj 1/3 no produkta. Sautējot produktus, tajos saglabājas vairāk uzturvielu nekā vārot.

NE TIK VESELĪGI ĒDIENU PAGATAVOŠANAS VEIDI

Grilēšana

Grilēšana nav veselīga, tāpēc tai nav jābūt ikdienas vai ikvakara nodarbei. Pētījumi rāda, ka, gatavojot gaļu ļoti augstā temperatūrā un, jo īpaši grilējot, veidojas kancerogēnas vai vēža attīstību veicinošas vielas.

Cepšana

Nav veselīgs pagatavošanas veids, jo cepšanas laikā paaugstināsies produktu kalorāža atkarībā no pievienoto taukvielu daudzuma, kā arī, ja cep augstā temperatūrā, veidojas kaitīgas kancerogēnas vielas.

Padomi, kas palīdzēs mazināt grilēšanas vai cepšanas kaitīgumu:

- ▼ Gaļu/zivis gatavo mazākos gabaliņos, grozi gaļu un izvairies no pārāk augstas cepšanas temperatūras, lai nesadedzinātu gaļu. Ja tomēr gaļa apdegusi, tad sadegusī daļa noteikti jānogriež.
- ▼ Lai apgrieztu gaļu uz grila, izmanto lāpstiņas vai standziņas, centies nesadurt gaļu, lai gaļas šķidrums neiztek.
- ▼ Lieto foliju starp gaļu un liesmām.
- ▼ Nepieļauj atklātu liesmu, to nodzēs ar ūdeni no pudeles.

PAMATĒDIENI

GRIĶOTTO AR SĒNĒM

4 porcijām vajadzēs:

200g griķu
1 liels sīpols, nomizots, sīki sasmalcināts
2 burkāni, nomizoti, sīki sasmalcināti
250g sēņu, sasmalcinātas
Jūras sāls pēc garšas
Četru piparu maisījums pēc garšas
2 tējķ. Hmeli-suneli vai citas garšvielas
Nerafinēta rapšu eļļa

Piedevai:

400g lielo, balto pupiņu, vārītas
1 liels tomāts, sagriezts

Zaļajai mērcei:

30 - 40ml rapšu eļļas
2-3 ķiploka daivas, nomizotas, sīki sasmalcinātas
2 lielas buntas pētersīļu
Šķipsniņa sāls
1 tējķ. citrona sulas
150g grauzdētu, lobītu saulespuķu sēklu, sasmalcinātas vai sablenderētas

Pagatavošana:

Griķus novāra. Pannā sakarsē eļļu un liek cepties sīpolus un burkānus. Pēc pāris minūtēm pievieno sēnes, sāli, piparus un garšvielas (piemēram, Hmeli-suneli). Uzliek pannai vāku un sautē uz lēnas uguns līdz dārzeņi ir mīksti. Pievieno griķus, samaisa un uzliek vāku. Uz nelielas uguns īsu brīdi izsilda pannas saturu. Nogriež uguni un zem vāka atstāj atpūsties vēl apmēram 20 minūtes.

Gatavo zaļo mērci. Visas mērces sastāvdaļas kārtīgi sajauc vai sablenderē. Tad gatavo piedevu. Pupiņas sajauc ar tomātiem un pievieno zaļo mērci. Griķotto vidū liek piedevu un pasniedz.

RĪSI AR KRĀSNĪ CEPTU ĶIRBI

4 porcijām vajadzēs:

- 200 g tvaicētu rīsu
- 300 ml ūdens
- 500 g ķirbju
- 3 ēd.k. nerafinētas rapšu eļļas
- 3 sarkanie sīpoli
- 3 ķiploka daiviņas
- 50 g rozīņu
- 1 tēj.k. paprikas pulvera
- ½ tēj.k. koriandra sēklu
- ½ tēj.k. sāls
- ¼ tēj.k. maltu melno piparu



Pagatavošana:

Rīsus izskalo, ieber katliņā, pārlej ar ūdeni, pievieno šķipsniņu sāls un liek uz uguns. Tiklīdz ūdens sāks vārīties, nogriež uguni līdz minimumam, uzliek katliņam vāku un vāra rīsus, līdz gatavi. Gatavus rīsus patur zem vāka vēl 10-15 minūtes.

Cepeškrāsni sakarsē 200°C karstu. Ķirbi nomizo un sagriež nelielos gabalos, sīpolus sagriež šķēlēs, ķiplokus sakapā. Bļodā liek sagatavotus dārzeņus, pievieno rozīnes, eļļu, garšvielas un samaisa. Pārliet dārzeņus uz cepešpannas un liek krāsnī uz 25-30 minūtēm, līdz ķirbis mīksts un skaisti zeltains.

Gatavu ķirbi sajauc ar vārītiem rīsiem un pasniedz.

CŪKGAĻAS SAUTĒJUMS AR KĀPOSTIEM UN KĀĻIEM

4 porcijām vajadzēs:

- 250 g sautētas cūkgaļas
- 300 g kāpostu
- 300 g kāļu
- 1 sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 čili pipars (bez sēklām, ja vēlies mazāk asu sautējumu)

20 g pētersīļu
1 ēd.k. eļļas
¼ tēj.k. sāls
¼ tēj.k. maltu melno piparu

Pagatavošana:

Sagatavo dārzeņus – kāpostus un kāļus sagriež kubiciņos, sīpolus sagriež pusšķēlēs, ķiplokus un čili sakapā. Pannā sakarsē eļļu un apcep sīpolus, ķiplokus, čili un kāļus uz vidējas uguns aptuveni 5 minūtes. Pievieno dārzeņiem sautētu cūkgaļu un silda vēl 5 minūtes.

Beigās pievieno sāli, piparus, sagrieztus kāpostus un sautē vēl 5 minūtes, līdz kāposti gatavi (zaudē kraukšķīgumu, bet vēl nepaliek mīksti). Pasniedz sautējumu ar sakapātiem pētersīļiem.

GANU PĪRĀGS

4 porcijām vajadzēs:

250 sautētas liellopa gaļas
1 sīpolu
2 burkānus
3 ķiploka daiviņas
400 ml tomātu savā sulā, sagrieztu
200 g konservētas kukurūzas, bez šķidruma
100 g vārītu, saberztu kartupeļu
(vai kartupeļu biezputra bez piena)
100 ml karsta piena
100 ml karsta ūdens
20 g pētersīļu
1 ēd.k. eļļas
½ tēj.k. sāls
¼ tēj.k. maltu melno piparu
1 tēj.k. paprikas pulvera

Pagatavošana:

Sakarsē cepeškrāsni 200°C karstu. Sīpolu un burkānus sagriež kubiciņos, 2 ķiploka daiviņas sakapā. Pannā sakarsē eļļu un apcep sagatavotus dārzeņus. Kad sīpoli kļūs

zeltaini, pievieno konservētu kukurūzu, tomātus savā sulā, sāli, piparus, papriku un sautētu liellopa gaļu. Turpina sautēt vēl 15 minūtes.

Kamēr liellopa pildījums sautējas, pagatavo kartupeļu biezeni. Vārītiem kartupeļiem pievieno pienu (vai biezputras pulveri pārlej ar karstu ūdeni un pievieno pienu), sarīvētu ķiploka daiviņu, sakapātus pētersīļus un sāli pēc garšas. Samaisa un atstāj uz 5 minūtēm ievilkties.

Gatavu liellopa pildījumu pārliet karstumizturīgā traukā. Virsū ar karotes palīdzību uzliek kartupeļu biezeni un liek krāsnī uz 15-20 minūtēm, līdz biezenis kļūš zeltains. Pasniedz ganu pīrāgu karstu.

MAKARONI AR PURAVIEM UN SĒNĒM

4 porcijām vajadzēs:

- 300 g makaronu
- 2 puravus
- 300 g šampinjonu
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 ēd.k. rapšu eļļas
- ¼ tējk. sāls
- ¼ tējk. maltu melno piparu
- 50 g rīvēta siera pasniegšanai



Pagatavošana:

Puraviem noņem virsējās lapas, nogriež zaļos cietos galus, izskalo un sagriež ripiņās. Šampinjonus sagriež šķēlēs, ķiplokus sakapā. Pannā sakarsē eļļu un cep puravus uz vidējas uguns, ik pa laikam apmaisot, līdz tie mīksti. Liek pannā šampinjonus, ķiplokus, uzber sāli, piparus un cep līdz sēnes gatavas.

Makaronus vāra sālsūdenī līdz tie gandrīz gatavi (nav pārvārījušies un ir vēl jūtama tekstūra). Nokāš makaronus, sajauc ar sagatavotiem dārzeņiem, uzber sieru un pasniedz.

ZUPAS

GRIĶU - LIELLOPA ZUPA

6 porcijām vajadzēs:

150 g griķu
1 litru ūdens
250 g sautētas liellopa gaļas
1 lielu kartupeli
1 sīpolu
2 burkānus
½ selerijas saknes
1 lauru lapu
½ tēj.k. sāls
½ tēj.k. maltu melno piparu
1 ķiploka daiviņu
20 g pētersīļu
1 ēd.k. eļļas

Pagatavošana:

Sīpolu, burkānus, selerijas sakni sagriež mazos kubiciņos. Pannā sakarsē eļļu un apcep dārzeņus līdz mīksti.

Katlā uzvāra ūdeni, ieber noskalotus griķus un liek kubiciņos sagrieztu kartupeli. Vāra, līdz kartupeļi gatavi, tad pievieno apceptus dārzeņus, sautētu liellopa gaļu, lauru lapu, sāli, piparus un vāra vēl 5 minūtes. Beigās pievieno zupai sakapātus pētersīļus un ķiploka daiviņu.

SARKANO LĒCU ZUPA

6 porcijām vajadzēs:

250 g sarkano lēcu
1,5 litri ūdens
4 lielus kartupeļus
1 sīpolu
2 saldus piparus
2 burkānus

1/2 selerijas saknes
2 tomātus
1 lauru lapu
1/2 tēj.k. sāls
1/2 tēj.k. maltu melno piparu
1 ķiploka daiviņu
20 g pētersīļu
1 ēd.k. eļļas

Pagatavošana:

Sīpolu, burkānus, saldus piparus, tomātus, selerijas sakni sagriež mazos kubiciņos. Pannā sakarsē eļļu un apcep dārzeņus, līdz mīksti. Katlā uzvāra ūdeni, ieber noskalotas lēcas un liek kubiciņos sagrieztu kartupeli. Vāra, līdz kartupeļi gatavi, tad pievieno apceptus dārzeņus, lauru lapu, sāli, piparus un vāra vēl 5 minūtes. Beigās pievieno zupai sakapātus pētersīļus un ķiploka daiviņu.

SALĀTI

SELERIJU – ĀBOLU SALĀTI

4 porcijām vajadzēs:

400 g seleriju saknes, nomizotas
300 g ābolu, notīrītu
1 sīpolu
50 g lobītu saulespuķu sēkliņu
3 ēd.k. nerafinētas rapšu eļļas
20 g pētersīļu
½ tēj.k. sāls
1 ēd.k. citrona sulas

Pagatavošana:

Ābolus un selerijas sakni sarīvē uz dārzeņu rīves. Sīpolu sagriež plānās strēmelēs. Pētersīļus smalki sakapā. Saulespuķu sēkliņas viegli apgraudzē uz sausas pannas. Liek visas salātu sastāvdaļas bļodā, pievieno sāli, eļļu, citronu sulu un samaisa.

BIEZPIENA SALĀTI

4 porcijām vajadzēs:

400 g biezpiena
200 g svaigu gurķu
1 saldo piparu
1 ķiploka daiviņu
20 g pētersīļu un/vai diļļu
½ tējķ. sāls
4 ēdamk. bezpiedevu jogurta

Pagatavošana:

Sagriež gurķi un papriku nelielos gabaliņos, sakapā pētersīļus un/vai dilles. Liek visas salātu sastāvdaļas bļodā, pievieno biezpienu, jogurtu sāli un visu samaisi.

SALDIE ĒDIENI

Dzērveņu kokteilis

4 porcijām vajadzēs:

3 banānus
250 g dzērveņu
1 ēd.k. medus
450 ml piena (vai 9 ēd.k. piena pulvera)
450 ml silta ūdens

Pagatavošana:

Ja tiek izmantots piena pulveri, to sajauc ar siltu ūdeni un atstāj uz 15 minūtēm, lai ievilkotos.

Blenderī liek banānus, dzērvenes, medu, pielej pienu un sasmalcina, līdz masa kļūš viendabīga.



AUZU PĀRSLU – ĀBOLU KŪKA

24 cm diametra formai vajadzēs:

100 g auzu pārslu
140 g kviešu miltu
300 g notīrītu ābolu, sarīvētu uz dārzeņu rīves
100 g cukura
150 ml eļļas
1 ola (vai 1 ēd.k. olu pulvera)
30 ml ūdens
¾ tēj.k. sodas
½ tēj.k. malta kanēļa
¼ tēj.k. sāls

Pagatavošana:

Sakarsē cepeškrāsni 180°C karstu.

Vienā bļodā sajauc eļļu, cukuru, ūdeni. Otrā bļodā – miltus, olu (olu pulveri), sāli, sodu un kanēli. Sajauc miltus ar šķidrām sastāvdaļām un beigās iejauc mīklā auzu pārslas un sarīvētus ābolus.

Kūkas formu iesmērē ar eļļu, ielej tajā mīklu un liek krāsnī uz 30-35 minūtēm, līdz kūka būs gatava (kūkas vidus būs izcepies). Gatavu kūku izņem no krāsns, atdzesē.

BIEZPIENA – ĶIRBJU PLĀCENĪŠI

20 plācenīšiem vajadzēs:

300 g ķirbju, nomizotu
200 g ābolu, notīrītu
300 g vājpiena biezpiena
2 olas (vai 2 ēd.k. olu pulvera)
60 ml ūdens
5 ēd.k. mannas
1 ēd.k. miltu
Šķipsniņu sāls
2 ēd.k. eļļas

Pagatavošana:

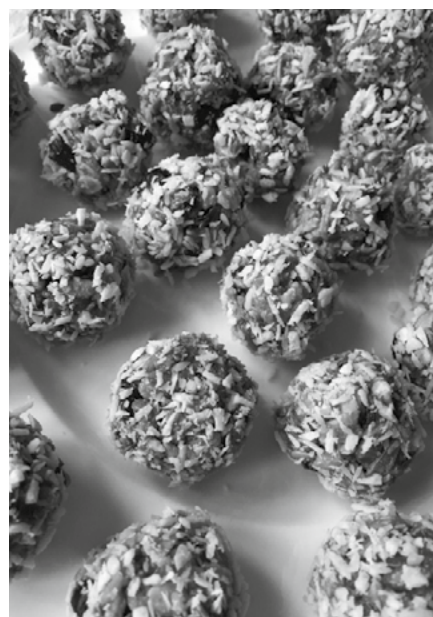
Ķirbi un ābolus sarīvē uz dārzeņu rīves. Pievieno sadrupinātu biezpienu, mannu, miltus, olas (olu pulveri), sāli, ūdeni un samaisa. Atstāj mīklu uz 20 minūtēm ievilkties.

Pannā sakarsē eļļu, veido plācenīšus un apcep uz vidējas uguns no abām pusēm.

VITAMĪNU BUMBIŅAS

20 bumbiņām vajadzēs:

- 90g auzu pārslu
- 3 ēd.k. linsēklu
- 60g rozīņu
- 55g saulespuķu sēklu
- 50g ķirbju sēklu
- 40g kokosriekstu skaidiņu (apviļāšanai)
- 200g banānu
- 60g dateļu



Pagatavošana:

Trešdaļu auzu pārslas sasmalcina, liek visas sastāvdaļas lielā bļodā, samaisa. Kad visas sastāvdaļas ir kārtīgi samaisītas, ļauj masai pastāvēt 30 minūtes, lai sausās sastāvdaļas uzņem mitrumu. No masas veido nelielas bumbiņas, kuras apviļā kokosriekstu skaidiņās.