



GASTRO-GUIDE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GASTRO GIDŲ Regioniniai Receptai

<https://www.gastro-guide.eu/>



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

PROJEKTAS

Erasmus+ projektas: GASTRO-GIDAS - naujas profesinis standartas kaimo tvarumui per švietimą ir žemės ūkio maisto produktų bei gastronomijos skatinimą

Daugiau informacijos apie projektą:

<https://gastro-guide.eu/>

<https://www.facebook.com/GastroGuide22>

PADĖKA

Autoriai yra labai dėkingi visiems įkvepiantiems gastro gidams iš partnerių šalių, kurie prisidėjo prie šio leidinio, dalindamiesi informacija ir žiniomis apie regionines kaimo vietas, maistą ir patarimus.

Grafinis dizainas ir redagavimas: Łukasz Matuszewski

Partneriai:

1. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Teruel, Ispanija
2. FORMACION Y ASESORES EN SELECCION Y EMPLEO, SL, Ispanija
3. Social Cooperative Enterprise, Syn tis Allis, Graikija
4. Karaïskou Eleni & Sia O.E., Graikija
5. ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I GOSTOPRIEMSTVO, Bulgarija
6. VIVA FEMINA, Lenkija
7. ISTITUTO FORMAZIONE OPERATORI AZIENDALI, Italija
8. Unione regionale delle Camere di commercio dell'Emilia-Romagna, Italija
9. GRAIČIŪNO AUKŠTOJI VADYBOS MOKYKLA, Lietuva



**Funded by
the European Union**

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikšti požiūriai ir nuomonės yra tik autoriaus(-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

TURINYS

04 Įžanga

Gastro-gidų maršrutų
vadovas

Receptai

06 Bulgarija

15 Graikija

25 Italija

34 Lietuva

43 Lenkija

52 Ispanija



IŽANGA

“Turizmo pagrindas yra kitoniškumo ar kitokio nei įprasta suvokimas.”
— Lucy M. Long, *Kulinarinis turizmas*

Pagrindinis GASTRO-GIDO projekto tikslas – sukurti naują profesinį standartą koučeriams gastronomijos ir kultūrinio turizmo kaimo vietovėse srityse.

Projektas orientuotas į naujo GASTRO-GIDO profesinio standarto kūrimą. GASTRO-GIDAS padeda vietiniams kaimo gyventojams svingiau sutikti lankytojus ir perteikti savo žinias tiems, kurie atvyksta į vietovę. Jis/ji įgyja didaktinio bendradarbiavimo ir svingumo įgūdžių iš kaimynų, mokydamas juos gebėti priimti lankytojus. Gastro-gidas skatina savo vietinius kaimo gyventojus būti iniciatyviais, gaminant rankų darbo maistą, renovuojant senus namus ir siūlant svečių nakvynes, padedant jiems būti kūrybiškiems, užsiimti rankdarbiais, pavyzdžiui, keramikos gaminiais ir kt. Taip pat kurti mažas autochtoninių maisto produktų plantacijas, gyvūnų ūkius. Jis/ji gali paskatinti vietinius žmones išsaugoti augalus/maistą ir paskatinti tuos, kurie vadovauja restoranams, naudoti vietinį maistą/augalus savo kokybiškoje vietinėje virtuvėje. Iš vienos pusės gastro-gidas moko savo vietinius kaimynus, o iš kitos – lankytojus apie kaimo kultūrą, gastronomiją, vietinius maisto produktus ir kt. Gastro-gidas paverčia savo mažą kaimelį didaktine mokymosi ir eksperimentavimo erdve maitinimo darbuotojams, maisto gamybos įmonėms ir įvairaus amžiaus žmonėms, besidomintiems gastronomija. Projekte pagrindinis dėmesys skiriamas tolesniam turizmo kompetencijų stiprinimui, ypač gastrominio turizmo srityje žemo išsivystymo kaimo regionuose, parengiant profesinį standartą koučeriu/mokytoju dirbančiam asmeniui, kuris gyventojams (daugiausia jaunimui, bedarbiams, moterims, neįgaliesiems) gali padėti padengti savo įgūdžių, susijusių su vietos bendruomenėmis, gastronomija, kultūra ir gamtos paveldu, trūkumą.

GIDAS

*„Gastro-gido regioniniuose receptuose“ rasite 50
vietiniai GASTRO-GUIDES receptai iš 6 šalių partnerių:
Bulgarija, Graikija, Italija, Lietuva, Lenkija ir Ispanija.*

*Tikimės, kad iš mūsų gastro-gidų galėsite rasti daug
įkvėpimo ir motyvacijos. Mūsų Youtube kanale:
<https://www.youtube.com/@gastro-guide/videos>, galite
rasti gastro-gidų video ir geriau juos pažinti.*

BULGARIJA 04





Bulgarija, šiaurės-rytų
regionas, v. Krushari



50 min

TROŠKINTA VIŠTIENA SU SLYVOMIS

Ingredientai

4 porcijos	Vištienos	1	Lauro lapo
6-7	Svogūnų		Juodojo pipiro (viso)
3-4 skiltelės	Česnakų		Daržinio dašio
100 g	Džiovintų slyvų		Druskos
400 g	Konservuotų pomidorų		Šviežių petražolių
1 a.š.	Paprikos		Saulėgrąžų aliejaus
1 a.š.	Miltų		

Paruošimas

01

Stambiai susmulkinkite svogūną ir česnaką. Pamerkite slyvas karštame vandenyje.

02

Pakepkite vištienos porcijas su svogūnu ir česnakų. Paskaninkite druska, paprika, juodoju pipiru ir lauro lapu. Pridėkite pomidorų, daržinių dašių ir šiek tiek vandens. Virti mažu ugnies intensyvumu, kol ingredientai išvirs. Pridėkite slyvas ir įpilkite miltų, praskiestų su šiek tiek šalto vandens. Virti dar šiek tiek, kol lengvai sutirštės. Prieš patiekiant, apibarstykite smulkintomis petražolėmis.

03

Mėgaukitės maistu!!!
Patiekalas patiekiamas šiltas.



Bulgarija, šiaurinė
Juodosios jūros pakrantė



40 min



Žuvis ir
žuvies produktai

ORKAITĖJE KEPTAS LEFFERIS (MĖLYNŽUVĖ) SU BULVIŲ GARNYRU

Ingridientai

2 gab.	Šviežios Juodosios jūros mėlynžuvės	3 galvutės	Susmulkinto česnako
200 g	Alyvuogių aliejaus	6 šakelės	Rosmarino
20 g	Citrinos žievelės	1/2 citrinos	Sulčių
30 g	Gelsvės	1	Citrinos
	Druskos	8	Vyšninių pomidorų
	Baltųjų pipirų	10 ml	Karvės sviesto, pagardinto česnakų
	Juodųjų pipirų	2 žiupsneliai	Susmulkintų krapų
1 a.š.	Džiovintų daržovių mišinio (morka, svogūnas, poras)	200 g	Bulvių

Paruošimas

01

Žuvį išvalyti ir supjaustyti į filė gabalėlius. Kiekvieno filė gabalėlio abi puses patepkite alyvuogių aliejumi, citrinų žievele, šaukšteliu druskos, baltųjų ir juodųjų pipirų, šiek tiek sutrinto česnako, smulkiai pjaustytos gelsvės, 4–5 mažų rozmarinų šakelių, citrinų sulčių.

02

Kepti orkaitėje / konvekciniame orkaitėje ant 65% drėgmės lygio 6 minutes.

03

Nuluptos bulvės supjaustomos kubeliais, užvirinamos ir kepamos gilioje keptuvėje. Paskankite krapais, smulkintu česnakų ir džiovintų daržovių prieskonių mišiniu.

04

Kiekvieną patiekalą papuoškite 2 per pusę supjaustytomis vyšninių pomidorų skiltelėmis, ketvirtadaliu citrinos ir rozmarino šakele.

05

Mėgaukitės maistu!!!

Patiekalas valgomas šiltas



30 min

- ✓ Pieno produktai
- ✓ Mėsa

MĖSA IR DARŽOVĖS KEPTOS KETAUS KEPTUVĖJE

Ingridientai

500 g	Kiaulienos	300 ml	Balto vyno
200 g	Šviežios žalios paprikos	100 ml	Grietinės
200 g	Grybų	100 ml	Saulėgrąžų aliejaus
200 g	Svogūnų	¼	Citrinos
200 g	Mažųjų morkų	100 g	Geltonojo sūrio
200 g	Brokolio		Petražolių šakelės
200 g	Žiedinių kopūstų		Prieskonių mišinio

Paruošimas

01

Supjaustykite mėsą mažais gabalėliais. Supjaustykite daržoves griežinėliais, išskyrus mažąsias morkas

02

Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi kepkite mėsą. Pridėkite svogūną, žaliąjį pipirą, grybus ir šiek tiek prieskonių mišinio. Po trumpo apkepimo, pridėkite mažųjų morkų, brokolio ir žiedinių kopūstų (kalafijorų) bei balto vyno. Uždenkite patiekalą ir troškinkite, kol vynas išgaruos. Galiausiai pridėkite grietinės

03

Perkelkite keptus produktus iš keptuvės į karštą ketaus keptuvę. Papuoškite 3–4 sūrio juostelėmis, ketvirtadaliu citrinos ir petražolių šakelėmis.

04

Mėgaukitės maistu
Geriausiai pateikti šiltą



Bulgarija, šiaurės
Juodosios jūros pakrantė.



20 min



Skanus

Aštrus maistas

GAGAUZŲ FIRMINIS PATIEKALAS "AŠTRUS SŪRIS"

Ingredientai

200 g	Čili pipirų (žaliųjų)
300 g	Naminio sūrio (baltojo bulgariško sūrio)
3 a. š.	Saulėgrąžų aliejaus
2-3 žiupsneliai	Daržinio dašio
2-3 žiupsneliai	Paprikos

Paruošimas

01

Pašalinkite pipirų stiebus ir supjaustykite žiedais. Suplėšykite sūrį.

02

Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi apkepkite čili pipirus, kol jie lengvai paruduos. Įdėkite suplėšytą sūrį. Maišykite, kol sūrio išskiriamas vanduo išgaruos ir mišinys sutirštės. Nukelkite nuo ugnies ir pabarstykite daržinio dašio ir paprikos prieskoniais.

03

Patiekite šiltą patiekalą kaip užkandį su namine duona ar skrebučių gabaliukais.

04

Skanaus!

Tačiau būkite atsargūs, jis gana aštrus.



Bulgarija, šiaurės-vakarų
regionas



30 min



Vegetariškas

„TOPENITSA“ SU SKRUDINTOMIS PAPRIKOMIS

Ingredientai

500 g	Skrudintų paprikų
500 g	Skrudintų pomidorų
2	Svogūnų
	Druskos

Paruošimas

01

Nuo skrudintų raudonųjų paprikų nuvalomos odelės, stiebai ir sėklos. Iškeptus pomidorus nulupkite. Nulupkite svogūnus. Kiekvienas produktas smulkiai supjaustomas ir susmulkinamas mediniame arba marmuriniame dubenyje.

02

Tinkamo dydžio puode sumaišykite visus ingredientus ir įberkite druskos.

03

Patiekama su šilta duona pamirkinimui.

04

Skanaus!



50 min



Glitimas

TRADICINIS DOBRUDŽOS PAPLOTĖLIS

Ingredientai

370 g	Ekologiškų baltų kvietinių miltų
100 g	Taukų/sviesto
175 ml	Karšto vandens
1 a.š.	Druskos
1 a.š.	Acto

Papločius galima gaminti su įdaru (nebūtina). Keli įdaro variantai: bulgariškas baltas sūris, geltonasis sūris ir kiaušiniai.

Paruošimas

01

Sumaišykite ingredientus, kad susidarytų vientisas tešlos rutulys, kuris kils 20 minučių. Padalinkite į keturis mažesnius rutuliukus, kurie iškočiojami iki 0,5 mm storio. Peiliu formuokite stačiakampius, kvadratus ar kitas formas, bet taip, kad būtų galima lengvai iškepti ir apversti.

02

Į kvadratu suformuotą tešlą dedamas įdaras (bulgariškas baltas sūris, kiaušiniai, geltonasis sūris) ir sulenkiamas į trikampį.

03

Iškočiotą tešlą kepkite ant kepimo skardos po 3-4 minutes iš kiekvienos pusės.
Įdaryti paplotėliai kepami iki 6 minučių iš kiekvienos pusės.

04

Paplotėlis patiekiamas šiltas, iš vienos pusės lengvai apteptas saulėgrąžų aliejumi, užpiltu česnaku ir rozmarinu.
Skanaus!



50 min



Žuvis

DUNOJAUS ŽUVIES SRIUBA

Ingridientai

200-300 g	Bent 3 rūšių šviežių Dunojaus žuvų (šamas, plekšnė, karšis)
100 ml	Daržovių aliejaus
3	Svogūnų
1	Morkos
1	Šviežių žaliųjų pipirų
1 ryšulėlis	Gelsvės
	Druskos
1	Šviežių raudonųjų pipirų
	1 a.š. Maltų juodųjų pipirų
	Citrinų sulčių arba acto
	Vandens

Paruošimas

01

Išvalyta žuvis virinama vandenyje, pagardinta trupučiu druskos ir aliejaus, kol pradeda atsiskirti nuo kaulų. Išimkite kiaurasamčiu ir leiskite sultiniui nusistovėti, tada jį perkoškite. Suberkite maltus juoduosius pipirus.

02

Susmulkintą morką ir svogūną pakepinkite su trupučiu aliejaus.

03

Į žuvies sultinį sudėkite keptas daržoves ir žuvį, o užvirus suberkite susmulkintas šviežias žaliasias ir raudonąsias paprikas ir virkite, kol suminkštės. Nuėmus sultinį nuo ugnies, suberiame susmulkintą gelsvę.

04

Žuvies sriuba patiekama šilta, paskaninta citrinos sultimis arba actu.
Skanaus!



1 val.



Su glutenu



Su pieno produktais

NAMINĖ „PARLENKA“ (TRADICINĖ DUONA)

Ingredientai

500 g

Miltų

3 a.š. Daržovių aliejaus

14 g

Sausų mielių

Žiupsnelio kepimo sodos

400 g

Jogurto

Drungno vandens

1

Kiaušinio

1 a.š.

Druskos

1 a.š.

Cukraus

Paruošimas

01

Sumaišykite duonos mieles, cukrų, drungną vandenį, žiupsnelį druskos, 1 šaukštą miltų ir palikite pakilti. Į jogurtą įpilkite kepimo sodos ir išplakite, kad įsimašytų. Į išsijotus miltus įmuškite kiaušinį, supilkite jogurtą, aliejų, druską ir mieles. Minkykite, kol susidarys ne per kieta tešla. 30 min. leiskite jai iškilti.

02

Tešla padalinama į mažus rutuliukus, kurie iškočiojami arba formuojami rankomis.

03

Kepkite ant sausos tefloninės keptuvės arba keptuvės.

04

Patiekite šiltą, apteptą sviestu arba česnako skonio aliejumi.
Skanaus!

GRAIKIJA

MAGNESIA

04





25min



Veganiškas

ALYVUOGIŲ DUONA “ELIOPSOMO”

Ingredientai

¼ puodelio	Ypač tyro alyvuogių aliejaus
2 puodeliai	Vandens
500 gr	Universalių miltų
200 gr	Alyvuogių, supjaustytų griežinėliais
8 gr	Mielių
1-2 gabalėliai	Džiovintų svogūnų, supjaustytų griežinėliais
	Žiupsnelio druskos, raudonėlio ir čiobrelių

Paruošimas

01

Keptuvėje su alyvuogių aliejumi pakepinkite svogūnus. Vandens pašildykite iki vidutinės temperatūros, sumaišykite su mielėmis, supilkite į ąsotį ir gerai išmaišykite.

02

Į dubenį suberkite miltus ir supilkite ištirpintas mieles bei alyvuogių aliejų. Tada viską sumaišykite, kol susidarys tirštas mišinys. Galiausiai suberkite svogūnus, alyvuoges, druską, raudonėlį ir čiobrelius.

03

Kepimo skardą ištepkitė alyvuogių aliejumi, sudėkite tešlą ir palikite 30 minučių. Paviršių apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite 30-35 min

04

Valgykite, kol dar šilta!!!



1 val.10 min

ĮDARYTOS CUKINIJOS SU FARŠU IR KIAUŠINIŲ/CITRINŲ PADAŽU

Ingredientai

1 puodelis PYpač tyro alyvuogių aliejaus
8 gabalėliai Cukinių įdarui
2 gabalėliai Džiovintų svogūnų, smulkiai supjaustytų
½ sauja Petražolių/ krapų
500 gr Maltos jautienos
1 puodelis Ryžių
Druskos ir pipirų
1 tarkuotos morkos ir 2 susmulkintų morkų

Kiaušinių-citrinų padažui

3 kiaušinių
3 citrinų sulčių
1 valgomojo šaukšto kukurūzų krakmoło

Paruošimas

01

Nupjaukite visų cukinių viršų ir išimkite vidų. Į dubenį sudėkite jautienos faršą, ryžius, $\frac{3}{4}$ alyvuogių aliejaus, svogūną, krapus, petražoles, tarkuotas morkas, pusę cukinijos minkštimo ir pusę puodelio vandens. Gerai išminkykite, įberkite druskos ir pipirų.

02

Mišiniu prikimškite cukinijas ir sudėkite į platų puodą, vieną šalia kitos. Įpilkite vandens, kad apsemtų, supilkite likusį alyvuogių aliejų ir troškinkite apie 20 min. Nukelkite puodą nuo ugnies ir laikykite sultinį šiltą.

03

Atskirkite trynius ir baltymus, išplakite baltymus. Sudėkite kiaušinių trynius, kukurūzų krakmolą, citriną, druską, pipirus ir gerai sumaišykite. Palaipsniui pilkite karštą sultinį, kol mišinys pasieks tą pačią temperatūrą. Lėtai įpilkite į puodą. Troškinkite apie 1' ir mūsų įdarytos cukinijos yra paruoštos.

04

Patiekite su smulkiai pjaustytais krapais ir skanaukite!



Graikija, Volos



40 min



Be glitimo

ANT GROTELIŲ KEPTAS AŠTUONKOJIS

Ingriedantai

1 visas	Aštuonkojis
3 pilni	Svogūnai
3 šaukštai	Actas / raudonasis vynas
1 šaukštas	Pipirų žirneliai
50 gr	Ypač tyras alyvuogių aliejus

Paruošimas

- 01** Nuplaukite aštuonkojų čiuptuvus, kad pašalintumėte nešvarumus. Į puodą sudėkite didelius svogūno gabalėlius ir ant svogūnų uždėkite aštuonkojo mantiją.
- 02** Į puodą supilkite actą ir pipirų žirnelius ir uždenkite plastikine plėvele. Kad aštuonkojis suminkštėtų, virkite puode ant vidutinės ugnies 20–25 minutes. Nuimkite puodą nuo ugnies, švelniai nuimkite plastikinę plėvelę ir patikrinkite, ar aštuonkojis yra minkštas. Išimkite aštuonkoją iš puodo ir leiskite atvėsti.
- 03** Nuimkite snapą ir mantiją. Išmeskite visus likusius vidurius ir atskirkite jo čiuptuvus. Patepkite čiuptuvus ir mantiją aliejumi, ir kepkite ant grotelių iki auksinės spalvos 3–4 minutes iš kiekvienos pusės.
- 04** Patiekite su šviežiomis kapotomis morkomis ir kopūstais. **Mėgaukitės!**



40 min

SPETZOFAI

(TRADICINIS PELIONO RECEPTAS SU NAMINE DEŠRA IR PIPIRAIS)

Ingredientai

1 kg	Peliono dešrelių
½ kg	Žaliųjų paprikų
4 vnt	Prinokusių pomidorų
2 puodeliai	Ypač tyro alyvuogių aliejaus
1-2 vnt	Čili pipirų
1 gabalėlis	Susmulkintos česnako skiltelės
1 žiupsnelis	Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį

Paruošimas

- 01** Nuplaukite paprikas, pašalinkite stiebus ir sėklas, ir nusausinkite. Paruoškite keptuvę su puse nurodytos alyvuogių aliejaus porcijos.
- 02** Pakepinkite žaliąsias paprikas, suberkite pjaustytus pomidorus, česnaką, čili pipirus, pasūdykite ir suberkite pipirus. Dešreles, supjaustytas gabaliukais, apkepkite su likusiu alyvuogių aliejumi kitoje keptuvėje ir suberkite į paprikas.
- 03** Troškinkite apie 10 minučių.
- 04** **Spetzofai, paruoštas!**



1 valanda

GAIDYS SU POMIDORŲ PADAŽU IR TRADICINIAIS GRAIKIŠKAIS MAKARONAIS (CHILOPITES)

Ingridientai

1 visas	Gaidys	1 gabalėlis	Cinamono lazdelės
1 gabalėlis	Sukapoto svogūno	2-3	Kvapiųjų pipirų žirnelių
1 gabalėlis	Tarkuoto pomidoro	2-3	Lauro lapų
1 šaukštas	Pomidorų pastos	500 gr	Graikiškų chilopites arba spagečių
½ puodelio	Raudono vyno	100 gr	Kefalotyri (kieto geltono sūrio)
1 puodelis	Ypač tyro alyvuogių aliejaus		
1 a.š.	Druskos, pipirų		
1 žiupsnelis	Cukraus		

Paruošimas

01

Gaidį supjaustykite dideliais gabalėliais, įberkite druskos, pipirų ir apkepkite iš abiejų pusių. Sudėkite svogūną ir pakepinkite dar 5 minutes. Supilkite vyną ir leiskite užvirti.

02

Suberkite tarkuotus pomidorus, pomidorų pastą, cukrų, cinamoną, lauro lapus, kvapiųjų pipirų žirnelius ir druską. Užpilkite 2-3 stiklinėmis šilto vandens ir leiskite gaidžiui virti ant mažos ugnies 1 valandą 30 minučių.

03

Makaronus išvirkite pasūdytame vandenyje, tada nusausinkite. Patiekite makaronus su išvirtu gaidžiu ant viršaus. Ant viršaus pabarstykite kefalotyri sūrį.

04

Tai tikrai naujo lygio skanumas!



15 min

GRAIKIŠKAS RYŽIŲ PUDINGAS (RYZOGALO)

Ingredientai

1 puodelis	Ryžių
3 puodeliai	Vandens
1 ltr	Šviežio pieno
½ puodelio	Rudojo arba baltojo cukraus
½ a.š. ekstrakto	Vanilės ekstrakto
1 lazdelė	Cinamono
	Apelsinų ar citrinų žievelių arba rožių vandens

Paruošimas

01

Puode ant silpnos ugnies užvirinkite vandenį ir ryžius. Įpilkite pieno, cukraus ir vanilės. Nuolat maišykite, kol šiek tiek sutirštės.

02

Jei graikiškam ryžių pudingui norite suteikti papildomo skonio, pridėkite citrinos žievelės arba apelsino žievelės.

03

Į atskirus dubenėlius pripildykite ryzogalo ir laikykite šaldytuve. Pabarstykite cinamonu ir patiekite.

04

Tikrai skanu, nepaisant paprastumo!



20 min

GRAIKIŠKOS KEPTOS SPURGOS (LOUKOUMADES)

Ingredientai

500 gr	Miltų
8 gr	Sausų mielių
¾ a. š.	Druskos
2 puodeliai	Drungno vandens
	Ypač tyro alyvuogių aliejaus
	Gėlių medaus
	Cinamono
	Sezamo sėklų ir graikinių riešutų

Paruošimas

- 01** Į didelį dubenį suberkite miltus ir mieles. Lėtai įpilkite vandens ir maišykite, kol susidarys tiršta tešla. Tada įberkite druskos. Uždenkite dubenį ir padėkite į šiltą vietą 1-2 valandoms, kol padvigubės.
- 02** Giliame puode įkaitinkite alyvuogių aliejų. Kairę ranką panardinkite į tešlą ir atsargiai suspauskite kumštį, kad tešla išeitų iš tarpelio šalia nykščio ir kad susidarytų rutuliukas. Panardinkite šaukštą į vandenį ir įdėkite į jį tešlos rutulį, kad jis lengvai nukristų ant įkaitinto aliejaus ir apkeptų. Pakartokite tą pačią procedūrą su likusia tešla.
- 03** Kepkite juos iki auksinės rudos spalvos ir sudėkite ant sugeriančio popieriaus. Dėkite ant lėkštės, pabarstykite medumi, o ant viršaus cinamono, graikinių riešutų ir sezamo sėklų.
- 04** Tai daug paprasčiau nei manote, šį skanėstą mėgsta ir jauni, ir seni.



5 min

VIRTI ŽALUMYNAI SU ALYVUOGIŲ ALIEJUJE SU POMOMIRŲ PADAŽU APVIRTAIS KIAUŠINIAIS

Ingredientai

4 vnt.
500 gr
2 sausi ir 4 švieži
 $\frac{1}{4}$
 $\frac{1}{2}$
2-3 lapai
1-2 vnt
1 žiupsnelis
1-2 puodeliai
1

Kiaušinių
Laukinių žalumynų
Svogūnų
Susmulkintų krapų/petražolių
 $\frac{1}{2}$ kapotų pankolių
Pipirmėčių
Pjaustytų pomidorų
Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų pagal skonį,
Ypač tyro alyvuogių aliejaus,
Čili pipiro

Paruošimas

01

Nuplaukite žalumynus ir supjaustykite juos.

02

Į keptuvę supilkite alyvuogių aliejų ir pakepinkite svogūnus, suberkite žalumynus, pomidorus, druską, pipirus, puodelį vandens ir leiskite pravėsti.

03

Prieš pat jiems baigiant pravėsti, įmuškite kiaušinius ant žalumynų ir uždenkite puodą, kol išvirs kiaušinių baltymai ir tryniai.

04

Gaminimo laikas yra tik keturios minutės, tačiau prisiminimai išlieka visam gyvenimui!



15 min

SUPLAKTI KIAUŠINIAI SU ŠVIEŽIAIS POMIDORIAIS IR FETOS SŪRIU (STRAPATSADA)

Ingredientai

3 vnt.	Kiaušinių
3 vnt.	Tarkuotų pomidorų
50 gr	Fetos sūrio gabaliukais
1 žiupsnelis	Druskos, cukraus, šviežiai maltų juodųjų pipirų
½ puodelio	Ypač tyro alyvuogių aliejaus
1-2 skiltelės	Paprikos

Paruošimas

01

Į didelį puodą įpilkite alyvuogių aliejaus ir palaukite, kol jis įkais. Suberkite trintus pomidorus, druską, cukrų, pipirus ir troškinkite 4–5 minutes.

02

Įmuškite kiaušinius ir nuolat maišykite, kol kiaušiniai išvirs ir keptuvėje neliks drėgmės.

03

Įdėkite vieną gabalėlį fetos gabaliukais ir šviežių petražolių ant viršaus, ir patiekite. Jei norite, į pomidorų mišinį įpilkite pipirų.

04

Tai neįtikėtinai lengva, tačiau skonis yra visiškai pribloškiantis!

ITALIJA

EMILIA ROMAGNA

04





SGN PIADINA ROMAGNOLA SU SKVN PIACENTINA COPPA, RUKOLŲ PESTO IR STRACCIATELLA

✓ Valgyti rankomis

Ingridientai

x4	PGI Piadine Romagnole		
200 g	SKVN Coppa Piacentina		
250 g	Šviežia stracciatella	50 g	Pušies riešutai
100 g	Šviežia rukola	50 g	Pecorino sūris
60 g	SKVN Parmezano Reggiano sūris		Druska ir pipirai
1 skiltelė	Česnakas		
150 g	Ypač tyras alyvuogių aliejus		

01

Pirmas žingsnis bus paruošti pesto: nuplaukite rukolos lapus po šaltu vandeniu, atsargiai nusausinkite ant sugeriančio popieriaus lapo. Būkite atsargūs, kad jų per daug nesutraiškytumėte, kad netamsėtų ir neprarastų ryškiai žalios spalvos.

02

Įdėkite jas į grūstuvą kartu su pušies riešutais, žiupsneliu druskos ir pipirų, sūriais ir pirmuoju šaukštu aliejaus. Sutrinkite grūstuvu, jei reikia, įpilkite aliejaus, kol gausite tipiską pesto konsistenciją.

03

Paliekame pailsėti šaldytuve su dangteliu ar maistine plėvele, kad sutirštėtų ir susikonscentruotų visi skoniai.

04

Tuo tarpu keturias minutes pakaitinkite SGN „Piadina Romagna“ iš abiejų pusių, o iškepus įdarykite jas SKVN „Coppa Piacentina“, „stracciatella“ ir, pagal savo skonį, pesto, kurį išėmėte iš šaldytuvo likus kelioms sekundėms prieš patiekiant.

05

Skanaus!

Paruošimas



PARMEZANO RISOTAS SU MODENOS SGN BALZAMIKO ACTO TRAŠKUČIAIS

✓ Pirmas patiekalas

Ingredientai

320 g	Vialone nano ryžiai
	Brandintas Modenos SGN balzamiko actas
1 l	Mėsos arba daržovių sultinys
½	Mažas svogūnas
	Sviesto pagal skonį
	Sutarkuotas SKVN Parmezano Reggiano sūris

01

Į dubenį įdėkite šiek tiek tarkuoto SKVN Parmezano Reggiano sūrio ir įlašinkite kelis lašus brandinto Modenos SGN balzamiko acto. Gerai išmaišykite ir suformuokite vienodus rutuliukus, kuriuos dėsite ant kepimo popieriaus stačiakampio.

02

Ant rutulio užlenkite popierių, tada išlyginkite ir suformuokite plonus vaflius, kad liktų kepimo popieriaus viduryje. Greitai apkepkite nepridegančioje keptuvėje iš abiejų pusių. Nuimkite juos nuo ugnies.

03

Puode lengvai pakepinkite smulkiai pjaustytą svogūną, po poros minučių paskrudinkite ryžius. Toliau virkite rizotą, po truputį pildami sultinį.

04

Į išvirusius ryžius įmaišykite gabalėlį šalto sviesto ir SKVN Parmezano Reggiano sūrio, tada išmaišykite ir palikite uždengtą minutę pailsėti.

05

Patiekite ryžius su 2 traškučiais vienoje porcijoje ir į lėkštės šoną įpylę šlakelį brandinto Modenos SGN balzamiko acto.

06

Skanaus!

Mėgaukitės risotto sumaišydami visus ingredientus pagal skonį.

Paruošimas



✓ Pirmas patiekalas

SGN MOLŪGO CAPPELLACCI IŠ FERRARA

Ingredientai

Tešlai

250 g

3

00 tipo balti minkšti kvietiniai miltai

Kiaušiniai

Druska

Įdarui

400 g

120 g

60 g

Moliūgų minkštimas

Tarkuotas SKVN Parmezano Reggiano sūris

Duonos trupiniai

Muskato riešutas, druska ir pipirai

01

Tešlą paruoškite įprastu būdu, ne per plonai iškočiokite ir supjaustykite į daug kvadratų, kuriuos užpildysite atskirai paruoštu mišiniu.

02

Moliūgą iškepkite orkaitėje, nuimkite žievelę ir šakute susmulkinkite, kol pasidarys gana vienalytė pasta, suberkite SKVN Parmezano Reggiano sūrį ir muskato riešutą, ir gerai išmaišykite.

03

Arbatiniu šaukšteliu įdėkite keletą didelių graikinių riešutų į anksčiau paruoštos sluoksniuotos tešlos kvadrato centrą ir uždarykite kvadratus, kaip įprasta gaminant cappelletti.

04

Virkite juos dideliame pasūdytame vandenyje apie 5 minutes, kai tik iškils į paviršių, pišinkite šaukštu arba kiaurasamčiu.

05

Pagardinkite mėsos padažu arba lydytu sviestu, šalaviju ir, jei norite, pabarstykite tarkuotu SKVN Parmezano Reggiano sūriu.

06

Skanaus!

Paruošimas



✓ Pirmas patiekalas

PASSATELLI SU ROMAGNA NAUDOJIMU SKVN PIACENTINA ŠONINĖS PADAŽE

Ingredientai

350 g	Džiuvėsėliai
350 g	Tarkuotas SKVN Parmezano Reggiano sūris
50 g	Baltieji miltai, „00“ tipo
8	Kiaušiniai
	Citrinos žievelės pagal skonį
	Muskato riešutas pagal skonį
150 g	SKVN Piacentina šoninė
50 g	Cukinijos
½	Raudonasis svogūnas
	Ypač tyras alyvuogių aliejus
	Pipirai

01

Visus ingredientus (t. y. džiuvėsėlius, SKVN Parmezano Reggiano sūrį, kiaušinius, „00“ tipo baltus miltus, muskato riešutą ir citrinos žievelę) labai gerai išmaišykite, kol gausis vienalytė masė. Kai pasieksite reikiamą konsistenciją, palikite bent 3 valandoms pastovėti šaldytuve.

02

Padažui raudonąjį svogūną supjaustykite juostelėmis ir pakepinkite nepritekančioje keptuvėje, suberkite SKVN Piacentina šoninę ir išjunkite ugnį, kad ji liktų minkšta.

03

Atskirai, su šlakeliu aukščiausios kokybės ypač tyro alyvuogių aliejaus, keletą minučių patroškinkite cukinijas, anksčiau supjaustytas pusemėniais, ir viską sumaišykite.

04

Naudodami atitinkamą įrankį (panašų į bulvių grūstuvą, bet su didesnėmis skylutėmis) pasigaminkite passatelli ir išvirkite verdančiame pasūdytame vandenyje, labai atsargiai, kad vos iškilus jiems į paviršių iš karto juos išimkite.

05

Pagardinkite juos SKVN Piacentina šoninės padažu ir cukinijomis ir patiekite su šlakeliu ypač tyro alyvuogių aliejaus.

Paruošimas



✓ Antrasis patieklas

SGN BALTOSIOS VERŠIENOS KARPAČIO IŠ CENTRINIŲ APPENINŲ SU SKVN TRADICINIŲ BALZAMIKU ACTU IŠ REGGIO EMILIA

Ingredientai

300 g	SGN Baltoji veršiena iš Centrinių Apeninų
150 g	Mišrios salotos
	SKVN Colline di Romagna ypač tyras alyvuogių aliejus
3 šaukštai	SKVN tradicinis Reggio Emilia balzamiko actas
	Druska ir baltieji pipirai pagal skonį

01

Supjaustykite filė plonais griežinėliais ir labai atsargiai jas išmuškite, kol gausite labai plonus griežinėlius.

02

Sumaišykite SKVN tradicinį Reggio Emilia balzamiko actą ir SKVN Colline di Romagna ypač tyrą alyvuogių aliejų dubenyje, kad susidarytų padažas.

03

Lėkštėje išdėliokite anksčiau nuplautas, kruopščiai išdžiovintas ir netaisyklingai pjaustytas salotas, lengvai pagardinkite ypač tyru alyvuogių aliejumi, druska, pipirais ir ant viršaus išdėliokite mėsą.

04

Viską pagardinkite SKVN tradiciniu balzamiko acto padažu iš Reggio Emilia.

05

Palikite keletą minučių pastovėti ir patiekite su vyšninių pomidorų ir šviežių aromatinių žolelių garnyru.

06

Skanaus!

Paruošimas



Desertas

VIRTA ŽIEMINĖ KRIAUŠĖ SU DOCG ALBANA DI ROMAGNA PASSITO VYNU IR ŠOKOLADO GLAISTU

Ingridientai

200 g	Juodas šokoladas
130 g	Cukrus
15 g	Sviestas
4	Emilia-Romagna SGN kriaušės
1	Cinamono lazdelės
¼ l	Albana di Romagna DOCG Passito vinas

01

Kriaušes nulupkite ir gerai nuplaukite. Tada sudėkite jas į puodą su cukrumi, ½ litro vandens ir cinamonu.

02

Virkite ant nedidelės ugnies 30 minučių, Albana di Romagna DOCG Passito vyną supilkite tik pabaigoje ir baikite virti, užtikrindami, kad kriaušės sugertų visus skysčius.

03

Šokoladą su sviestu ištirpinkite dubenyje.

04

Kai kriaušės išvirs ir šokoladas išsilydys, panardinkite jas ir padėkite ant padėklo, kad šokolado perteklius nuvarvėtų.

05

Skanaus

Jei pageidaujama, galima patiekti ant minkšto kremo arba su plakta grietinėle.

Paruošimas



SKVN PARMEZANO REGGIANO SŪRIO KREPŠELIS SU DARŽOVIŲ VAVORYKŠTE IR SKVN BRISIGHELLA YPAČ TYRU ALYVUOGIŲ ALIEJUMI



90 min



Sudėtingumas:
vidutinis

Ingridientai

x4 žmonėms

200 g	SKVN Parmezano Reggiano sūris
70 g	Cukinijos
70 g	SKVN Bolonijos bulvės
70 g	Morkos
70 g	Geltonas moliūgas
60 g	SKVN Brisighella ypač tyras alyvuogių aliejus
	druska ir baltieji pipirai, pagal skonį

01

Visas daržoves nulupkite ir nuvalykite, o mandolino pagalba visas daržoves supjaustykite pagaliukais.

02

Tada supjaustytas daržoves blanširuokite verdančiame pasūdytame vandenyje, kol iškeps.

03

Nepridegančioje keptuvėje lengvai įkaitinkite SKVN Brisighella ypač tyrą alyvuogių aliejų ir paprieskoniukite daržoves, pagardinkite druska ir pipirais.

04

Tuo tarpu įkaitinkite nedidelę nepridegančią keptuvę, o jos dugną uždenkite tarkuotu SKVN Parmezano Reggiano sūriu, kol gausite ploną krepą, kartus nuo karto jį apversdami ir padėdami ant stiklinės, kad įgautumėte krepšelio formą.

05

Į krepšelį įpilkite daržovių, pakeptų SKVN Brisighella ypač tyrame alyvuogių aliejuje ir patiekite su SKVN Parmos kumpiu, SKVN Culatello di Zibello DOP arba Spalla cotta di San Secondo.

06

Skanaus!!!

Paruošimas



CAPPELLETTI SU KREMINĖ MENKĖ ANT SKVN PARMEZANO REGGIANO SŪRIO FONDIU, SU SVOGŪNU IR VOGHIERA JUODUOJU KREMU



Pirmasis patiekalas

Ingridientai

200 g

2 dl

1 dl

Tradicinė sluoksniuota tešla

Sūdyta menkė

Pienas

Vanduo

Druska ir pipirai

Voghiera juodasis kremas

Daržovių sultinys

5 dl

8 gvazdikėliai

Voghiera juodasis česnakas

Ypač tyras alyvuogių aliejus

01

Pradedame nuo tešlos iškočiojimo tradiciniu būdu ir leidžiame jai pailsėti.

02

Tada paruoškite daržovių sultinį pagal jums patinkantį receptą (siūlome skaidrų ir subtilų sultinį, su morkomis, cukinijomis, poru ir salierais) ir pamirkykite Nero di Voghiera česnako skilteles karštame sultinyje 3-5 minutes, priklausomai nuo dydžio.

03

Pasibaigus laikui, išimkite skilteles, sudėkite į trintuvo stiklinę ir plakite, lėtai pildami sultinį, kol pasieksite norimą konsistenciją, galiausiai pagardinkite šlakeliu ypač tyro alyvuogių aliejaus ir viską atidėkite į šalį.

04

Dabar virkite menkę 20 minučių su vandeniu ir pienu, sutrinkite ją panardintu trintuvu, lėtai pildami ypač tyrą alyvuogių aliejų, kol susidarys putojantis mišinys ir leiskite jam pailsėti.

05

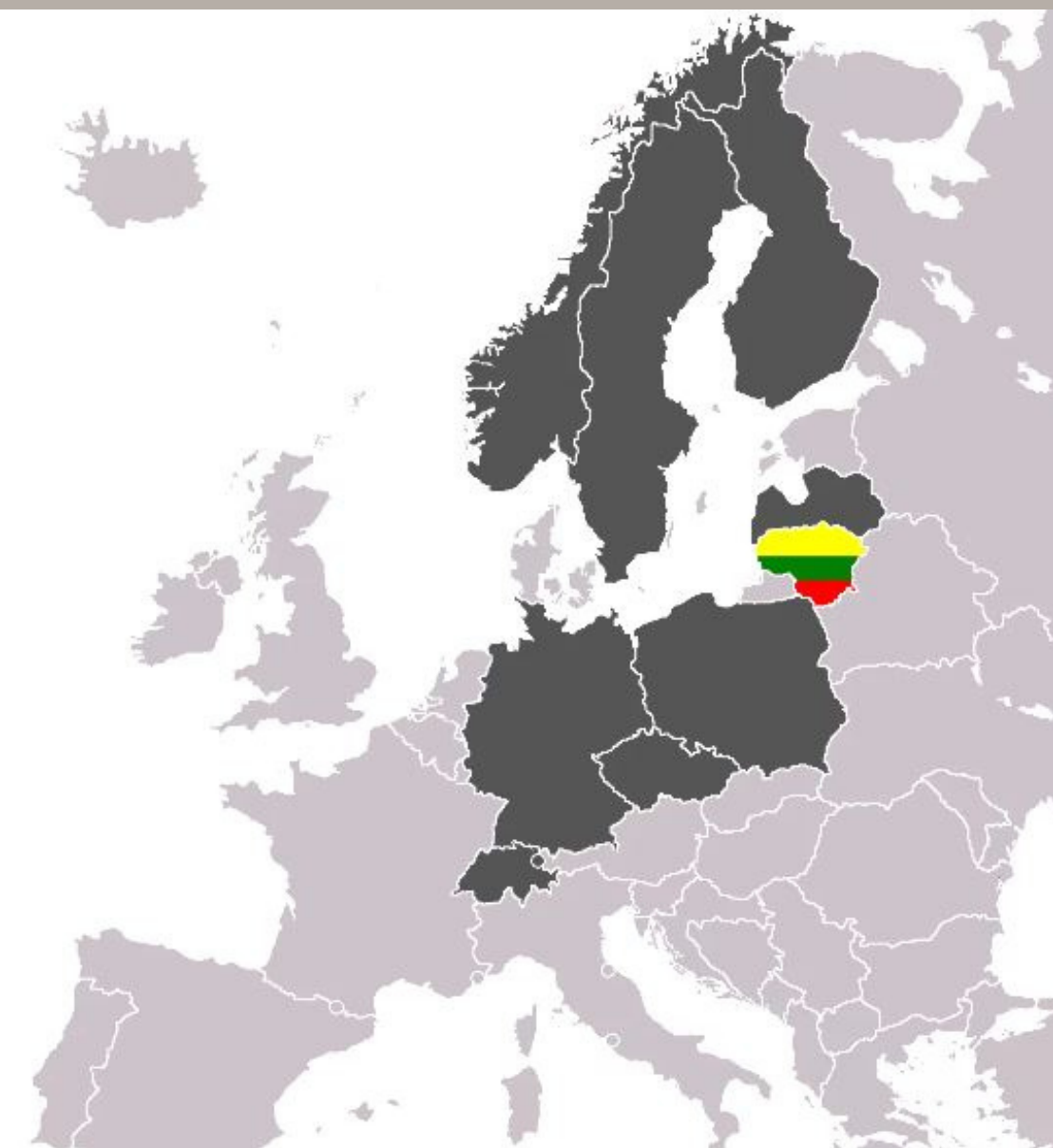
Iškočiokite tešlą, kad galėtumėte pasidaryti kvadratėlius cappelletti, tada užpildykite juos menkių mišiniu ir uždarykite.

06

Cappelletti išvirkite dideliame puode su pasūdytu vandeniu. Išvirus nusausinkite ir papuoškite Nero di Voghiera kremu bei petražolių šakele.

Paruošimas

LIETUVA 04





~ 1 val.



✓ 8 žmonėms

MEDAUS PYRAGAS

Ingredientai

Biskvitui

370 g miltų
2 vnt. kiaušinių
50 g sviesto
50 g cukraus
40 g rudojo cukraus
2 š. medaus
1 š. acto
0,5 a. š. sodos

Kremui

1,5 š. želatinos
900 g grietinėlės 30%
60 ml šalto vandens
6 š. cukraus pudros
0,5 citrinos

Paruošimas

01

Į metalinį dubenį (ar puodą) įmušti kiaušinius, pilti medų, dėti sviestą, suberti cukrų ir dėti virš puodo su vandeniu. Vis maišant kaitinti, kol taps vientisa masė ir/ar ištirps cukrus, bet neužvirti.

02

Į gautą masę supilti actu nugesintą sodą, išmaišyti. Galiausiai suberti miltus ir užminkyti tešlą. Tešla turi visiškai nelipti prie rankų. Tada padalinti ją į 5 lygias dalis ir kiekvieną dalį labai plonai iškočioti tiesiai ant kepimo popieriaus (pabrėžiu, lakštus kočioti labai plonai, kadangi kepant jie pasipučia). Paėmus norimo dydžio apvalią formą ir uždėjus ant kiekvieno iškočioto tešlos lakšto, apipjauti.

03

Kepti po vieną lakštą ~5 minutes iki 180 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Nupjautus tešlos kraštus irgi iškepti (kol kepepate vieną lakštą, kitą kočiokite, išėmus iškeptą, iškart dėkite kepti naują, ir taip kol iškepsite visus). Iškeptus lakštus atvėsinti ant grotelių.

04

Želatiną užpilti vandeniu ir palikti išbrinkti. Želatiną, maišant, ištirpinti ant mažos ugnies (neužvirti). Palikti atvėsti.

05

Į didelį dubenį įdėti grietinę, suberti cukraus pudrą ir išplakti iki standumo. Supilti citrinos sultis, išmaišyti, paragauti ar nieko netrūksta. Želatiną mažą srovele, plakant, supilti į kremą. Kokioms 5-10 minučių padėti į šaldytuvą, kad kremas šiek tiek sutvirtėtų. Galiausiai pertepti biskvitinius lakštus ir papuošti. Statyti į šaldytuvą bent parai. SKANAUS!



KEPTAS OŽKŲ SŪRIS SU AGURKINIŲ PADAŽU



~ 45 min



vegetariškas



2 žmonėms

Ingredientai

0.4 kg Tradicinio saldaus ožkos pieno sūrio
2 vnt. Pomidorų

Pasirinktinai pagal skonį:

- alyvuogių arba kito aliejaus
- druskos
- pipirų
- miltų
- krapų
- česnakų

Agurkų padažui

Priklausomai nuo skonio, pridėkite: majonezo, česnako, pipirų, krapų, rauginto agurko

01

Supjaustykite ožkų sūrį ir pomidorus riekelėmis.

02

Indelyje išspauskite česnakus, pabarstykite druska, pipirais ir viską išmaišykite.

03

Česnakų košele ištrinkite kiekvieną sūrio riekelę ir palikite pastovėti 30 minučių.

04

Sūrio riekes apvoliokite miltuose.

05

Ant įkaitintos keptuvės įpilkite truputėlį aliejaus ir apkepkite vieną sūrio pusę. Apvertus sūrį, ant kiekvienos sūrio riekelės uždėkite pomidoro ir pabarstykite druska bei krapais.

06

AGURKINIO PADAŽO PARUOŠIMAS

Agurkinio padažo prie kepto sūrio paruošimui į majonezą išspauskite česnako (jei mėgstate aštriau, česnako reikia daugiau).

Įdėkite tarkuotą raugintą agurką (jei mėgstate rūgščiau, agurko reikia daugiau).

Padažą pagardinkite pipirais ir krapais.

Viską gerai išmaišykite.

Keptas ožkų sūris su agurkiniu padažu tiekiamas karštas.
MĖGAUKITĖS!

Paruošimas



~ 30 min



2-3 žmonėms



vegetariškas

LIETINIAI IŠ SPELTOS MILTŲ SU "POMAČKE" (PADAŽU)

Ingredientai

Lietiniams

2 puodeliai Karšto vandens (40-50°C)
1 puodelis Speltos miltų
1 vnt. Kiaušinio
Pagal skonį Druskos

"Pomačkės" padažui

1 šaukštas Sviesto
2 šauktai Grietinės
1 vnt. Svogūno (nedidelio)
Pagal skonį pridėkite: rūkytų ar
sūdytų lašinukų, druskos, pipirų
ir grybų (pagal sezoną: baravykų,
voveraičių, pievagrybių).

01

Į vandenį pridėkite druskos ir miltų, viską gerai išmaišykite. Tada įmuškite kiaušinį ir vėl gerai išmaišykite. Tešla turėtų būti skystoka. Palikite 15 min. pailsėti.

02

Gerai įkaitintą keptuvę patepkite riebalais ir kepkite lietinius.

"POMAČKE" PADAŽO PARUOŠIMAS

03

Iškepę lietinius, ruoškite padažą. Smulkiai supjaustykite lašinukus ir svogūną, pakepinkite. Įdėkite sviestą ir supjaustytus grybus. Viską pakepkite, įdėkite grietinės, pagardinkite druska ir pipirais (jei norisi). Patroškinkite.

04

Lietinius dažykite į padažą ir mėgaukitės. SKANAUS!

Paruošimas



~ 2 val. 15 min.



2-3 žmonėms



vegetariškas

SVIESTAS SU ŽOLELĖMIS IR PRIESKONIAIS

Ingredientai

200 g	Sviesto
1 L	Sūraus vandens
Pagal skonį	Česnako
Pagal skonį	Krapų
	Duonos

Paruošimas

01

Įdėkite sviestą į sūdytą vandenį ir palikite jį 2 valandoms.

02

Ištraukę sviestą iš vandens pagardinkite įvairiomis žolelėmis ir prieskoniais: česnakais, krapais ir kt.

03

Viską sumaišykite

04

Paruoštą sviestą tepkite ant juodos duonos ir tiekite į stalą.
SKANAUS!



~ 20 min.



✓ 2 žmonėms



✓ vegetariškas

OMLETAS SU BAKLAŽANAIS IR BAZILIKAIS

Ingredientai

6 vnt.	Kiaušinių
1 vnt.	Baklažanų
1 vnt.	Pomidorų
200 g	Kietojo sūrio
2 šaukštai	Alyvuogių aliejaus
	Ghi sviesto kepimui
	Bazilikų lapelių

Pagal skonį prieskonių: pipirų, druskos, ciberžolės, raudonėlio, krapų, svogūnų laiškų

Paruošimas

01

Baklažaną supjaustyti į dubenį griežinėliais arba lazdelėmis.

02

Aplieti alyvuogių aliejumi, pagardinti prieskoniais.

03

Įkaitinti keptuvę su sviestu, apkepti paruoštą baklažaną.

04

Suplakti kiaušinius ir supilti į keptuvę ant baklažanų. Uždengti dangtį, šiek tiek pakepti.

05

Tuomet uždėti sluoksnį tarkuoto kietojo sūrio, ant viršaus sudėti griežinėliais pjaustytą pomidorą, pabarstyti prieskoniais, sudėti bazilikų lapelius.

06

Uždengus dangtį pakepti keletą minučių kol sūris išsilydys. Skanaus!



~ 15 min.



✓ 2 žmonėms



✓ vegetariškas

SŪRIO KEPSNYS „LIMASOLIS“ SU MELIONU IR BALZAMIKO PADAŽU

Ingridientai

150 g	Sūrio „Limasolis“
200 g	Melionų
50 g	Sviesto
50 g	Balzamiko padažo
4-5	Mėtos lapelių

01

Sūrį apkepti keptuvėje ant sviesto iš abiejų pusių, ant silpnos ugnies, kad apskrustų ir suminkštėtų.

02

Atskiroje lėkštėje kubeliais supjaustyti melioną.

03

Lėkštėje, ant supjaustyto meliono dėti iškeptą sūrį ir jį apšlakstyti balzamiko padažu.

04

Paskaninti mėtos lapeliais. Skanaus!

Paruošimas



~ 2 val. 45 min.

✓ 3-4 žmonėms

✓ vegetariškas

SOFIJOS MEDUOLIAI

Sofija buvo prezidento, Antano Smetonos, žmona

Ingredientai

2 vnt. Kiaušinių

130 g Cukraus

100 g Sviesto

100 g Medaus

500 g Miltų

Žiupsnelio druskos, kvapiųjų pipirų, karčiųjų pipirų, maltų gvazdikėlių, vanilės

Paruošimas

- 01** Į puodą dedame cukrų, medų, sviestą, druską ir prieskonius skirtus meduoliams. Kaitiname ant silpnos ugnies, nuolat maišant, neleidžiame užvirti.
- 02** Nukėlus nuo ugnies puodą masei leidžiame atvėsti.
- 03** Į atvėsusią masę mušame kiaušinius ir gerai išmaišome. Paskutinis žingsnis suberti miltus ir gerai išminkyti, palikti tešlą porai valandų vėsiai.
- 04** Po to iškočiokite 0,5 cm storio tešlą, išspauskite formelėmis norimus atvaizdėlius, galite juos išpjautyti arba prieš tai pasidaryti trafaretų iš popieriaus.
- 05** Kepkite krosnyje prižiūrėdami, kad nesudegtų. Jei kepsite orkaitėje, įkaitinkite ją iki 180 laipsnių karščio ir kepkite apie 7–8 minutes. SKANAUS!



~ kelios savaitės



vegetariškas

OBUOLIŲ SŪRIS

Ingredientai

5 kg	Antaninių obuolių
1 kg	Cukraus

Paruošimas

- 01** Nulupam ir supjaustom obuolius, užpilam cukrumi ir palaukiam kol atsiras sirupo.
- 02** Sirupą nupilam, užverdam ir verdam kol jo liks pusė, tada sudedam pjaustytus obuolius.
- 03** Verdame 1,5-2 val., būtinai reikia maišyti, nes yra tikimybė kad prisvils.
- 04** Gautą karštą masę dedame į sūrmaišius, paslegiame, ir laikome tol kol nustos bėgti sirupas.
- 05** Sūrį džioviname 50°-60° temperatūroje 6 val. Jau išdžiūvusį sūrį brandiname kelias savaites. SKANAUS!

LENKIJA 04





20 minučių



Skanus desertas!

ŠALTAS PISTACIJŲ SŪRIO PYRAGAS

Ingredientai

250 g	Varškės
250g	Mascarpone
370g	Pistacijų kremo
1 a.š.	Vanilės ekstrakto
300 ml	Saldžios grietinė, 30% riebumo
3 a.š.	Želatinos
45 ml	Vandens

Paruošimas

01

Želatiną užpilkite vandeniu ir palikite mirkti. Tada atsargiai ištirpinkite ant nedidelės ugnies, bet būkite atsargūs, kad neužvirtų, nes tada ji praras savo stiprumą.

02

Virtuvinio kombaino dubenyje sumaišykite sūrius, įpilkite vanilės ir pistacijų kremo/pastos. Atsargiai viską kartu sumaišykite.

03

Į ištirpintą ir atvėsusią želatiną įpilkite apie 10 šaukštų sumaišyto mišinio. Dar kartą gerai išmaišykite ir įpilkite į likusį mišinį. Svarbu subalansuoti dviejų ingredientų temperatūrą ir vengti gumulėlių.

04

Dabar kruopščiai išmaišytą mišinį supilkite į torto formą ir palikite atvėsti kelioms valandoms, o dar geriau - per naktį, kad mūsų sūrio pyragas gerai sustingtų.



Lenkija, Bieszczady



4h + 24h



Išskirtinis



Tradicinis

ELNIENOS TROŠKINYS

Ingredientai

1 kg	Elnio kojų mėsos
8 skiltelės	Česnako
6 grūdai	Kvapniųjų pipirų ir kadagių vaisių
2 š.	Balzamiko acto
Pagal skonį:	Svogūnų, morkų, salierų šaknų
	Raudono sauso vyno

Paruošimas

01

Pirmiausia elnio kojų mėsą supjaustome dideliais kubeliais ir marinuojame mažiausiai 24 valandas, laikant uždengtą šaldytuve. Mūsų marinatas susideda iš malto česnako, rozmarino, kvapiųjų pipirų, kadagių, juodųjų pipirų ir druskos.

02

Paruoškite svogūną, morką ir salierą, kuriuos supjaustykite dideliais kubeliais, o marinuotą mėsą apkepkite keptuvėje.

03

Kai mūsų elnio kojų mėsos gabalėliai gerai apskrus, sudėkite juos kartu su anksčiau supjaustytomis daržovėmis į orkaitę atsparų indą ir užpilkite vynu, kad viskas pasidengtų 1 centimetro storio sluoksniu.

04

Įpilkite 2 šaukštus balzamiko acto, uždenkite ir troškinkite apie 3-4 valandas ant silpnos ugnies. Ženklas, kad galime ragauti pirmą kąsnį bus kai mėsa suminkštėja, o skystas marinatas pavirsta į tirštą ir aštrų padažą.



25 minutės



Veganams



Mažai kalorijų



Paprastas

MEŠKINIŲ ČESNAKŲ PESTO SRIUBA

taip pat: laukinis česnakas, *Allium ursinum*

Ingredientai

2	Smulkiai pjaustyti svogūnai
1	Tarkuotų morkų
1/4	Tarkuotų šakniavaisių
4	Kvapiųjų pipirų grūdelių
2	Lauro lapų
2-3	Šaukštelių meškinio česnako pesto

Paruošimas

01

Įkaitintame aliejuje sriubos puode pakepinkite svogūną iki rudos spalvos, tada suberiame tarkuotą salierą ir morkas. Viską pakepiname apie 3-4 minutes.

02

Įpilkite 2 litrus vandens ir suberkite kvapiuosius pipirus bei lauro lapus. Tada įberkite druskos ir pipirų pagal skonį. Viską kartu virkite apie 15 minučių.

03

Įdėkite meškinio česnako pesto. Viską užvirinkite ir virkite 5 minutes.

04

Geriausia patiekti su užpildais koldūnais



BANDELĖS SU GRIKIAIS



1 h 30 min



Veganams

Ingridientai

Tešla

2 puodeliai Senovinių kvietinių miltų
1 šaukštelis Kviečių druskos
1/2 puodelio Karštas vandens
Dar šiek tiek
miltų kočiojimui

Įdaras

1 1/2 puodelio Grikių
2 1/2 puodeliai Vandens
1 Svogūno
3 Bulvių
1 š. Aliejaus
Druskos, pipirų, česnakų...

01

ĮDARUI

Išvirkite grikius pasūdytame karštame vandenyje. Virkite bulves. Troškinkite svogūną. Sutrinkite juos kartu, kad pagamintumėte įdarą.

02

TEŠLOS RUOŠIMAS

Sumaišykite miltus ir karštą vandenį. Tešlą iškočiokite labai plonu sluoksniu, pabarstykite miltais, kad nepriliptų. Stiklinės kraštelio supjaustykite tešlą apvaliais gabalėliais.

03

Ant tešlos apskritimo centro sudėkite įdaro rutuliukus, apvyniokite juos tešla ir sulipinkite tešlos kraštus. Palikite juos uždengtus rankšluosčiu.

04

Atsargiai sudėkite bandeles į verdantį pasūdytą vandenį. atsargiai išmaišykite, kad jos nepriliptų prie puodo dugno. Virkite, kol jos pradės plūduriuoti vandens paviršiuje ir dar minutę ilgiau.

05

Skanaus!

Geriausias skonis patiekiant su sviestu

Paruošimas



40 min



Vegetarams

PUŠYNINĖS RUDMĖSĖS GRYBŲ SRIUBA

Ingredientai

500 g	Šviežių pušyninės rudmėsės grybų
500 ml	Daržovių sultinio
1	Svogūno
4 š.	Sviesto
100 ml	Saldžios grietinėlės
2	Bulvių
	Šakelė šviežios mėtų
	Druskos, pipirų

Gaminimas

- 01** Nuvalykite ir supjaustykite grybus bei bulves. Smulkiai supjaustykite svogūną.
- 02** Giliame puode įkaitinkite sviestą ir pridėkite svogūnus. Kepkite kol jie įgauna auksinę spalvą.
- 03** Pridėkite mėtų ir bulvių. Keliolika minučių kepinkite, o tada užpilkite daržovių sultinį.
- 04** Apkepkite grybus svieste ir suberkite juos į sriubą. Virkite keletą minučių, o tada pridėkite grietinėlės.
- 05** Sutrinkite sriubą blenderiu. Jei reikia, pagardinkite druska ir pipirais.



2 h 30 min



4 žmonėms

KEPTAS ANTIES KEPSNYS, ĮDARYTAS VAISIAIS

Ingredients

1	Anties
200 g	Grikių kruopų
3+3	Kriaušių, obuolių
200 g	Džiovintų slyvų
	Prieskoniai: druska, mairūnas
	Pasirinktina: slyvų brendis ar kitas stiprus alkoholis

Preparation

01

Užvirinkite kruopas ir supjaustykite vaisius ketvirtadaliais. Įdarykite jais antį ir įtrinkite druska bei mairūnu.

02

Kepkite antį maždaug 1,5 valandos orkaitėje, kuri įkaitinta iki 180°C, kartas nuo karto ją aplaistydami ištirpintais taukais.

03

Pridėkite džiovintas slyvas kepinimui, kurios sukurs padažą, ir galiausiai ant anties užpilkite slyvų brendžio.

04

Mėgaukitės maistu

Patiekti šiltą su keptos anties padažu.



30 min



Tinka su viskuo



Vegetarams

PROZIAKI SU ČESNAKŲ SVIESTU

Ingredientai

400 g	Vviečių miltų arba sumaišytų su grikių miltais
200 ml	Kefyro, raugo arba rauginto pieno
1a.š.	Kepimo miltelių
1a.š.	Druskos
Česnakinis sviestas	
50 g	Sviesto
2 galvutės	Česnako
	Džiovintų žolelių

Paruošimas

01

Sutrinkite česnaką. Sumaišykite su kambario temperatūros sviestu ir žolelėmis. Pridėkite druskos pagal skonį.

02

Sumaišykite visus proziaki ingredientus. Iškočiokite gautą tešlą plonu blynų sluoksniu, apie 1,5 cm storio, ir iškirpkite apvalius blynus, tai galima atlikti naudojant formą ar dubenio kraštą.

03

Kepkite blynus sausoje keptuvėje arba ant anglies orkaitės kaitlentės po 3-4 minutes kiekvienai pusei, kad jie neapdegtų.

04

Mėgaukitės maistu

Patiekti pageidautina šiltus su česnaku sviestu ir/ar kitais priedais.



45 min



Be gliuteino

KEPTAS KARPIS SU GRYBAIS

Ingredientai

300 g	Grybų
3	Svogūnų
250 g	Karpio
3	Lauro lapų
3 š.	Miltų
4 grūdeliai	Juodųjų pipirų
	Aliejaus kepimui
	Druskos, pipirų

Paruošimas

01

Nulupkite ir supjaustykite svogūnus plonomis juostelėmis, o grybus - mažesniais gabalėliais. Įkaitinkite aliejų keptuvėje, pridėkite smulkintus svogūnus, laurų lapus, juoduosius pipirus ir druską. Pakepinkite kelias minutes, tada įdėkite grybus. Kepkite maždaug 10 minučių, kartais pamaišydami.

02

Nuplaukite ir nusausinkite karpį su popieriniais rankšluosčiais. Žuvis yra trapi, todėl su ja reikia elgtis atsargiai. Pabarstykite druska ir pipirais. Supjaustykite karpį gabaliukais, tada apvoliokite miltuose. Kepkite aliejuje, kol abi pusės taps auksinės spalvos.

03

Patiekite karpį išdėliotą ant svogūnų su grybais.

ISPANIJA 04





Ispanija, Aragon



20 min

✓ Lengvas receptas

PRANCŪZIŠKAS OMLETAS SU ŠAFRANU

Ingredientai

50 ml	Pieno
2 vnt.	Kiaušinių
5 vnt.	Šafrano žolelių

Paruošimas

- 01** Šafraną įberkite į pieną taip: pakaitinkite pieną (neužvirdami, sumažinkite ugnį ir suberkite šafrano siūlelius. Leiskite pastovėti 15 minučių.
- 02** Kiaušinius plakite 2 minutes, įpilkite šafrano užpilo ir druskos pagal skonį.
- 03** Supilkite mišinį į keptuvę su karštu alyvuogių aliejumi, kepkite po 1 minutę iš kiekvienos pusės.
- 04** Ir mėgaukitės gardžiu prancūzišku omletu, turinčiu papildomo skonio.
Skanaus!



2 val.



Regiono receptas

KARNAVALO KUKULIAI

Ingredientai

2 kg	Stambių džiovėsėlių
600 gr	Konservuotos dešros
600 gr	Teruelio kumpio
50 gr	Česnako
100 ml	Alyvuogių aliejaus
400 ml	Taukų
16 vnt	Kiaušinių
600 ml	Sultinio

Paruošimas

01

Norėdami pagaminti rutuliukus, sumaišykite 2 kilogramus rupių džiovėsėlių su kumpiu susmulkintu labai smulkiais gabalėliais (arba susmulkinta) dešra. Suberkite susmulkintą česnaką ir gerai išmaišykite nespaudžiant duonos.

02

Po to, pašildykite sviestą ir sultinį, kurį taip pat supilsime į mišinį, taip pat alyvuogių aliejų. Galiausiai įmušame kiaušinius ir viską gerai išmaišome. Palikite šiek tiek pailsėti, kad trupiniai susigertų.

03

Paruošus tešlą, formuojame nedidelius kamuoliukus (golfo kamuoliuko dydžio) ir patiekiame kaip sriubą, su labai karštu sultiniu, kuriame jie verda apie 10 min.

04

Pateikimui galite pridėti keletą skrebučių. Mėgaukitės!



2 val. 40 min



Be glitimo

VASARINIŲ TRIUFELIŲ MONTADITOS IR FOIE DROŽLĖS IŠ MUDÉJAR REGIONO

Ingridientai

Pagal poreikį	Vasarinių triufelių
1 žiupsnelis	Alyvuogių aliejaus (ypač tyro DO Bajo Aragón)
1	Šviežios foie drožlės iš Sierra mudéjar
Pagal poreikį	Dribsnių druskos
1 žiupsnelis	Cukraus

Paruošimas

01

Jei triufelis šviežias, jį nuplaukite, gerai išdžiovinkite ir užšaldykite.

Paimkite foie ir užšaldykite tai, ką ketinate naudoti.

02

Triufelius supjaustykite pjaustykle ir sudėkite į indą su aliejumi, kurį uždengtą galima laikyti šaldytuve savaitę. Paruoškite skystą, bet tirštą karamelę.

03

Ant duonos riekės dėkite anksčiau nusašintas triufelių riekeles.

Įkaitinkite montadito skrudintuve arba keptuvėje neapskrudindami.

04

Patiekalą užbaikite foie drožlėmis, druska ir karamele ant foie.

Mėgaukitės!



3 val.



Regiono receptas

ARAGONO ĖRIENA KEPTA ŽEMOJE TEMPERATŪROJE SU BULVIŲ KOŠE PAGARDINTA TRIUFELIAIS, ASKALONINIAIS ČESNAKAIS IR JUKOS TRAŠKUČIAIS

Ingredientai

10 peteliai	Ėrienos iš Aragón
1,5 l	Alyvuogių aliejaus
2 kg	Pomidorų
20 gr	Sviesto
200 ml	Grietinėlės
15 gr	Triufelių
300 gr	Askaloninių česnakų
1 gabalėlis	Jukos (yucca)

Paruošimas

01

Norėdami paruošti šį receptą, pirmiausia pabarstykite petelius druska, pipirais. Tada sudėkite juos į didelį puodą, pripildytą alyvuogių aliejaus. Pasibaigus optimaliam virimo laikui, sumažinkite ugnį iki minimumo ir palaikykite tris ar keturias valandas ant silpnos ugnies.

02

Pasibaigus šiam laikui, susmulminkite petelius ir padėkite ant skardos su kepimo popieriumi; ant viršaus reikia uždėti svarelį mėsa suspausti. Tada padėklą šaldykite šaldytuve maždaug 12 valandų. Tada su veršienos kaulais padarysime tamsų pagrindą, su kuriuo ruošime sultis.

03

Norėdami pagaminti triufelių-bulvių tyrę, bulvę pavirkite su odele 40-45 minutes, nulupkite ir sudėkite į blenderį kartu su sviestu, grietinėle ir triufeliais. Kai mišinys bus sumaišytas, be gabalėlių, pagardinkite druska ir pipirais, ir bulvių košė įgis kreminės tekstūros.

Askaloninius česnakus nulupkite ir pakepinkite 15-20 minučių ant silpnos ugnies alyvuogių aliejuje. Norėdami pagaminti traškučius, mandolina supjaustykite gabalėlius ir kepkite 110°C temperatūroje, kol nustos burbuliuoti; išdžiovinkite, kad pašalintumėte aliejaus perteklių.

04

Galiausiai, kai visi elementai bus paruošti, ant grotelių padėsime liejinį ir įdėsime į orkaitę, kad ji būtų šilta, tada padengsime stalą. Mėgaukitės!



3 val.



✓Regioninis receptas

KURAPKOS VINIGRETE SU KOPŪSTŲ LAPAIS

Ingredientai

6	Kurapkų
1,8 kg	Supjaustytų svogūnų
2 galvutės	Česnako
300 ml	Ypač tyro aliejaus
75 ml	Grenache acto
75 ml	Konjako
300 ml	“Escudella”
450 gr	Šoninės supjaustytos 0,5x0,5 cm kubeliais
2	Jaunų žieminių kopūstų
	Rozmarino, lauro lapo ir čiobrelių
	Druskos ir pipirų

Paruošimas

01

Kurapkas nuvalykite, apdeginkite ir paskrudinkite, pagardinkite druska, pipirais ir pakepinkite moliniame arba nerūdijančio plieno troškimo inde iki auksinės rudos spalvos, tada išimkite. Sudėkite svogūną ir pakepinkite, kol jis susitrauks/paruduos, bet nesudegs, tada suberkite šoninę ir leiskite jai troškintis.

02

Atlikę šią procedūrą, sudėkite kurapkas aukštyn kojomis, krūtinėle žemyn, žolelių ryšulį, česnaką, actą, konjaką ir druską. Palikite virti 25 minutes ant silpnos ugnies, leiskite alkoholiui išgaruoti, tada supilkite dubenį ir palikite kepti 45 minutes 180 laipsnių orkaitėje, gerai uždengtą. Praėjus šiam laikui, atidarykite troškintuvą ir pažiūrėkite, ar jos minkštos, jei ne, įdėkite dar šiek tiek escudilla pagal poreikį. Palikite pastovėti, kol atvės.

03

Nuimkite kietas dalis ir išvirkite kopūstą gerai pasūdytame vandenyje arba dubenyje, kai išvirs, nukoškite ir palikite virimo vandens sriubai ar kitoms daržovėms išvirti. Kopūstams gerai nuvarvėjus, suformuokite kroketo formos žiedus, apibarstykite juos avinžirnių arba kvietiniais miltais, kad jie būtų auksinės spalvos. Kai jie iškeps, padėkite ant popierinio rankšluosčio.

04

Kurapkas perpjaukite per pusę skersai ir vėl sudėkite į keptuvę kartu su kopūstų žiedais ir kepkite dar 15 minučių ant silpnos ugnies. Tada patiekalas jau paruoštas valgyti. Mėgaukitės!



2 val. 40 min

✓ Regioninis receptas

RUDENINĖ ĖRIUKO KOJA

Ingredientai

- 1 Ojinegra ėriuko koja be kaulų iš Sabor Maestro, Castellote
- 3 Kiaušiniai iš La Brizna, Villel
- 1 Empeitre alyvuogių paštetas iš PROECMAT, Valdeltormo
- 2 Supakuoti Calanda persikai iš La Calandina Coop, Calanda
- EVOO, Ecomatarranaya, Calaceite
- 8 Šafrano la Carrasca žolelės, Blancas
- jūros druska
- 2 Moliūgas ir saldus Fuentes svogūnas
- Datulės iš „Ideas Coop“, CJ
- 1 CJ Chai-choco arbatos maišelis

Paruošimas

01

Įdaro paruošimas: iškaulinėkite koją arba paprašykite mėsaininko iškaulinėti. Galite naudoti kaulą sultiniui gaminti. Šia proga įdaras atitinka metų laiką, bet galime naudoti ir kitus ingredientus. Išvirkite kiaušinius ir palikite atvėsti, kad galima būtų juos pjaustyti. Nulupkite ir supjaustykite persikus. Dubenyje sumalkite druską su šafranu.

02

Padėkite atverstą ėriuko koją ant lygaus paviršiaus, o vidų pagardinkite druskos ir šafrano mišiniu. Paviršių padenkite persikų, alyvuogių paštetu ir kiaušiniais. Mėsą susukite, kol visas įdaras bus viduje ir suriškite virtuviniu siūlu, kad neatsidarytų. Įdarytą koją dėkite ant kepimo skardos, ant kurios užtepkite EVOO. Kepkite iki 200°C įkaitintoje orkaitėje 10 minučių, kad apskrustų, tada sumažinkite orkaitės temperatūrą iki 180°C ir kepkite daugiau ar mažiau 40 minučių, priklausomai nuo orkaitės ir gabalo dydžio. Įpusėjus kepimui, mėsą apverskite. Baigę nuimkite siūlą ir leiskite mėsai nusistovėti bei atvėsti.

03

Padažo paruošimas: Naudodami orkaitę, iškepkite visą moliūgą, su oda. Įpilkite į moliūgą stiklinę vandens arba daržovių sultinio ir sudėkite ant dėklo, kuriame kepėme ėriuko koją, kad suminkštėtų prie jos prilipę likučiai. Pakepinkite svogūną ir karamelizuokite su datulėmis, įdėkite šiek tiek moliūgo minkštimo ir sutrinkite su užpilu bei mėsos sultimis. Gautas padažas bus prie mėsos.

04

Patiekimas lėkštėje: ėrieną supjaustykite šiek tiek storesnėmis riekelėmis ir pagardinkite druska bei pipirais. Mėgaukitės!



50 min

✓ Regioninis receptas

RIOJANOS MENKĖ

PRIE ŠIO PATIEKALO REKOMENDUOJAME MŪSŲ MIDŲ IŠ KAIMO GĖLIŲ SU PUSIAU SALDŽIOMIS NATOMIS, KURIS PUIKIAI DERA PRIE ŽUVIES, JŪROS GĖRYBIŲ IR DARŽOVIŲ.

Ingredientai

- 4 Sūdytos menkės nugarinės (apie 150 g kiekviena)
- 50 gr Kvietiniai miltai
- 3 Šaukštai AOVE iš San Isidro de Igea vaisių kooperatyvo
- 1 Raudonieji svogūnai
- 2 Česnakų galvutės
- 100 ml Baltasis vynas DOC Rioja
- Druska
- 500 gr Naminis keptas pomidoras
- 300 gr Šaukštas Riojan chorizo paprikos mėsos
- 1 Skrudintos raudonosios paprikos, supjaustytos Calahorra juostelėmis
- 1 Lauro lapas

Paruošimas

01 Nausausinkite virtuviniu popieriumi 4 menkės nugarines, pabarstykite jas su druska, į lėkštę suberkite 50 g kvietinių miltų ir apvoliokite jas miltuose. Nugarines papurtykite, kad nubyrėtų miltų perteklius. Į keptuvę įpilkite 3 šaukštus ypač tyro alyvuogių aliejaus ir įkaitinkite ją ant vidutinės ugnies. Miltais pabarstytas menkės nugarines apkepkite po 1 minutę iš kiekvienos pusės, nukelkite nuo ugnies ir atidėkite į šalį.

02 Toje pačioje keptuvėje pakepinkite 1 raudonąjį svogūną, supjaustytą juostelėmis, ir 2 skilteles česnako. Įberkite šiek tiek druskos ir kepkite šiuos ingredientus ant vidutinės ugnies 5 ar 6 minutes, kol svogūnas taps skaidrus. Supilkite 100 ml baltojo vyno, padidinkite ugnį ir leiskite vynui nugaruoti 2 minutes.

03 Kad baigtumėte kepti į keptuvę sudėkite menkių nugarines su padažu, kepkite 3 ar 4 minutes ant vidutinės ugnies. Kad menkė iškeptų vienodai iš visų pusių, kepimo metu uždenkite troškinį dangčiu.

04 Patiekite Riojana stiliaus menkė su padažo pagrindu ir viena menkės porcija vienam asmeniui.
Mėgaukitės!



Ispanija, Aragon



50 min

✓ Regioninis receptas

ÈRIENOS TROŠKINYS

Ingredientai

500 gr	Aragono èrienos
200 gr	Svogūnų
2	Nuluptų pomidorų
1	Itališkos paprikos
2	Česnakų
30 gr	Petražolių
30 ml	Vandens
15 ml	Alaus
1	Šaukšto sviesto

Paruošimas

- 01** Pagrindui paruošti suberkite papriką, česnaką, petražoles, 30 ml vandens, šlakelį alyvuogių aliejaus ir plakite, kol gausite rezultatą.
- 02** Pagrindiniam patiekalui pakepiname svogūną su šaukštu sviesto, tada dedame Aragono èrieną, pilame vandenį, kol mėsa ją apsems ir supilame 20 ml pagrindo, kurį prieš tai sumaišėme.
- 03** Kai mėsa pasiekia virimo temperatūrą, įpilkite 15 ml alaus ir palikite apie 45 minutes, kol mėsa iškeps ir bus galima patiekti.
- 04** Mėgaukitės!



1 val. 30 min



Regioninis receptas

IŠ ŠOKOLADO PUPELĖS IKI PLYTELĖS

Ingridientai

- 300 gr Ekologiškų kakavos pupelių
- 50 gr Ekologiško kakavos sviesto
- 150gr Cukraus pudros

Įrankiai: malūnėlis, forma ir termometras

Paruošimas

01

Kakavos pupeles paskrudinkite 110 laipsnių orkaitėje 45 minutes. Leisdami joms atvėsti, kol jos bus šiltos, atsargiai nulupkite, pirštais nuimdami luobelę, ir be odelės pasverkite kakavą (šį kiekį reikės atsiminti vėliau), ir sumalkite su indu, kurį dažniausiai naudojate šiam tikslui (malūnėlis, virtuvinis kombainas...).

02

To paties svorio (kakavos) įpilkite į cukraus pudrą. Tada supilkite visą kakavos sviestą. Kaitinkite mišinį inde, kol kakavos sviestas išsilydys ir viskas taps vienyte mase, maišykite mišinį kuo ilgiau, kol susidarys daili pasta. Kuo jis rafinuotesnis, tuo geresnės tekstūros bus burnoje. Šiuo metu mes jau sukūrėme savo šokoladą.

03

Kitas žingsnis yra grūdinimas, kad būtų galima jį formuoti. Naudosime dubenį su ledu ir šaltu vandeniu. Ant jo uždėkite kitą dubenį su ištirpintu šokoladu ir nuolat, labai atsargiai maišykite, kad į šokolado dubenį nepatektų vanduo tol, kol šokoladas pasieks 28-29°C. Pasiekus reikiamą temperatūrą, šokoladą kaitinkite inde, kol ji pasieks 30-31°C. Užpildykite formeles ir palikite jas sustingti šaldytuve, kol pamatysime, kad šokoladas lengvai išsiima. Atsargiai jį išimkite.

04

Mėgaukitės!



1 val.



Regioninis receptas

ĮDARYTI TERNASCO DE ARAGON

Ingredientai

- 1 Ternasco de Aragon koja be kaulų – ėriukas
- 150 gr Teruel PDO kumpis
- Patamulo de Teruel sūrio griežinėliai
- 1 Fuentes de Ebro PDO svogūnas
- 1 Šaukštas čiobrelių
- EVOO iš Žemutinio Aragono
- Bulvės iš Cella, Teruel
- Druskos ir pipirų
- Sutarkuotas Teruel triufelis

Paruošimas

01

Mėsą pagardinkite druska ir pipirais.

02

Keptuvėje apkepiname kumpį su svogūnu, į kurį dedame šaukštą čiobrelių, pagardiname druska. Šiuo padažu kemšame mėsą ir į faršą dedame sūrį.

03

Pašauname į orkaitę ir kepant laistome jos sultimis iki auksinės rudos spalvos, maždaug 40 minučių. Pabaigai patiekiamo su virtomis ir pagardintomis cella bulvėmis, prie kurių įtarkuojame truputį triufelio.

04

Mėgaukitės!

PROJEKTO DALYVIAI

LIETUVA:



GRAIKIJA:



KARAISKOS FARM

Karaiskou Eleni & Sia O.E., Greece



Social Cooperative Enterprise.,
Syn tis Allis, Greece

BULGARIJA:



ASOTSIATSIYA KULINARNI IZKUSTVA I
GOSTOPRIEMSTVO, Bulgaria

LENKIJA:



ITALIJA:



Sapere utile

ISTITUTO FORMAZIONE
OPERATORI AZIENDALI, Italy



**UNIONCAMERE
EMILIA-ROMAGNA**

ISPANIJA:

Cámara
Teruel

Cámara Oficial de Comercio e
Industria de Teruel, Spain



FORMACION Y ASESORES EN
SELECCION Y EMPLEO, SL, Spain

A vertical line runs down the center of the page. The background features a faint, light-colored floral or leaf pattern. The text 'GASTRO' is centered in a dark serif font, overlaid on a large, light-colored serif font that reads 'GIDAS'.

GASTRO