Vilniaus agroekologijos mokymo centro filialas
„Dieveniškių Simono Karczmaro amatų kiemas“

Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ projektas

GARDUMĖLIS. RECEPTŲ KNYGA

I dalis

2020 m

Pagrindiniai produktai patiekalams rinkinyje „Gardumėlis. Receptų knyga. I d. 2020 m.“ - tai vietinių ūkininkų Šalčininkų rajone ir Vilniaus regione užaugintos ir tiekiamos gėrybės:

Sausai brandinta jautiena: kumpis, sprandinė, pamentė, mentė
Karpis
Ožkos pieno varškė
Ožkos pieno sūris
Kiaušiniai
Burokėliai
Bulvės
Morkos
Svogūnai
Porai
Cukinijos
Moliūgai

Kiti, pagal receptūras reikalingi produktai, įgyti vietinėje smulkaus verslo Dieveniškių miestelio krautuvėlėje.

Receptūras parinko ir technologinę patiekalų gamybos eigą projektui pritaikė bei aprašė profesijos mokytoja Teresa Davidovič.

Patirtinį mokymą gaminti patiekalus ir perprasti kalkuliacinius principus organizavo profesijos mokytojos Teresa Davidovič ir Teresa Kildanovič.

Susisiekime, jei kils klausimų ar pasiūlymų:

Vilniaus agroekologijos mokymo centro filialas
“Dieveniškių Simono Karczmaro amatų kiemas”
Geranionų g. 42, LT-17138
Dieveniškės, Šalčininkų r.
+37062070095
dieveniskiu.skak@gmail.com
www.dieveniskiutvm.lt

Ilona Šedienė, projekto administratorė, ilona.shediene@gmail.com
Teresa Davidovič, profesijos mokytoja, teresadavidovic2@gmail.com
Teresa Kildanovič, profesijos mokytoja, kildanovic.teresa@gmail.com

Patiekalai iš žuvies

Patiekalo pavadinimas Orkaitėje keptas karpis su daržovėmis

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020m.		
			Norma 10 patiekalų	Kaina	Suma
1	Karpis	kg.	10	3,50	35,00
2	Morkos	kg.	2	0,80	1,60
3	Bulvės	kg.	3	0,80	2,40
4	Porai	kg.	1,200	0,80	0,96
5	Alyvuogių aliejus	kg.	0,150	2,84	0,43
6	Česnakai	kg.	0,200	-	-
7	Druska	kg.	0,050	0,33	0,02
8	Juod. malti pipirai	kg.	0,020	9,90	0,20
9	Citrinos		-	-	-
10	Žuvies prieskoniai		-	-	-
11	Dižono garstyčios		-	-	-
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**40,61**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Karpius išdarinėkite, nuplaukite ir nusausinkite. Supjaustykite pjausniais. Pagardinkite druska, pipirais, dižono garstyčiomis, prieskonių mišiniu.

Pasiruoškitė daržovės. Bulvės nuskuskite ir supjaustykite kąsnio dydžio griežinėliais. Morkas ir porus – pusžiedžiais.

Pjausnius dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą. Daržovės išdeliokite šalia žuvies. Taip pat įdėkite išilgai perpjautą česnako galvą, kelias citrinos skilteles.

Viską pagardinkite druska, pipirais ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

Kepkite apie 45 minutes 180^0C įkaitintoje orkaitėje.

Patiekalai iš žuvies
Patiekalo pavadinimas Karpis orkaitėje, keptas su morkomis ir cukinija

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Karpis	kg.	15	3,50	52,50
2	Morkos	kg.	1	0,80	0,80
3	Svogūnai	kg.	0,900	1,00	0,90
4	Cukinija	kg.	2	0,90	1,80
5	Alyvuogių aliejus	kg.	0,150	2,84	0,43
6	Česnakai (česnakų milteliai)	kg.	0,100	-	-
7	Druska	kg.	0,050	0,33	0,02
8	Juod. malti pipirai	kg.	0,020	9,90	0,20
9	Žuvies prieskoniai				
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**56,65**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Karpius išdarinėkite, nuplaukite ir nusausinkite.

Svogūnus ir cukiniją supjaustykite kubeliais, morkas sutarkuokite stambia tarka.

Pirmiausiai su aliejumi pakepinkite svogūną, kol pagels. Tuomet kartu sudėkite morką ir cukiniją. Daržovės kepkite kol vos pakeis spalvą, bet nesuminkštės.

Žuvį įtrinkite prieskoniais, druska, pipirais bei česnaku.

Keptomis daržovėmis įdarykite karpį.

Kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 170^0C apie 45 minutes.

Patiekalai iš žuvies

Patiekalo pavadinimas Ant grotelių keptas karpis

Patiekalo kainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Karpis	kg.	15	3,50	52,50
2	Česnakai	kg.	0,100	-	-
3	Alyvuogių aliejus	kg.	0,200	2,84	0,57
4	Druska	kg.	0,100	0,33	0,03
5	Juod. malti pipirai	kg.	0,050	9,9	0,50
6	Žalumynai				
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**53,60**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Karpius nuvalykite, išdarinėkite, gerai išplaukite ir nusausinkite vienkartiniu rankšluosčiu. Iš žuvies išpjaukite filę.

Česnakus susmulkinkite riekelėmis. Supjaustykite žalumynus. Viską sudėkite į dubenį, užpilkite aliejumi, apibarstykite druska bei pipirais, išmaišykite. Galima įspausti citrinos sulčių.

Marinatu ištrinkite žuvį ir palikite marinuotis porai valandų.

Žuvį dėkite ant grotelių ir kepkite, kol iškeps ir gražiai apskrus.

Šalia galima pasikepti ir megstamų daržovių: pomidorų, paprikų, cukinijų.

Patiekalai iš žuvies

Patiekalo pavadinimas Orkaitėje keptas karpis

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 10 patiekalų	Kaina	Suma
1	Karpis	kg.	15	3,50	52,50
2	Svogūnai	kg.	1	1,00	1,00
3	Porai	kg.	0,800	0,80	0,64
4	Česnakai	kg.	0,200	-	-
5	Bulvės	kg.	4	0,80	3,20
6	Aliejus	kg.	0,200	0,99	0,20
7	Druska	kg.	0,010	0,33	0,01
8	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
9	Žuvies prieskoniai			-	-
10	Žalumynai (krapai, petražolės)			-	-
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**57,65**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Karpius nuvalykite, išdarinėkite (galvas galima palikti), gerai išplaukite ir nusausinkite. Iš abiejų pusių įpjaukite nugarėlę.

Česnaką sukapokite, sumaišykite su prieskoniais ir druska. Šiuo mišiniu gerai įtrinkite karpius, pasistenkite, kad patektų į visas įpjovas, vidų. Įtrintus karpius palikite marinuotis porai valandų arba nakčiai.

Į karpių vidų įdėkite po pundelį žalumynų (krapų, petražolių) ir žiedeliais pjaustytų svogūnų. Perkelkite karpius į kepimo formą, išteptą aliejumi. Karpius apšlakstykite aliejumi. Aplink pridėkite ketvirčiais pjaustytų bulvių, smulkintų porų, apibarstykite jas megstamais prieskoniais, įpilkite vandens.

Kepkite iki 200*C įkaitintoje orkaitėje apie 40 minučių.
Prieš pateikiant, išimkite iš vidaus svogūnus ir žalumynus, reikalingas tik jų skonis ir aromatas.

Patiekalai iš žuvies

Patiekalo pavadinimas Šventinis karpis laimo ir daržovių draugijoje

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 10 patiekalų	Kaina	Suma
1	Karpis	kg.	15	3,50	52,50
2	Morkos	kg.	3	0,80	2,40
3	Svogūnai	kg.	2	1,00	2,00
4	Cukinija	kg.	2	0,90	1,80
5	Alyvuogių aliejus	kg.	0,150	2,84	0,43
6	Česnakai	kg.	0,100	-	-
7	Druska	kg.	0,050	0,33	0,02
8	Juod. malti pipirai	kg.	0,020	9,90	0,20
10	Žuvies prieskoniai		-	-	-
11	Laimo citrinos		-	-	-
12	Žalumynai		-	-	-
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			x	x	**59,35**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Karpius nuvalykite, išdarinėkite (galvas galima palikti), gerai išplaukite ir nusausinkite. Iš visų pusių įtrinkite druska ir juodaisiais pipirais. Vienos žuvies pusės odelę įpjaukite keliose vietose ir ten įdėkite plonai pjaustytą laimą bei petražolių šakeles.

Į kepimo formą gražiai suklokite plonai pjaustytas daržovės: morką, svogūną, cukiniją. Taip sluoksniuokite du kartus. Daržoves paskaninkite druska, pipirais bei alyvuogių aliejumi. Šalia įdėkite per pusę perpjautą česnako galvutę.

Ant daržovių paguldykite karpį ir kepkite iki 190 laipsnių įkaitintoje orkaitėje: 45 minutes uždengus folija ir 10 minučių, kad karpis gražiai apskrustų.

Patiekalai iš žuvies
Patiekalo pavadinimas *Gefilte fish*
Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Karpis	kg.	10,000	3,50	35,00
2	Morkos	kg.	0,800	0,80	0,64
3	Svogūnai	kg.	1,000	1,00	1,00
4	Kiaušiniai	vnt.	20	0,20	4,00
5	Macų miltai	kg.	0,600	-	-
6	Cukrus	kg.	0,200	0,58	0,12
7	Druska	kg.	0,070	0,33	0,02
8	Juod. malti pipirai	kg.	0,005	9,90	0,05
	Sultiniui:				
1	Svogūnai	kg.	2,000	1,00	2,00
2	Burokėliai	kg.	3,000	0,80	2,40
3	Morkos	kg.	4,500	0,80	3,60
4	Cukrus	kg.	0,130	0,58	0,08
5	Druska	kg.	0,400	0,33	0,13
6	Juod. malti pipirai	kg.	0,020	9,90	0,20
7	Lauro lapeliai	kg.	0,020	8,20	0,16
8	Kvapieji pipirai	kg.	0,010	9,9	0,10
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**49,50**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Išdarinėkite karpius, nuskuskite žvynus. Pašalinkite galvas ir uodegas, tačiau jų neišmeskite – palikite sultiniui. Žuvį supjaustykite 2-3 cm. storio gabaliukais. Pašalinkite stuburo kaulus, išimkite žuvies mėsą, palikite nepažeistą odą. Žuvis filę du kartus sumalkite mėsmale, naudodami plonų angų sietelį. Jokiais būdais nesmulkinkite žuvų elektriniu smulkintuvu, kad nevirstų pasta. Svogūnus sutarkuokite arba susmulkinkite elektriniu smulkintuvu (galite sumalti mėsmale). Dubenėlyje išplakite žalius kiaušinius su cukrumi, druska ir pipirais, įmaišykite macų džiūvėsėlius, maltą žuvį ir susmulkintus svogūnus bei morką. Palikite pastovėti mažiausiai pusvalandį šaldytuve (arba pernakt).

Į didelį platų puodą suberkite sultiniui skirtus stambiai supjaustytus svogūnus ir griežinėliais pjaustytas morkas bei burokėlius. Sudėkite nuplautas karpių galvas ir uodegas. Šlapiomis rankomis prikimškite į odą žuvų masės, formuojant žuvies gabaliukus. Sudėkite ant paruoštu daržovių. Supilkite vandenį(kad tik apsemtu žuvį), suberkite cukrų, druską ir pipirus, lauro lalelius. Užvirus sumažinkite ugnį, nugriebkite putas ir palikite virti apie 2–2,5 valandos.

Viską atvėsinkite ir tik tada atsargiai išgriebkite po vieną gabaliuką į gilią lėkštę, kurioje patieksite, ant kiekvieno uždėkite po morkos griežinėlį (jei imsite dar neatvėsusius žuvies gabalus, jie suirs). Palaistykite trupučiu sultinio. Išvirusiomis daržovėmis ir žuvų galva papuoškite lėkštę su žuvimi. Likusį sultinį nukoškite per sietelį. Šį skystį supilkite ant paruoštų kukuliukų, atvėsinkite ir padėkite į šaldytuvą, kad sultinys pavirstų drebučiais.

Gefilte žuvis patiekiama su plonu virtos morkos griežinėliu ir valgoma su krienais.

Galite patiekti gefilte žuvį kaip šaltąjį užkandį su balta chala arba macais ir krienais.

Patiekalai iš žuvies

Patiekalo pavadinimas Karpio vyniotinis (Terinas)

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Karpis	kg.	12	3,50	42,00
2	Morkos	kg.	1	0,80	0,80
3	Svogūnai	kg.	1,200	1,00	1,20
4	Pilno grūdo miltai	l.	0,300	0,91	0,27
5	Druska	kg.	0,050	0,33	0,02
6	Juod. malti pipirai	kg.	0,020	9,90	0,20
7	Lauro lapeliai(malti)	kg.	0,020	8,20	0,16
8	Petražolės	kg.			
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**44,65**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Karpius nuvalykite, išdarinėkite, gerai išplaukite ir nusausinkite. Atskirkitė žuvies filė nuo kaulų. Karpio filė padalinkite į dvį dalis.

Vieną dalį, maždaug trečdalį, pabarstykite prieskoniais, druska ir pipirais.
Kitą, didesnį dalį, sumalkite kartu su virta morka ir aliejuje pakepintu svogūnu.

Į šį faršą pridėkite kapotų petražolių, miltų, prieskonių, druskos ir pipirų. Gerai išmaišykite.

Formuokite teriną:
Siaurą kipimo indą išklokite kepimo popieriumi.
Ant dugno dėkite nesmulkintus filė gabalėlius.
Ant filė viršaus dėkite karpio faršą.
Kepimo indą patalpinkite į kitą kepimo indą su vandeniu(konvekcinėje orkaitėje kepkite su garų funkciją).
Kepkite orkaitėje, įkaitintoje iki 180*C, apie 1 valandą.
Ataušinkite prieš patiekdami.

Patiekalai iš žuvies

Patiekalo pavadinimas Žuvienė

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 10 patiekalų	Kaina	Suma
	Žuvies sultiniui:				
	Žuvų maistinės atliekos (galvos, kaulai, pelekai)	kg.			
	Vanduo	l.	5	-	-
	Svogūnai	kg.	0,300	1,00	0,30
	Morkos	kg.	0,200	0,80	0,16
	Druska	kg.	0,020	0,33	0,01
	Juod. pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
	Lauro lapai	kg.	0,001	8,20	0,01
	Žuvienei:				
	Karpiai	kg.	2	3,50	7,00
	Bulvės	kg.	1	0,80	0,80
	Morkos	kg.	0,600	0,80	0,48
	Žalumynai		-	-	-
	Druska, pipirai		-	-	-
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			x	x	**8,86**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Verdant sultinį galima panaudoti po žuvų apdorojimo likusius gabaliukus: galvas, pelekus, uodegas, nugarkaulius, įvairias nuopjovas. Prieš virimą reikia būtinai iš galvu išpjauti žiaunas, nes jos gali apkartinti sultinį.

Paruoštas žaliavas užpilkite vandeniu ir greitai užvirinkite. Užvirinus, pasūdikite, įmeskite lauro lapelį, kelis pipirų grūdelius, nepjaustytus svogūnus ir morkas.

Sultiniui užvirus dangtį nukelkite, kaitrą sumažinkite ir žuvies sultinį virkite 40-50 minučių.

Virimo metu vis nugraibykite susidarančias putas, kad sultinys būtu skaidresnis.

Paruoštą sultinį perkoškite per labai smulkų sietelį arba per porą kartų perlenktą marlę. Suvirusias žuvies dalis, svogūnus, morkas išmeskite, jie jau atidavė sultiniui savo skonį.

Perkoštą sultinį vėl užvirinkite. Sudėkite nedideliais gabaliukais pjaustytas bulvės, morkas. Virkite iki kol jos bus suminkštėjusios, beveik išvirusios.

Sudėkite stambiai supjastytus karpio gabaliukus. Užvirkite. Virkite 3-5 minutes.

Nukelkite puodą nuo kaitros, pagal skonį pagardinkite druska, pipirais, suberkite smulkiai sukapotus žalumynus.

Nukeltą puodą uždenkite dangčiu ir palikite 5-10 min. pastovėti.

Žuvienę tiekite apibarstę žalumynais, galima paskaninti grietine arba įspausti truputį citrinos sulčių.

Patiekalai iš žuvies

Patiekalo pavadinimas Silkės „*foršmakas*“

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 25 patiekalų	Kaina	Suma
1	Silkė	kg.	2,240	2,31	5,17
2	Ropiniai svogūnai	kg.	0,700	1,00	0,70
3	Kiaušiniai	vnt.	14	0,20	2,80
4	Obuoliai (rūgštūs)	kg.	0,800	-	-
5	Alyvuogių aliejus	l.	0,200	2,84	0,57
6	Citrinos sultys	l.	0,030	-	-
6	Graikiniai riešūtai	kg.	0,250	11,88	2,97
7	Cinamonas	kg.	0,020	8,20	0,16
8	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
9	Juod. malti pipirai	kg.	0,001	9,90	0,01
	Pateikimui:				
	Juoda duona	vnt.	1	2,45	2,45
	Burokėliai (kepti)	kg.	1	0,80	0,80
	Alyvuogių aliejus	l.	0,050	2,84	0,14
	Natūralios obuolių sultys	l.	0,050	-	-
	Druska, malti juod. pipirai	kg.	0,001		0,01
Bendra produktų vertė 25 patiekalams			X	x	**15,79**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Silkę rankiniu būdu sumalti mėsmalėje arba smulkiai sukapoti peiliu.

Obuolius nulupti, išpjauti sėklalizdžius ir labai smulkiai sukapoti.

Svogūną nulupti, labai smulkiai supjaustyti ir nuplikyti verdančiu vandeniu, kad būtu ne toks aštrus.

Išvirtus kiaušinius nulupti. 7 kiaušiniu smulkiai sukapoti peiliu.

Kapotą silkę, obuolius, svogūnus bei kiaušinius sumaišome su smulkintais graikinias riešūtais, pagardiname alyvuogių aliejumi, citrinos sutimis, cinamonu, druska, juodais maltais pipirais.

Foršmakas įprastai teikiamas užteptas ant juodos duonos, papuošiant virtu kiaušiniu ir svogūno puošiedžiais.

Kitas patiekimo būdas: ant burokėlių karpačo.

Nedidelius porcijinius indelius iškloti maistine plėvele. Į juos sudėti paruoštą foršmaką, suspausti, kad susipresuotų ir pastatyti pusvalandžiui į šaldytuvą.

Per tą laiką supjaustyti plonais apskritimais iškeptus ir pravėsusius burokėlius. Juos gražiai išdėlioti lekštėje, apibarstyti druska, maltais pipirais, pašlakstyti obuolių sultimis bei alyvuogių aliejumi. Palikti pusvalandžiui, kad burokėliai įsiskonėtų.

Po pusvalandžio, silkės *foršmaką* atsargiai išversti ant pasimarinuotų burokėliu, papuošti virtu kiaušiniu, žalumynais arba svogūno puošiedžiais.

Patiekalai su ožkos pieno produktais
Patiekalo pavadinimas Varškės apkepas su moliūgais

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 25 patiekalų	Kaina	Suma
1	Moliūgas	kg.	2,500	0,50	1,25
2	Ožkos pieno varškė	kg.	1,250	8,00	10,00
3	Manų kruopos	kg.	0,520	-	-
4	Kiaušiniai	vnt.	10	0,20	2,00
5	Razinos	kg.	0,250	5,28	1,32
6	Cukrus	kg.	0,250	0,58	0,15
7	Aliejus	kg.	0,200	0,99	0,20
8	Grietinė (pagardinimui)				
Bendra produktų vertė 25 patiekalams			x	x	**14,92**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas

Moliūgus nulupkite, išimkite sėklas, supjaustykite kubeliais ir apkepkite aliejuje.

Ataušinkite ir sutrinkite blenderiu.

Sumaišykite moliūgus, varškę, manus, kiaušinius ir cukrų, viską pertrinkite.

Įmaišykite razinas ir krėskite apkepo masę į riebalais išteptą kepimo formą.

Kepkite 30-45 minučių 200*C temperatūroje.

Patiekite su grietine.

Patiekalai su ožkos pieno produktais

Patiekalo pavadinimas Cukinijų suktinukai

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Cukinijos	kg.	1,500	0,90	1,35
2	Ožkos pieno varškė	kg.	0,500	8,00	4,00
3	Ožkos pieno sūris	kg.	0,150	12,00	1,80
4	Aliejus	l.	0,020	0,99	0,02
5	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
6	Juod. malti pipirai	kg.	0,001	9,90	0,01
7	Česnakai	kg.	0,020	-	-
8	Žalumynai (krapai, petražolės)	kg.	0,050	-	-
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**7,19**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Cukinijas išilgai plonai supjaustykite plonomis juostelėmis (apie 5 mm storio). Juosteles apiberkite druska ir palikite 10 min. Praėjus šiam laikui cukinijas šiek tiek nusausinkite.

Orkaitę įkaitinkite iki 180^0C. Cukinijos juostelės sudėkite ant skardoje patiesto kepimo popieriaus, apšlakstykite aliejumi ir kepkite apie 10 min. Ataušinkite.

Įdarui varškę pertrinkite ir sumaišykite su ožkos pieno sūriu. Sudėkite smulkiai supjaustytą česnaką, žalumynus, pagardinkite druska bei pipirais.

Cukinijos juostelės aptepkite varškės įdaru ir susukite į ritinėlius.

Patiekalai su ožkos pieno produktais

Patiekalo pavadinimas Bulvių ir cukinijų blynai su česnakiniu padažu

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 25 patiekalų	Kaina	Suma
1	Bulvės	kg.	3,000	0,80	2,40
2	Cukinija	kg.	2,500	0,90	2,25
3	Svogūnai	kg.	0,800	1,00	0,80
4	Kiaušiniai	vnt.	12	0,20	2,40
5	Kvietiniai miltai	kg.	0,650	0,83	0,54
6	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
7	Juod. malti pipirai	kg.	0,001	9,90	0,01
8	Aliejus (kepimui)	l.	0,100	0,99	0,10
	Padažui:				
1	Ožkos pieno varškė	kg.	0,600	8,00	4,80
2	Plakamoji grietinėlė arba grietinė	kg.	0,150	1,78	0,27
3	Česnakas	kg.	0,050	-	-
4	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
5	Juod. malti pipirai	kg.	0,001	9,90	0,01
6	Citrinos sultys	kg.	0,020	-	-
7	Žalumynai (krapai, petražolės)	kg.	0,100	-	-
Bendra produktų vertė 25 patiekalams			X	x	**13,60**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Cukiniją sutarkuoti per burokinę tarką ir nuspausti, kad kuo daugiau sulčių išsispaustų.
Bulvės ir svogūnus sutarkuoti burokine tarka.

Dubenyje suplakti kiaušinius, sudėti tarkuotas cukinijas, bulvės ir svogūnus, pagardinti druska bei pipirais, suberti miltus ir užmaišyti tešlą. Jei tešla pernelyg skysta ir vandeninga- reikės įdėti daugiau miltų.

Orkaitę įkaitinti iki 180*C temperatūros. Kepimo skardą iškloti pergamentiniu popieriumi ir pašlakstyti aliejumi.

Šaukštu formuoti blynus skardoje. Blynelių paviršiu pašlakstyti dar trupučiu aliejus ir pašauti į orkaitę. Kepti 30-40 min, kol blynai gražiai apskrus.

Padažo gaminimas:

Plakimui skirtą grietinėlę suplakti iki standžių putų. Ožkos pieno varškę sumaišyti su grietinėle, dedant po kelis šaukštus grietinėlės, ir atsargiai maišant. Suberti kapotus žalumynus, česnakus, druską bei pipirus, įlašinti kelis lašus citrinos sulčių. Skoniui sureguliuoti galima įberti šiek tiek cukraus.

Plakamąją grietinėlę galima pakeisti grietine. Tačiau jos ilgai plakti nereikia.

Patiekalai su ožkos pieno produktais

Patiekalo pavadinimas "Latkės"

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 25 patiekalų	Kaina	Suma
1	Bulvės	kg.	2,500	0,80	2,00
2	Svogūnai	kg.	0,900	1,00	0,90
3	Kiaušiniai	vnt.	5	0,20	1,00
4	Miltai	kg.	0,250	0,83	0,21
5	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
6	Juod. malti pipirai	kg.	0,001	9,90	0,01
7	Aliejus (kepimui)	l.	0,100	1,16	0,12
	Pateikimui:				
1	Ožkos pieno varškė	kg.	0,500	8,00	4,00
2	Grietinė	kg.	0,100	1,78	0,18
3	Česnakas	kg.	0,020	-	-
4	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
5	Juod. malti pipirai	kg.	0,001	9,90	0,01
6	Cukrus	kg.	0,001	0,58	0,01
Bendra produktų vertė 25 patiekalams			X	x	**8,46**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Bulves ir svogūnus sutarkuoti stambia tarka. Masę sudėti į kiaurasamtį ir šaukštu išspausti kuo daugiau daržovių sulčių.

Dubenelyje suplakti kiaušinius, juos sumaišyti su tarkuotomis bulvemis bei svogūnais, įmaišyti miltus (jei masė labai skysta, dėti papildomai 1- 2 šaukštus miltų). Paskaninti druska, pipirais ir gerai išmaišyti.

Įkaitinti aliejų gilioje keptuvėje. Šauštu dėti paruoštos tešlos į keptuvę ir šaukšto nugarėle išlyginti blyno paviršiu. Kepti iš abiejų pusių, kol gražiai apskrus.

Iškeptas latkės išdėlioti ant popierinio rankšluosčio, kad nuvarvėtų riebalų perteklius.

Latkės tiekiamos karštos su grietine, obuoliene arba varškės padažu:

- ožkos pieno varškę sumaišyti su grietine, įmaišyti kapoto česnako, įberti druskos, cukraus ir pipirų, taip pat kapotų šviežių krapų.

Patiekalai su ožkos pieno produktais

Patiekalo pavadinimas Pyragėliai su ožkų pieno sūriu

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
	Tešlai:				
1	Kvietiniai miltai	kg.	0,900	0,83	0,75
2	Vanduo	l.	0,250	-	-
3	Sausos mielės	kg.	0,025	13,20	0,33
4	Alyvuogių aliejus	l.	0,100	2,84	0,28
5	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
	Įdarui:				
1	Ožkų pieno sūris	kg.	0,500	12,00	6,00
2	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
3	Žalumynai (krapai, petražolės)	kg.	0,100	-	-
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**7,38**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Tešlai skirtus produktus sumaišykite ir suminkykite elastingą tešlą. Porą valandų palakykite šiltoje vietoje, kad pakiltų.

Padalykite tešlą į keturias dalis, iškočiokite, kad gautumėte plonus (iki 5 mm storio) stačiakampius ar kvadratinius lakštus. Palikite 20 min. kilti. Tešlos lakštą įtieskite į skardą ir šaukite į iki 250 laisnių įkaitintą orkaitę. Kepkite apie 5 minutes.

Ištraukę dėkite ant medinės lentelės, užklokite drėgnu švariu rankšluostėliu ir palikite vėsti. Taip pat iškepkite ir atvėsinkite likusius tešlos lakštus.

Ant vieno kepinio tolygiai paskirstykite su šviežiais žalumynais sumaišytą smulkintą ožkų pieno sūrį, ant viršaus uždėkite kitą kepinį, švelniai prispauskite.

Supjaustykite kvadratėliais, juos paskrudinkite keptuvėje su keliais šlakeliais aliejaus (kol išsilydys sūris).

Patiekalai su ožkos pieno produktais

Patiekalo pavadinimas Pica su ožkū sūriu ir karamelizuotais svogūnais
Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 10 patiekalų	Kaina	Suma
	Tešlai:				
1	Kv. miltai	kg.	1,500	0,83	1,25
2	Pilno grūdo miltai	kg.	1,000	0,91	0,91
3	Cukrus	kg.	0,050	0,58	0,03
4	Sausos mielės	kg.	0,050	13,20	0,66
5	Druska	kg.	0,050	0,33	0,02
6	Alyvuogių aliejus	l.	0,200	2,84	0,53
	Įdarui:				
1	Ožkų pieno sūris	kg.	2,500	12,00	30,00
2	Svogūnai	kg.	1,800	0,80	1,44
3	Alyvuogių aliejus	l.	0,300	2,84	0,85
4	Cukrus (rudasis)	kg.	0,300	0,58	0,17
5	Balzaminis actas	l.	0,200	-	-
6	Rozmarinas			-	-
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**35,86**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:
Picos padui persijokite į dubenį kvietinius ir pilno grūdo miltus.

Į kitą dubenį įberkite 200 g miltų, viduje padarykite duobutę. Į ją suberkite sausas mielės, cukrų ir druską, įpilkite 150 ml šilto vandens. Mielių masę lengvai ištrinkite, ant viršaus berkite miltų, dubenį uždenkite rankšluostuku ir palikite šiltoje vietoje apie 20 min., kad tešla pakiltų.

Į pakilusią tešlą supilkite apie 1,2 litro vandens, 150 ml aliejaus, miltus. Užmaišykite vientisą tešlą, aptepkite aliejumi ir dar dvi valandas kildykite.

Kol tešla kils, paruoškite karamelizuotus svogūnus:
Svogūnus plonai supjaustykite. Įkaitinkite aliejų, sudėkite svogūnus ir kepkite ant silpnos ugnies nuolatos maišydami apie 15 min (kol jie visiškai suminkštės). Jeigu svogūnai pradėda svilti, nors jie net nesuminkštėję, įpilkite šiek tiek vandens.

Kai jau jie sukris, pilkite balzamiką ir berkite cukrų. Vis maišydami kepkite dar kelias minutes (jau ant didesnės kaitros). Svogūnai taps lipnūs. Paragaukite ir pasireguliuokite skonį papildomu cukrumi ar actu.

Jeigu turite šakelę rozmarino ar čiobrelio, įmeskite jį kepti drauge su svogūnais ir prieš pilant balzamiką išimkite.

Karamelizuotus svogūnus atvėsinkite.

Iš pakilusios tešlos iškočiokite norimo dydžio papločius, kiekvieną jų aptepkite aliejumi, paskirstykite karamelizuotų svogūnų, išdėliokite ožkų pieno sūrio gabaliukus, berkite rozmarinų spygliukus.

Picą kepkite iki 220 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 25 min.

Patiekalai iš jautienos

Patiekalo pavadinimas Įdaryta cukinija su jautiena

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 15 patiekalų	Kaina	Suma
1	Sausai brandinta malta jautiena	kg.	1,400	9,68	13,55
2	Cukinija	kg.	1,5	0,90	1,35
3	Kiaušiniai	vnt	3	0,20	0,60
4	Svogūnai	kg.	0,750	1,00	0,75
5	Aliejus	kg.	0,150	0,99	0,15
6	Morkos		0,750	0,80	0,60
7	Druska		0,010	0,33	0,01
8	Juod. malti pipirai	kg.	0,015	9,90	0,15
9	Prieskoniai (čiobrėliai, krapai, petražolės, raudonėlis, česnakai)				
Bendra produktų vertė 15 patiekalams			x	x	**17,16**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Paruoškite cukinijas: nulupkite ir supjaustykite apie 2 cm. storio riekelėmis. Jeigu cukinijos jaunos – lupti nereikia. Išskobkite sėklas ir pagardinkite druska bei pipirais.

Maltą jautieną sumaišykite su smulkiai pjaustytais svogūnais (pusę skirtų svogūnų atidėkite), kiaušiniais, druska ir kitais prieskoniais (išskirus krapus ir čiobrelius).

Cukinijos žiedus užpildykite malta mėsa ir apkepkite keptuvėje su aliejumi (ant nedideles kaitros) iš abiejų pusių, kol apskrus.

Puode, įpilus aliejaus, pakepkite smulkintus svogūnus, tarkuotas morkas, susmulkintą česnako skiltėlę, pagardinkite druska ir pipirais.

Sudėkite apkeptą cukiniją ir įpilkite 2/3 vandens. Troškinkite 20-30 min., kol cukinijos kraštai pradės irti. Pabaigoje įberkite smulkintų krapų, čiobrelių.

Patiekalai iš jautienos

Patiekalo pavadinimas Jautienos ir daržovių troškinys I

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 15 patiekalų	Kaina	Suma
1	Sausai brandintas jautienos kumpis	kg.	1,800	11,62	20,92
2	Konservuoti pomidorai	kg.	1,600	1,16	1,86
3	Morkos	kg.	0,400	0,80	0,32
4	Svogūnai	kg.	0,300	1,00	0,30
5	Česnakai	kg.	0,050	-	-
6	Aliejus	kg.	0,100	0,99	0,10
7	Druska	kg.	0,020	0,33	0,01
8	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
9	Sultinys (vanduo)				
Bendra produktų vertė 15 patiekalams			x	x	**23,61**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Jautienos mėsą supjaustikyte nedideliais gabalėliais.

Konservuotus pomidorus nulupkite ir susmulkinkyte.

Keptuvėje gerai įkaitinkite aliejų. Didesnėje kaitroje apkepkite jautienos gabalėlius iš visų pusių – taip užrakinsite mėsos sultis. Po to sudėkite į puodą.

Smulkiai supjaustykite svogūną ir česnaką.

Toje pačioje keptuvėje, kur kepė mėsa, apkepkite paruoštus svogūnus, kol suminkštės, sudėkite česnaką ir pakepkite keliolika sekundžių, kol paskleis aromatą. Sudėkite ant mėsos.

Morkas pjaustykite stambesniais griežinėliais ir sudėkite į puodą.

Užpilkite sultiniu ir konservuotais pomidorais. Įberkite druskos, prieskonių. Puodą uždenkite dangčiu ir troškinkite iki 170 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje 2 - 2.5 valandas, kol mėsa išsitroškins ir suminkštės.

Paragaukite, jei mėsa dar nėra norimo minkštumo, galite dar pratęsti troškinimą, kol mėsa bus pakankamai minkšta.

Troškinį rekomenduojama patiekti su bulvių koše, tačiau tiks ir ryžiai ar kitoks mėgstamas garnyras.

Patiekalai iš jautienos

Patiekalo pavadinimas Vengriškas guliašas

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 15 patiekalų	Kaina	Suma
1	Sausai brandintas jautienos kumpis	kg.	1,500	11,62	17,43
2	Svogūnai	kg.	0,400	1,00	0,40
3	Česnakai	kg.	0,100	-	-
4	Raud. paprika	kg.	0,400	-	-
5	Bulvės	kg.	1	0,80	0,80
6	Morkos	kg.	0,400	0,80	0,32
7	Pomidorai(konserv.savo sultyse)	kg.	0,800	1,16	0,93
8	Alyvuogių aliejus(sviestas)	kg.	0,120	2,84	0,34
9	Malta saldž. paprika	kg.	0,030	-	-
10	Malti čili pipirai	kg.	0,005	9,90	0,05
11	Druska	kg.	0,010	0,33	0,01
12	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
13	Lauro lapai	kg.	0,005	8,20	0,04
14	Miltai	kg.	0,160	0,83	0,13
15	Kiaušiniai	vnt	2	0,20	0,40
Bendra produktų vertė 15 patiekalams			x	x	**20,95**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Mėsą supjaustykite 1,5-2 cm. kubėliais.

Ant vidutinės kaitros, įkaitintame aliejuje(svieste) apkepkite smulkiai supjaustytą svogūną(7-8 min., kol svogūnai tampa rudoki). Į apkepintus svogūnus sudėkite mėsą, smulkintą česnaką ir užbarstykite storu maltos saldžios paprikos sluoksniu. Kepkite apie 10 minučių arba kol mėsa lengvai paruduoja.

Suberkite kubeliais pjaustytą papriką ir pakepkite dar 5 minutes. Po to suverskite taip pat kubeliais pjaustytas morkas, bulves, pomidorus. Įpilkite jautienos sultinio, įdekite lauro lapelių, šiek tiek druskos ir pipirų (čilį ir juodųjų). Viską užvirkite, uždenkite dangčiu, sumažinus kaitrą gaminkite apie 1 valandą.

Pabaigoje padarykite *čipetkę* –kietą miltinę tešlą.Tam sumaišykite miltus, kiaušinį ir druską. Gautą tešlą susukite į ploną dešrelę ir supjaustykite mažais gabaliukais.
Baigiant virti, sudėkite *čipetkę* ir dar pavirkite apie 5 min., kol išplauks į paviršių.

Galutinis guliašo tirštumas reguliojamas pilant kaulų sultinio iki norimos konsistencijos.

Patiekalai iš jautienos

Patiekalo pavadinimas Troškinta jautiena su svogūnais ir džiovintomis slyvomis

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 10 patiekalų	Kaina	Suma
1	Sausai brandinta jautienos mentė	kg.	2	10,65	21,30
2	Džiovintos slyvos	kg.	0,500	3,96	1,98
3	Morkos	kg.	0,500	0,80	0,40
4	Svogūnai	kg.	0,600	1,00	0,60
5	Pomidorų padažas	kg.	0,250	1,98	0,50
6	Aliejus	l.	0,100	0,99	0,10
7	Druska	kg.	0,010	0,33	0,01
8	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
9	Cinamonas	kg.	0,005	8,20	0,04
10	Imbieras	kg.	0,010	4,05	0,04
11	Mėsos arba daržovių sultinys(vanduo)				
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			x	x	**25,07**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:
Jautieną nuplaukite, nusausinkite ir supjaustykite nedideliais pailgais gabalėliais.
Morkas nuvalykite, nuplaukite ir supjaustykite plonais griežinėliais.
Svogūnus nulupkite ir smulkiai supjaustykite.

Didelėje keptuvėje įkaitinkite aliejų ir jame porcijomis iš visų pusių ant stiprios ugnies apkepinkite jautienos gabalėlius, kol šie gražiai apskrus. Apkeptus jautienos gabalėlius sudėkite į dubenį.
Toje pačioje keptuvėje likusiame aliejuje apkepinkite paruoštas daržovės. Supilkite pomidorų padažą ir lengvai pakepinkite. Į kepamas daržovės suberkite jautienos gabalėlius.
Į keptuvę su jautiena ir daržovėmis įpilkite nedidelį kiekį sultinio arba vandens, įberkite druskos bei maltų juodųjų pipirų. Uždenkite keptuvę dangčiu ir troškinkite ant silpnos kaitros apie 30 minučių.

Džiovintas slyvas kruopščiai nuplaukite, suberkite į keptuvę su jautiena ir daržovėmis ir troškinkite dar apie 20 miničių.

Įberkite cinamono, imbiero ir dar patroškinkite 5-10 minučių.
Patiekalą papuoškite šviežiais žalumynais ir peteikite su virtais ryžiais ar bulvių koše bei daržovių salotomis.

Patiekalai iš jautienos

Patiekalo pavadinimas Jautienos faršo ir ryžių „Ežiukai“
Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Sausai brandinta malta jautiena	kg.	1,500	9,68	14,52
2	Kaušiniai	vnt.	3	0,20	0,60
3	Ryžiai	kg.	0,800	0,91	0,73
4	Druska	kg.	0,010	0,33	0,01
5	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
6	Daržovės (patiekimui)				
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			x	x	**15,96**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Ryžių kruopas gerai nuskalaukite. Užpilkite vandeniu ir brinkinkite apie dvį valandas.

Paruoškite jautienos faršą. Paskaninkite druska, pipirais, įmuškit kiaušinius, gerai išminkikite ir formuokite nedidelius faršo rutuliukus. Juos gerai apvoliokite ryžiuose.

Virkite ežiukus garuose apie 20-25 min.

Išvirtus ežiukus atsargiai išimkite, kad nenubyrėtų ryžiai, ir teikite su mėgstamomis daržovėmis.

Patiekalai iš jautienos

Patiekalo pavadinimas Azu – jautienos troškinys su raugintais agurkais

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 15 patiekalų	Kaina	Suma
1	Sausai brandintas jautienos kumpis	kg.	2	11,62	23,24
2	Svogūnai	kg.	1,200	1,00	1,20
3	Pomidorai arba pomidorų tyrė	kg.	0,200	1,98	0,40
4	Rauginti agurkai	kg.	0,600	-	-
5	Bulvės	kg.	2	0,80	1,60
6	Česnakai	kg.	0,100	-	-
7	Lydytas sviestas	kg.	0,400	-	-
8	Druska	kg.	0,020	0,33	0,01
9	Juod. malti pipirai	kg.	0,020	9,90	0,20
10	Jautienos sultinys (vanduo)				
Bendra produktų vertė 15 patiekalams			x	x	**26,65**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Mėsą supjaustykite nelabai plonomis, ilgokomis juostelėmis. Storadugniame prikaistuvyje (*kazane*) gerai įkaitinkite porą šaukštų lydyto sviesto. Mėsą dėkite vienu sluoksniu(porcijomis) ir gerai apskrudinkite iš visų pusių. Apkepintą mėsą išimkite į dubenį ir atidėkite, kol prireiks.

Į likusius riebalus suverskite supjaustytus svogūnus. Kepkite vis pamaišydami, kol svogūnai suminkštės ir švelniai parus nuo likusių mėsos sulčių. Tuomet sudėkite pomidorus arba pomidorų tyrę, išmaišykite ir dar pakepinkite (jeigu naudojate šviežius pomidorus, galite įdėti ir 1-2 a. š. cukraus skoniui sušvelninti). Sudėkite apkepintą mėsą, išmaišykite, lengvai pasūdykite ir pagardinkite pipirais.

Pakepintus svogūnus, pomidorus ir mėsą užpilkite karštu sultiniu (verdančiu vandeniu). Jo turėtų būti tiek, kad visiškai apsemtų mėsą. Kai puodas užvirs, uždenkite ir ant mažos ugnies troškinkite, kol mėsa bus visiškai minkšta. Jeigu vanduo nugaravo, padažas sutirštėjo, o mėsa vis dar kieta, įpilkite dar sultinio ir troškinkite toliau (apie 1 val). Troškinimo laikas priklauso nuo mėsos kokybės, gabaliukų dydžio, puodo ir t.t.

Kol troškinasi mėsa, paruoškite raugintus agurkus. Jeigu jie dideli, galite nulupti odelę. Supjaustykite agurkus gana stambiais šiaudeliais, dėkite į keptuvę su lydytu sviestu, kelias minutes maišydami pakepinkite, tuomet įpilkite samtelį sultinio ir ant mažos ugnies troškinkite, kol sultinys nugaruos. Atidėkite, kol prireiks.

Pasiruoškite bulves: nulupkite, supjaustykite nemažais gabaliukais (skiltelėmis) ir apkepinkite lydytame svieste, kol bus beveik visiškai minkštos. Atidėkite, kol prireiks.

Kai mėsa jau bus norimo minkštumo, sudėkite paruoštus agurkus ir keptas bulves, jeigu reikia, įpilkite dar sultinio. Kaitinkite apie 10 min., kol persimaišys visi skoniai, o bulvės bus visiškai minkštos. Paragaukite, ar netrūksta prieskonių, nukaiskite ir įmaišykite susmulkintus česnakus. Palikite kelias minutes pastovėti.

Azu tiekite pabarsčius smulkintais žalumynais.

Patiekalai iš jautienos
Patiekalo pavadinimas Daržovių troškinys su mėsos kukuliais

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 15 patiekalų	Kaina	Suma
	Kukuliams:				
1	Sausai brandinta malta jautiena	kg.	2	9,68	19,36
2	Ryžiai (nevirti)	kg.	0,360	0,91	0,33
3	Kiaušiniai	vnt	3	0,20	0,60
4	Svogūnai	kg.	0,500	1,00	0,50
5	Česnakai	kg.	0,020	-	-
6	Druska	kg.	0,020	0,33	0,01
7	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
	Troškiniui:				
	Bulvės	kg.	4	0,80	3,20
	Morkos	kg.	0,300	0,80	0,24
	Raud. paprika	kg.	0,400	-	-
	Svogūnai	kg.	0,600	1,00	0,60
	Česnakai	kg.	0,050	-	-
	Pomidorų pasta	kg.	0,040	0,99	0,04
	Aliejus	l.	0,100	0,99	0,10
	Lauro lapai	kg.	0,005	8,20	0,04
	Druska	kg.	0,020	0,33	0,01
	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
	Žalumynai (krapai, petražolės)				
Bendra produktų vertė 15 patiekalams			x	x	**25,23**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Pirmiausia paruoškite mėsos kukulius.

Į dubenį sudėkite jautienos faršą. Šaltu vandeniu gerai praplaukite ryžius, suberkite į faršą. Svogūną nulupkite, sutarkuokite, česnaką susmulkinkite ir suberkite į dubenį su faršu. Įmuškite kiaušinius, įberkite druską, pipirus ir viską gerai išminkykite.
Rankomis suformuokite nedidelius mėsos rutuliukus.

Troškiniui svogūnus ir papriką supjaustykite kubeliais, susmulkinkite česnaką, morką sutarkuokite burokine tvarka, bulves stambiai supjaustykite.

Į puodą, kuriame gaminsite troškinį, įpilkite aliejaus, suberkite svogūnus ir apkepkite.
Po to sudėkite morkas ir paprikas, kepkite 3–4 min. Įpilkite pomidorų pastos, kepkite 2 min.
Sudėkite bulves, įpilkite verdančio vandens, kad viską apsemtų, įberkite druskos, įdėkite lauro lapus. Ant bulvių viršaus sudėkite mėsos kukulius, uždenkite dangčiu ir troškinkite ant silpnos ugnies 30 min.

Pasmulkinkite žalumynus ir jais apibarstykite pagamintą troškinį prieš patiekiant.

Patiekalai iš jautienos
Patiekalo pavadinimas Vengriškas guliašas

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 15 patiekalų	Kaina	Suma
1	Sausai brandintas jautienos kumpis	kg.	1,500	11,62	17,43
2	Svogūnai	kg.	0,400	1,00	0,40
3	Česnakai	kg.	0,100	-	-
4	Raud. paprika	kg.	0,400	-	-
5	Bulvės	kg.	1	0,80	0,80
6	Morkos	kg.	0,400	0,80	0,32
7	Pomidorai(konserv.savo sultyse)	kg.	0,800	1,16	0,93
8	Alyvuogių aliejus(sviestas)	kg.	0,120	2,84	0,34
9	Malta saldž. paprika	kg.	0,030	-	-
10	Malti čili pipirai	kg.	0,005	9,90	0,05
11	Druska	kg.	0,010	0,33	0,01
12	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
13	Lauro lapai	kg.	0,005	8,20	0,04
14	Miltai	kg.	0,160	0,83	0,13
15	Kiaušiniai	vnt	2	0,20	0,40
Bendra produktų vertė 15 patiekalams			x	x	**20,95**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Mėsą supjaustykite 1,5-2 cm. kubeliais.

Ant vidutinės kaitros, įkaitintame aliejuje(svieste) apkepkite smulkiai supjaustytą svogūną (7-8 min., kol svogūnai tampa rudoki). Į apkepintus svogūnus sudėkite mėsą, smulkintą česnaką ir užbarstykite storu maltos saldžios paprikos sluoksniu. Kepkite apie 10 minučių arba kol mėsa lengvai paruduoja.

Suberkite kubeliais pjaustytą papriką ir pakepkite dar 5 minutes. Po to suverskite taip pat kubeliais pjaustytas morkas, bulves, pomidorus. Įpilkite jautienos sultinio, įdekite lauro lapelių, šiek tiek druskos ir pipirų (čili ir juodųjų). Viską užvirkite, uždenkite dangčiu, sumažinus kaitrą gaminkite apie 1 valandą.

Pabaigoje padarykite *čipetkę* –kietą miltinę tešlą. Tam sumaišykite miltus, kiaušinį ir druską. Gautą tešlą susukite į ploną dešrelę ir supjaustykite mažais gabaliukais.
Baigiant virti, sudėkite *čipetkę* ir dar pavirkite apie 5 min., kol išplauks į paviršių.

Galutinis guliašo tirštumas reguliojamas pilant kaulų sultinio iki norimos konsistencijos.

Patiekalai iš jautienos
Patiekalo pavadinimas Uzbekiškas plovas

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 15 patiekalų	Kaina	Suma
1	Sausai brandinta jautienos pamentė	kg.	1,600	10,65	17,04
2	Ryžiai	kg.	1,100	0,91	1,00
3	Vanduo(verdantis, ryžiams)	l	2,300	-	-
4	Morkos	kg.	0,400	0,80	0,32
5	Svogūnai	kg.	0,400	1,00	0,40
6	Česnakai	vnt	3	-	-
7	Aliejus	l	0,200	0,99	0,20
8	Druska	kg.	0,020	0,33	0,01
9	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
	Prieskonai (kuminas, karis, aitrioji paprika)				
Bendra produktų vertė 15 patiekalams			x	x	**19,07**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Mėsą supjaustikyte maždaug 3 - 4 cm kubeliais.

Storadugniame puode gerai įkaitinkite aliejų. Apkepinkite mėsą iš visų pusių, išimkite.

Svogūnus smulkiai sukapokite. Apkepinkite tuose pačiuose riebaluose, kuriuose kepė mėsa. Kai suminkštės, sudėkite atgal mėsą.

Morkas supjaustykite riekelėmis ar plonais šiaudeliais. Sudėkite prie mėsos ir kepkite apie 10 minučių, kol morkos suminkštės.

Užpilkite tiek verdančio vandens, kad apsemtų mėsą, pagardinkite prieskoniais ir troškinkite ant nedidelės kaitros 40-90 minučių, priklausomai nuo pasirinktos mėsos, kol suminkštės. Beveik visas vanduo turi išgaruoti. Troškinimo pabaigoje pasūdykite. Į ištroškintą mėsą įdėkite nuplautas nenuvalytas česnako galvutės.

Ryžius perplaukite 3 - 5 kartus. Paskirstykite tolygiu sluoksniu ant mėsos. Užpilkite verdančiu vandeniu.

Kaitrą padidinkite ir kaitinkite, kol vanduo užvirs. Tada kaitrą sumažinkite ir 10 minučių pavirkite ant nedidelės kaitros. Nemaišykite. Paviršių uždenkite apversta lėkšte, o puodą - dangčiu ir palikite troškintis ant minimalios ugnies dar 20 minučių.

Patiekalai iš moliūgų
Patiekalo pavadinimas Moliūginiai keksiukai

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 25 patiekalų	Kaina	Suma
1	Moliūgo tyrė	kg.	0,750	0,92	0,69
2	Miltai kvietiniai	kg.	0,300	0,83	0,25
3	Miltai pilno grūdo	kg.	0,300	0,91	0,27
4	Cukrus	kg.	0,370	0,58	0,22
5	Kefyras	l.	0,310	-	-
6	Aliejus	kg.	0,290	0,99	0,29
7	Kiaušinai	vnt	3	0,20	0,60
8	Kepimo milteliai	kg.	0,025	-	-
9	Vanilinis cukrus	kg.	0,020	-	-
10	Druska	kg.	0,005	0,33	0,01
Bendra produktų vertė 25 patiekalams			x	x	**2,33**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Miltus, kepimo miltelius ir druską persijokite per sietelį.
Kiaušinius išplakite mikseriu kartu su cukrumi ir vaniliniu cukrumi. Į kiaušinių plakinį sukrėskite moliūgo tyrę, supilkite kefyrą ir aliejų bei dar kartą perplakite.

Į skystą masę suberkite persijotus miltus ir viską gerai permaišykite (šaukštu, nebe mikseriu, kad nepermaišyti tešlos). Miltų dėkite tiek, kad tešla būtų daugmaž grietinės tirštumo, nes tikslus jų kiekis kartais gali šiek tiek varijuoti priklausomai nuo miltų rūšies ar moliūgų tyrės tirštumo.

Tešlą sukrėskite į keksiukų formeles (užpildyti 2/3 formelės, nes kepant keksiukai kils) ir ant viršaus užberti truputį rudojo cukraus.

Kepkite iki 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 20-30 minučių arba kol keksiukų viršus gražiai paruduos, o į keksiuko vidurį įsmeigę medinį pagaliuką, jį ištrauksite neapsivėlusį tešla.

Patiekalai iš moliūgų

Patiekalo pavadinimas Moliūgo tyrė

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 1 patiekalui	**Kaina**	**Suma**
1	Moliūgai	kg.	2	0,50	1,00
2	Aliejus	l.	0,100	0,99	0,10
	Išeiga:		**1,200**	x	x
Bendra produktų vertė 1 patiekalui			x	x	**1,10**
Apvalinta 1 kg savikaina			x	x	**0,92**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Moliūgą švariai nuplauti, perpjauti pusiau, išskobti sėklas ir supjaustyti gana stambiomis 5-6 cm storio riekėmis. Svarbu - moliūgo neluptu, nes iškepus odelė nusilupa daug greičiau.

Riekeles sustatyti odele žemyn ant kepimo popieriumi išklotos skardos, taip kad nesiliestų viena su kita ir apšlakstyti trupučiu aliejaus.

Kepti iki 190 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 50-60 minučių iki moliūgas suminkštės (ar minkštas, patikrinti su šakute arba peiliu). Kuo plonesnės moliūgo riekelės, tuo greičiau iškepa.

Iškepusį moliūgą ištraukti iš orkaitės ir leisti atvėsti.

Atvėsus nuimti odelę (arba tiesiog minkštimą nuo jos "nukabinti" šaukštu), o minkštimą sutrinti virtuviniu kombainu arba rankiniu blenderiu iki vientisos masės.

Šaldytuve moliūgų tyrė gerai išsilaiko 3-4 dienas.

Patiekalai iš moliūgų

Patiekalo pavadinimas Moliūgo bandelės

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 10 patiekalų	Kaina	Suma
1	Moliūgų tyrė	kg.	0,3	0,92	0,28
2	Kvietiniai miltai	kg.	0,7	0,83	0,58
3	Pilno grūdo kv. miltai	vnt	0,3	0,91	0,27
4	Vanduo	kg.	0,4	-	-
5	Cukrus	kg.	0,100	0,58	0,06
6	Alyvuogių aliejus	l.	0,100	2,84	0,28
7	Mielės	kg.	0,010	13,20	0,13
8	Druska	kg.	0,010	0,33	0,01
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			x	x	**1,61**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Mieles išsukti su cukrumi, aliejumi, druska bei šlakeliu vandens. Piltį likusį vandenį apie 1/2 miltų ir užmaišyti tirštą tešlą. Palikti pastovėti šiltai kol padvigubės.

Vėsią moliūgų tyrę įmaišyti į tešlą. Pilti likusius miltus ir užminkyti minkštą tešlą. Leisti pakilti.

Iš tešlos formuoti rutuliukus, juos apvolioti miltuose ir aprišti miltuota virve. Virvė turi būti natūrali - linas ar medvilnė, nedažyta. Neįveržti, aprišti lengvai. Palikti 20 min šiltai.

Tuomet aptepti lydytu sviestu ar kiaušinio trynio plakiniu ir kepti 180 ^{0}C įkaitintoje orkaitėje apie 10 - 15 min.

Iškeptą bandelę išlaisvinti iš virvės. Galima papuošti viršuj centrą razina ar moliūgo sėkla.

Patiekalai iš moliūgų

Patiekalo pavadinimas Moliūgų ir bulvių blyneliai

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 25 patiekalų	Kaina	Suma
1	Moliūgai	kg.	2,400	0,50	1,20
2	Bulvės	kg.	1,500	0,80	1,20
3	Kiaušiniai	vnt	5	0,20	1,00
4	Svogūnai	kg.	0,250	1,00	0,25
5	Kvietiniai miltai	kg.	0,200	0,83	0,17
6	Moliūgų sėklos	kg.	0,050	10,70	0,54
7	Maltas muskatas	kg.	0,005	-	-
8	Druska	kg.	0,005	0,33	0,01
9	Alyvuogių aliejus	kg.	0,050	2,84	0,14
10	Kajeno pipirai				
Bendra produktų vertė 25 patiekalams			x	x	**4,51**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Moliūgus nulupkite, išimkite sėklas. Bulvės nuskuskite, nuplaukite. Sutarkuokite burokine trintuve.

Sumaišykite tarkuotus moliūgus ir bulves. Įtarkuokite svogūnus. Įmaišykite kiaušinius ir miltus. Pagardinkite turpučiu muskato riešuto, geru žiupsniu kajeno pipirų ir druska. Įmaišykite moliūgo sėklas. Leiskite tešlai pastovėti 20 minučių.

Keptuvėje įkaitinkite du šaukštus alyvuogių aliejaus. Kabinkite po šaukštą paruoštos masės, keptuvėje formuokite blynus, prispaudžiant antru šaukštu galu ir paplokštinant juos. Kepkite ant lengvos ugnies apie 2 minutes iš kiekvienos pusės, kol blynai apskrus.

Mėgaukitės šiais blynais su trupučiu grietinės, graikišku jogurtu, gal ir trupučiu rūkytos lašišos.

Patiekalai iš moliūgų

Patiekalo pavadinimas Moliūgų plovas

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 25 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Moliūgas	kg.	1,750	0,50	0,88
2	Ryžiai	kg.	1,600	0,91	1,46
3	Vanduo	l.	2,5	-	-
4	Morkos	kg.	0,500	0,80	0,40
5	Svogūnai	kg.	0,750	1,00	0,75
6	Aitrieji pipirai	kg.	0,050	-	-
7	Aliejus	kg.	0,200	0,99	0,20
8	Česnakai	kg.	0,100	-	-
9	Moliūgų sėklos	kg.	0,050	10,70	0,54
10	Ciberžolė	kg.	0,010	8,20	0,08
11	Druska	kg.	0,020	0,33	0,01
12	Juod. malti pipirai	kg.	0,010	9,90	0,10
Bendra produktų vertė 25 patiekalams			x	x	**4,42**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Paruoškite produktus: ryžius kelis kartus perplaukite, kol vanduo bus skaidrus. Gerai nuvarvinkite. Moliūgą nulupkite, išimkite sėklas. Svogūnus ir česnakus nulupkite ir susmulkinkite. Morkas nuskuskite ir sutarkuokite.

Puode įkaitinkite alliejų, apkepinkite česnaką, svogūnus ir aitrųjį pipirą apie 3-5 min. Prie daržovių įdekite tarkuotas morkas. Pakepkite dar 3 min.

Moliūgą supjaustykite stambiais kubeliais ir pakepinkite su daržovėmis apie 5 min. Pagardinkite prieskoniais.

Ant pakepintų daržovių dėkite ryžius, užpilkite vandeniu. Sumažinkite kaitrą ir, uždengus dangčiu, troškinkite apie 20-30 min, kol ryžiai sugers visą vandenį.

Pabarstykite moliūgų sėklomis.

Patiekalai iš moliūgų

Patiekalo pavadinimas Moliūgų sausainiai

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Moliūgas	kg.	0,500	0,50	0,25
2	Pilno grūdo kvietiniai miltai	kg.	0,600	0,91	0,55
3	Aliejus	l.	0,200	0,99	0,20
4	Cukrus	kg.	0,200	0,58	0,12
5	Moliūgų sėklos	kg.	0,050	10,70	0,54
6	Kiaušiniai	vnt	2	0,20	0,40
7	Kepimo milteliai	kg.	0,020	-	-
8	Cinamonas	kg.	0,010	8,20	0,08
9	Imberas	kg.	0,010	4,05	0,04
10	Vanilės ekstraktas	kg.	0,010	-	-
11	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			x	x	**2,19**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Paruoškite moliūgą: nulupkite, išimkite sėklas ir sutarkuokite burokine tarka.

Į dubenį dėkite cukrų, vanilės ekstraktą ir kiaušinius. Išplakite ir supilkite aliejų. Išmaišykite, kol masė taps vientisa.

Sudėkite miltus, kepimo miltelius, druską, cinamoną, imbierą. Dar kartą viską gerai išmaišykite, kad ingredientai tolygiai pasiskirstytų.

Į gautą masę sudėkite sutarkuotą moliūgą ir dalį moliūgų sėklų, išmaišykite.

Naudodami valgomąjį šaukštą suformuokite vieno šaukšto dydžio rutuliukus ir dėkite juos ant kepimo popieriumi išklotos skardos. Spustelėkite šaukštu, kad sausainiai taptų plokšti. Sausainių viršų papuoškite likusiomis moliūgų sėklomis.

Kepkite iki 180 ^{0}C laipsnių įkaitintoje orkaitėje 15-20 minučių, kol sausainiai gražiai paruduos.

Patiekalai iš moliūgų

Patiekalo pavadinimas Moliūgų, bulvių ir morkų blyneliai

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	**Produktų pavadinimas**	**Mato vnt.**	**2020 m.**		
			Norma 10 patiekalų	**Kaina**	**Suma**
1	Moliūgas	kg.	1,200	0,50	0,60
2	Bulvės	kg.	0,800	0,80	0,64
3	Kiaušiniai	vnt	3	0,20	0,60
4	Svogūnai	kg.	0,200	1,00	0,20
5	Morkos	kg.	0,130	0,80	0,10
6	Miltai	kg.	0,250	0,83	0,21
7	Druska	kg.	0,001	0,33	0,01
8	Aliejus	kg.	0,100	0,99	0,10
9	Petražolės				
10	Grietinė (pateikimui)				
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			x	x	**2,46**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Paruoškite daržoves: moliūgus nulupkite ir išimkite sėklas. Morkas ir bulvės nuplaukite, nuskuskite ir vėl nuplaukite.

Per burokinę tarką sutarkuokie bulves, morkas bei moliūgą.

Sutarkuotas daržves sumaišykite su susmulkintu svogūnu, kiaušiniais, miltais, smulkintomis petražolėmis bei druska ir viską gerai išmaišykite.

Įkaitinkite keptuvę su aliejumi ir dėkite po šaukštą gautos masės, suformuokite apvalius blynelius ir kepkite kol jie gražiai apskrus, apkepant iš abiejų pusių. Patiekite su grietine.

Miltiniai patiekalai

Patiekalo pavadinimas Pilno grūdo miltų ir grikinių miltų lietiniai

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 25 patiekalams	Kaina	Suma
	Blynų tešlai:				
1	Pilno grūdo miltai	kg.	1,300	0,91	1,18
2	Grikių miltai (visų grūdo dalių)	kg.	0,700	1,32	0,92
3	Cukrus	kg.	0,100	0,58	0,06
4	Druska	kg.	0,020	0,33	0,01
5	Aliejus	l.	0,200	0,99	0,20
6	Pienas arba vanduo	l.	0,500	-	-
7	Vanduo	l.	2-3	-	-
	Įdarui:				
	Morkos	kg.	1,500	0,80	1,20
	Porai arba svogūnai	kg.	0,500	0,80	0,40
	Kmynai	kg.	0,100	-	-
	Alyvuogių aliejus	l.	0,300	2,84	0,85
Bendra produktų vertė 25 patiekalams			x	x	**4,82**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:

Sumaišykite pilno grūdo ir grikių (visų grūdo dalių) miltus. Kiaušinius atskirai išplakite su cukrumi, druska, aliejumi ir pienu. Į gautą masę vis pamaišydami supilkite miltus ir užmaišykite tirštą tešlą. Tada po truputį pilkite vandenį, kol gausite skystą tešlą.

Tešlą palikite pastovėti 10 minučių, geriausiai – pusvalandį.

Prieš kepdami lietinius į keptuvę įpilkite lašelį aliejaus ir popieriniu rankšluosčiu paskirstykite po keptuvę, pilkite ploną sluoksnį tešlos ir kepkite lietinius.

Įdarui morkas nuskuskite ir sutarkuokite šiaudeliais. Porą supjaustykite ir suverskite į įkaitusią keptuvę su aliejumi, suberkite kmynus. Kelias minutes pakepkite, sudėkite tarkuotas morkas. Pakepinkite apie 5 minutes ir atidėkite.

Į lietinius dėkite porą šaukštų įdaro, susukite ir dar iš abiejų pusių pakepkite keptuvėje.

Skanūs ir tiesiog susukti, papildomai nekepinti.

Miltiniai patiekalai

Patiekalo pavadinimas Puri žydiška pynutė „Chala“

Patiekalo savikainos (eurais) apskaičiavimas

Eil. Nr.	Produktų pavadinimas	Mato vnt.	2020 m.		
			Norma 10 patiekalų	Kaina	Suma
	Tešlai:				
1	Kv. miltai	kg.	5,000	0,83	4,15
2	Sausos mielės		0,050	13,20	0,66
3	Šiltas vanduo		2,000	-	-
4	Aliejus		0,500	0,99	0,50
5	Cukrus		0,400	058	0,23
6	Kiaušiniai		20	0,20	4,00
7	Druska		0,100	0,33	0,03
Bendra produktų vertė 10 patiekalams			X	x	**9,57**

Patiekalo gamybos technologinis aprašymas:
Į didelį dubenį berkite miltus ir druską, išmaišykite, o tuomet padarykite duobutę. Į duobutę sutrupinkite mieles, užberkite šaukštelį cukraus ir įpilkite šlaką vandens – sumaišykite šiuos ingredientus iki tirštos košelės, ant viršaus užberkite šiek tiek miltų ir palikite šiltoje vietoje 15 min – mielės „pabus“ ir pakils kauburėlis.

Į dubenį su miltais ir mielėmis supilkite likusį vandenį, suberkite cukrų, paplaktus kiaušinius (dėmesio, maždaug 3–4 šaukštus kiaušinių plakinio atsidėkite pynučių aptepimui), supilkite aliejų. Išmaišykite, o kai bus galima minkyti, pradėkite tą daryti. Minkyti reikia ilgai, bent 10 min. Jei turite elektrinį aparatą su tešlos minkymo antgaliu, kuo puikiausiai galite patikėti šį darbą jam. Tešla turi būti gana minkšta, elastinga, nebelipni.

Išminkytą tešlą suvoliokite į rutulį, kiek patepkite aliejumi ir dėkite į dubenį, pridenkite virtuviniu rankšluostėliu bei statykite valandai į šiltą vietą, kad pakiltų – tešla turi maždaug padvigubėti.

Pakilusią tešlą darsyk išminkykite. O tada imkitės formuoti pailgas ar apvalias „chalas“.

Suformuotą „chalą“ ar „chalas“ dėkite ant didelės skardos, išklotos kepimo popieriumi, vėl pridenkite rankšluostėliu ir dar pusvalandį šiltai pakildykite.

Kol tešla kyla, įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros (režimas – kaitinimas iš viršaus ir apačios, be ventiliatoriaus).

Pakilusias pynutes aptepkite kiaušinio plakiniu (nespauskite, švelniai, jums nereikia, kad duona suzmegtų), o tada pabarstykite sezamo sėklomis ar aguonomis.

Dėkite kepti. Vienai didelei „chalai“ prireiks 30–35 min., orkaitėje, jei formavote mažas – 25 min. Viršus turi būti gražiai rusvas.

Leiskite kiek atvėsti, o tada jau laikas skanauti!

GARDUMĖLIS!
...renkuosi gimtinės ūkį,
gaminu, ragauju, vaišinu...

DIEVENIŠKIŲ
SIMONO KARCZMARO
AMATŲ KIEMAS
VILNIAUS AGROEKOLOGIJOS
MOKYMO CENTRO FILIALAS

©Dieveniškių Simono Karczmaro amatų kiemas, 2020 m.