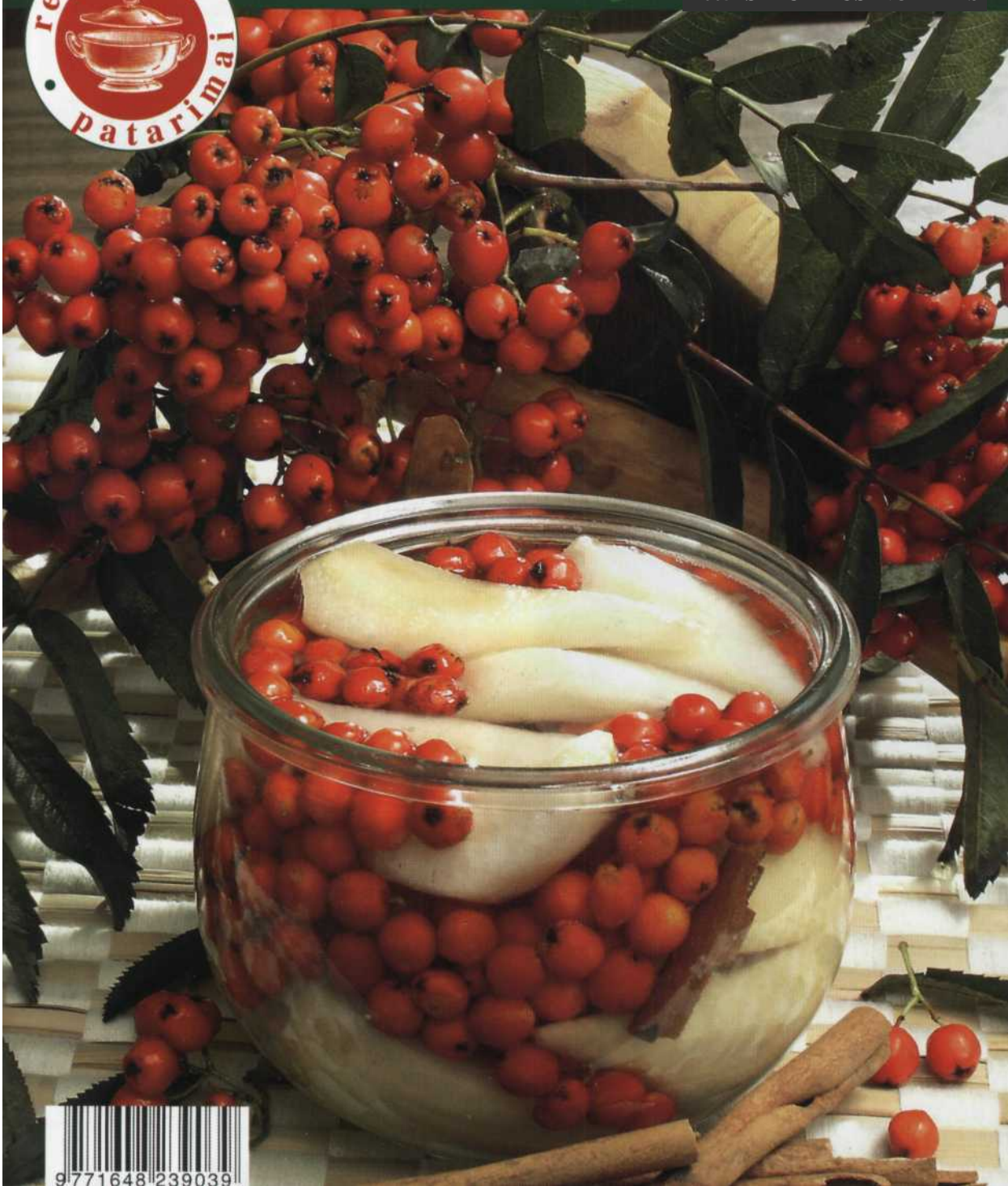


2,68 Lt

Žurnalo mėnesinio skaitinio paragrafai
Darbštuolė

Konservavimas

2005 SPECIALUS NUMERIS



SVEIKINAME

skaitytojas, šiame numeryje
laimėjusias 50 Lt prizus:



LOLITA KUPRIENĖ
UŽ PAPRIKŲ SU KOPŪSTŲ ĮDARŲ
RECEPTĄ (24 PSL.),

RASA STROLYTĖ
UŽ BAKLAŽANŲ GRIEŽINĖLIŲ SU
PADAŽŲ RECEPTĄ (34 PSL.),

BIRUTĖ ČIRŪNIENĖ
UŽ PATISONŲ SALOTŲ RECEPTĄ
(38 PSL.).

**Kviečiame ir jus dalyvauti
skaitytojų konkurse: siųskite
mums savo mėgstamų
patiekalų receptus.
Įdomiausius spausdinsime, o
tris kiekvieno numerio
skaniausių patiekalų autorius
apdovanosime 50 Lt prizais.**

SIAME NUMERYJE

PAKALBĖKIME APIE SALDYMĄ



SMALIŽIAMS

Vyšniomis kvepianti rabarbarų uogienė 3
Smaragdinė agrastų uogienė 4
Agrastienė su riešutais 4
Vyšnių ir obuolių uogienė su migdolais 7
Džemas „Asorti“ 7
Slyvienė su mėlynėmis ir bruknėmis 8
Tiršta slyvienė 8
Braškių uogienė su greipfrutais 11
Braškienė su imbierais 11
Keptų obuolių kompotas 12
Agrastų ir braškių kompotas 12

PAGARDAI

Su šermukšniais marinuotos kriaušės 15
Šermukšniai šventiniam stalui 15
Prieskoninė tyrė sriubai gardinti 16
Kvapios marinuotos kriaušės 16
Žalumynų skanskonis 19
Agrastų, krapų ir česnakų pagardas 19

SŪDYTOS IR MARINUOTOS DARŽOVĖS

Pomidoriukai „Žiemos siurprizas“ 21
„Smagurių“ pomidoriukai 21

© „Darbštuolė. Konservavimas“ specialus
numeris / 2005.
ISSN 1648-2395.
Leidžia UAB „Septyni menai“.
P.d. 203, LT-2040,
Vilnius, tel. (5) 275 52 00,
el. paštas darbštuole@delfi.lt.
Visi patiekalai pagaminti ir nufotografuoti
redakcijos. Perspausdinti žurnale
publikuotą medžiagą galima tik gavus
raštiną redakcijos sutikimą.
Redaktorė – Violeta Barysienė,
kalbos redaktorė –
Kristina Jakaitė-Bulbukienė,
fotografas – Jaroslavas Jurkevičius.
Spausdino AB spaustuvė „Spindulys“.

Sūdyti česnakai 22
 Sūdytos pupelės 22
 Paprikos su kopūstų įdaru 24
 Marinuotos šparaginės pupelės 25
 Senoviškai marinuoti agurkai 26
 Su krapais ir česnakais marinuoti agurkai 26
 Pikantiški sadžiarūgščiai agurkėliai 29
 Su krienais ir melisomis marinuoti agurkai 29

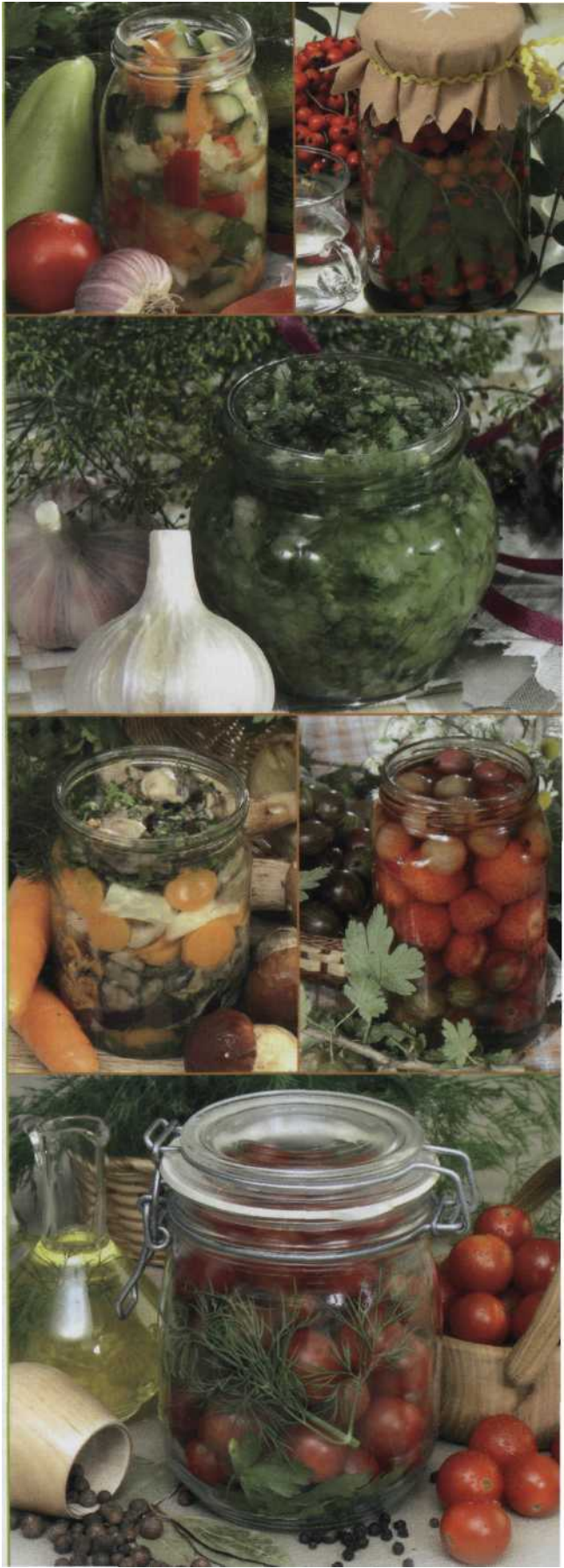
DARŽOVIŲ IR GRYBŲ SALOTOS

Ukrainietišškai marinuoti grybai 30
 Marinuoti kepti grybai 31
 Salotos „Uošvės liežuvis“ 33
 Salotos „Gardėsis“ 33
 Daržovių troškinys 34
 Baklažanų griežinėliai su padažu 34
 Paprikų tyrė 37
 „Skanusis dešimtukas“ 37
 Aguročių košė su grybais ir pomidorais 38
 Patisonų salotos 38

KELI PATARIMAI PABAIGAI



Kaip paruošti stiklainius 3
 Kaip sudėlioti produktus į stiklainius 6
 Kaip virti sirupus ir užpildyti 13
 Kaip tinkamai blanšuoti 19
 Kaip apdoroti vaisius ir daržoves 22
 Džiovinamos apelsinų žievelės 25
 Kaip džiovinti 30
 Dar šis tas apie džiovinimą 36





APIE PRODUKTŲ ŠALDYMĄ

Vis dažniau išgirstame, kad vaisius, uogas, daržoves ir grybus reikia ne sūdyti, marinuoti ar virti uogienės ir kompotus, o šaldyti. Taip esą ir sveikiau, ir naudingiau. Neprarandamos naudingosios ir vertingosios medžiagos, nesusidaro nuodingieji junginiai, išlaikomas tikrasis produktų skonis, spalva ir aromatas, lengva ir paprasta atšildyti ir gaminti iš šaldytų produktų. Be to, neatima tiek daug laiko, kiek uogienių ar daržovienių virimas. Siūloma taip konservuoti jau vien dėl to, kad šaldydami, o ne virdami, marinuodami ar sūdydami, apsaugosite save nuo didelės druskos, acto ir cukraus dozės žiemą. Išgirdę tiek pasisakymų „už“, nusprendėme šiemet apie šaldymą papasakoti plačiau.

Žinoma, šaldymas niekada neprilygs močiutės sūdytiems grybukams ant Kūčių stalo, vyšnioms iš kompoto, pomidorams, marinuotiems su želatina, ar įdarytoms paprikoms, ne, bet kasdieniam stalui, kai norime tiesiog išlaikyti kuo vertingesnį produktą ar tiesiog žiemą prisiminti, koks juodųjų serbentų skonis, verta išmokti šaldyti. Taigi ką ir kaip šaldyti? Kaip paruošti derlių?

SALDYMO EIGA IR SPARTA

Pirminė šaldymo sąlyga - tinkamas šaldiklis ar šaldymo kamera. Temperatūra jūsų šaldiklyje turi būti nuo -18 iki -26 °C.

Saldytų produktų kokybė labiausiai priklausys nuo to, ar tinkamai juos užšaldysite. Kas tas šaldymas? Kokie procesai vyksta? Produktų viduje esantis vanduo užšąla ir tokiu būdu audiniai išsausėja, viduje nustoja vykę beveik visi procesai, todėl vaisiai, uogos, daržovės ar grybai ilgai išlieka švieži.



Šaldamas vanduo virsta į kristalėlius. Svarbu užšaldyti greitai, tuomet vanduo pavirs į daugybę mažų kristalėlių, jei šaldysite nepakankamoje temperatūroje, per lėtai, vanduo pavirs į didesnius kristalėlius ir suplėšys produkto audinius. To plika akimi nepamatysite, bet pajausite atšildydami - produktai bus ištežę, nebeišlaikys savo formos. Saldykite nedideliais kiekiais, kad nebūtų produktų, kurie lauktų savo eilės.

Paruoštus produktus suskirstykite porcijomis, paskleiskite ant padėklo vienu sluoksniu ir dėkite į šaldytuvą. Kai tik produktai atvės, perdėkite į kamerą ar šaldiklį, kuriame yra šalčiausia galima temperatūra, įprastu atveju, tai bus -26 °C. Kai produktai sušals, tuomet iškart sumažinkite temperatūrą iki -18 °C, joje ir laikykite visą saugojimo laiką. Ar verta tiek žaisti? Taip, tik tokiu būdu šaldant ledų kristalėliai bus itin maži. Kaip temperatūrą išmatuoti? Kiekvienas šaldytuvas ir šaldiklis turi kintamą šaldymo skalę, galima pasitikėti ja, o jei netikite, išmatuokite lauko termometru.

Patartina prieš šaldant išvalyti ir išplauti šaldiklį, kad nereiktų to daryti, kai jame bus saugomi šaldyti produktai, kad jie neatšiltų. Dar kartą užšaldyti produktų nevalia.

-18 °C temperatūroje produktus galite laikyti iki 12 mėnesių. Tuo pačiu primename, kad -12 °C temperatūroje galite laikyti 4-6 savaites, o -6 °C temperatūroje 1-2 savaites. Ir iš tikrųjų, kartais taip atsitinka, kad ilgam šaldyti nereikia, tiesiog vienu metu nuskynėte visą derlių, tuomet laikykite žemesnėje temperatūroje.

KAME SAUGOTI ŠALDYTUS PRODUKTUS?

Sušalusius produktus sudėkite porcijomis, kad atitirpinę vieną iškart suvalgytumėte.

Saugoti šaldytiems produktams tinka įvairūs plastikiniai indeliai ir net paprasčiausi maišeliai.

Svarbu, kad indas nepraleistų drėgmės, nes šaldami ir garuodami produktai pernelyg išsausės, kad nesulaikytų šilumos, nes tada per ilgai šals.

Yra pirkti specialių šaldymo indelių, galite naudoti likusius nuo parduotuvėje pirktų salotų ir mišrainių, margarino, galite dėti į maišelius. Pastaruoju atveju patariame nusipirkti naujų maišelių pakuotę ir jokių būdu nenaudoti senų.



vyšniomis kvepianti rabarbarų uogienė

1 kg rabarbarų lapkočių

Sirupui: 100 g vyšnių lapų, 1 kg cukraus, stiklinė vandens

Rabarbarų lapkočius ir vyšnių lapus nuplaukite. Nulupkite rabarbarų gyslas ir supjaustykite kubeliais. Iš cukraus, pusės vyšnių lapų ir vandens išvirkite sirupą. Jį perkoškite, vyšnių lapus išgriebkite. Karštą sirupą pilkite ant rabarbarų kubelių. Kai masė ataus,

į rabarbarus dėkite likusius vyšnių lapus ir užvirkite. Tada sumažinkite ugnį ir kaitinkite tol, kol kubeliai taps skaidrūs, o sirupas sutirštės.

Dar karštą uogienę supilstykite į paruoštus stiklainiukus ir uždarykite.



KAIP PARUOŠTI STIKLAINIUS?

Nuo stiklainių švaros ir sandarumo iš esmės priklauso jūsų paruoštų konservų galimybės išbūti per žiemą ir nesugesti, todėl plaukite ir kaitinkite labai atsakingai. Jei stiklainiai užsistovėję, juos iš pradžių užmerkite, kol atšoks visi nešvarumai. Paskui nušveikite su soda. Kruopščiai perplaukite, kad nebeliktų sodos. Tada perliekite verdančiu vandeniu ir apvertę sustatykite ant švaraus medžiaginio ar popierinio rankšluosčio. Ypač svarbu tinkamai sterilizuoti dangtelius. Su jais iš pradžių elkitės taip pat, kaip ir su stiklainiais, tik perlieti verdančiu vandeniu jau nebeužteks. Išplautus dangtelius sudėkite į puodą ir 5-10 minučių nuvirkite. Prieš pat pilstydami konservus į stiklainius, dar kartą perliekite juos verdančiu vandeniu. Kam to reikia? Dėl sterilumo ir dėl to, kad stiklainis nesudužtų, kai į jį pilsite karštą uogienę ar sirupą.

SMARAGDINĖ AGRASTŲ UOGIENĖ

1 kg agrastų

Nuovirui ir sirupui: 100 g vyšnių lapų, 1 kg cukraus, 3 stiklinės vandens

Beveik visus vyšnių lapus nuplaukite, užpilkite vandeniu, užvirkite, o tada atausinkite. Agrastus nuvalykite, nuplaukite, įpjaukite ir išimkite sėklytes. Uogas užpilkite atvėsusiu nuoviru ir šaltai laikykite 12 valandų. Išsiskyrusias sultis nupilkite, iš jų virkite sirupą. Agrastus užpilkite karštu sirupu, užvirkite ir kaitinkite 15 minučių. Supilstykite į paruoštus stiklainius, ant kiekvieno viršaus dėkite po šviežią gerai nuplautą vyšnios lapą ir uždarykite.

AGRASTIENĖ SU RIEŠUTAIS •

1 kg mažų agrastų, 100 g graikinių riešutų branduolių

Sirupui: 1 kg cukraus, 1-1,5 stiklinės vandens

Agrastus nuplaukite, subadykite mediniu pagaliuku. Iš vandens ir cukraus virkite sirupą, dar karštu užpilkite uogas. Užvirkite, kaitinkite 20 minučių, paskui nakčiai arba 12 valandų nukelkite nuo ugnies. Kitą rytą uogienę vėl užvirkite. Riešutus nuplikykite verdančiu vandeniu ir sukapokite. Gabaliukus berkite į agrastienę ir virkite dar 20 minučių. Dar karštą uogienę dėkite į paruoštus stiklainiukus ir uždarykite.





KAIP SUDĖLIOTI PRODUKTUS Į STIKLAINIUS?

- Vaisius, uogas, daržoves ar grybus dėliokite nerūdijančio plieno šaukšteliu ar šaukštu, vis paspauskite, tik neperspauskite, kai stiklainis jau artipilnis, sukratykite, jūsų tikslas - kad stiklainyje neliktų oro burbulų.
- Jei, sudėliojus produktus, ant dugno atsirado vandens, jį nupilkite.
- Užpilkite sirupu, sūrymu ar marinatu virš produktų viršaus, bet turi likti šiek tiek vietos iki dangtelio. Išimtį sudaro obuoliai ir svarainiai, kurie sugeria daug sirupo, todėl patys produktai turėtų baigtis kiek anksčiau, kad galėtumėte įpilti daugiau sirupo, kad, laikui bėgant, viršutinis sluoksnius neišlištų.
- Supilstę iškart imkitės sterilizacijos, dangteliais tik pridenkite, užsuksite paskui.

< VYŠNIŲ IR OBUOLIŲ UOGIENĖ SU MIGDOLAIS

500 g vyšnių, 500 g obuolių,
50 g migdolų

Sirupui: 2 citrinų sultys,
700 g cukraus

Vyšnius nuplaukite, nusausinkite ir išrinkite kauliukus. Suberkite į emaliuotą indą, kiekvieną sluoksnį barstykite cukrumi ir parai palikite.

Kitą dieną obuolius nuplaukite, nulupkite, sutarkuokite, sumaišykite su vyšniomis, citrinų sultimis, užvirkite ir kaitinkite ant stiprios ugnies 4 minutes.

Migdolus paskrudinkite, sukąpokite ir suberkite į uogienę. Uogienę krėskite į stiklainius ir uždarykite.

DŽEMAS „ASORTI“ •

Po 500 g obuolių ir kriaušių,
1 kg aronijų

Sirupui: 1,4 kg cukraus, vandens

Aronijas nuplaukite, užpilkite karštu vandeniu, užvirkite ir kaitinkite 5 minutes, paskui nukoškite. Uogas gražinkite atgal į puodą, užpilkite 1/2 stiklinės vandens ir kaitinkite ant silpnos ugnies tol, kol jos sutrūkinės.

Tada berkite cukrų, išmaišykite ir šildykite tol, kol jis ištirps.

Obuolius ir kriaušes nuplaukite, nulupkite, supjaustykite kubeliais ar skiltelėmis ir suberkite į puodą su aronijomis. Virkite tol, kol obuoliai ir kriaušės taps skaidrūs. Džemą supilstykite į pasterizuotus stiklainius ir uždarykite.





SLYVIENĖ SU MĖLYNĖMIS IR BRUKNĖMIS •

1 kg slyvų, 300 g mėlynių, 150 g bruknių

Sirupui: 5 laurų lapeliai, keli gvazdikėliai, jei mėgstate tirštesnę uogienę - pakelis stingdomųjų miltelių, 1 kg cukraus, 100 ml vandens

Slyvas nuplaukite, išimkite kauliukus ir supjaustykite gabaliukais. Juos sumaišykite su plautomis mėlynėmis, užpilkite 800 g cukraus ir palikite 15 minučių pastovėti. Užvirkite vandenį, į jį berkite laurų lapelius, gvazdikėlius, kaitinkite 5 minutes. Vandenį nukoškite, prieskonius išgriebkite, berkite likusį cukrų, plautas bruknes, užvirkite ir kaitinkite dar 5 minutes. Slyvas su mėlynėmis užvirkite, graibykite putas tol, kai jos nebeišsiskirs, tada pilkite sirupą su bruknėmis, užvirkite ir kaitinkite dar 5 minutes. Slyvienę supilkite į stiklainius ir uždarykite.

TIRŠTA SLYVIENĖ •

1,5 kg slyvų

Sirupui: 50 g imbierų šaknų, 2 šaukštai citrinų sulčių, šaukštelis maltų gvazdikėlių, 500 g cukraus, pakelis stingdomųjų miltelių

Slyvas nuplaukite, išimkite kauliukus ir supjaustykite skiltelėmis, o imbierų šaknis sukapokite. Slyvų skilteles sumaišykite su cukrumi, milteliais, gvazdikėliais, citrinų sultimis, imbierais ir užvirkite. Kaitinkite 10 minučių. Lašas uogienės, nupiltas ant šaltos lėkštės, turėtų iškart sustingti. Supilstykite į pasterizuotus stiklainius ir uždarykite.



BRAŠKIŲ UOGIENĖ SU GREIPFRUTAIS

1 kg braškių, greipfrutas

Sirupui: 15 g citrinų rūgšties, 1 kg cukraus, 1/4 l vandens

Greipfrutą nuplikykite, nusauskite, plonai nulupkite žievele. Ją pjaustykite siaurais reželiais, užpilkite vandeniu, užvirkite ir kaitinkite 15 minučių. Nuo vaisiaus lupkite baltą sluoksnį ir susmulkinkite elektriniu plaktuvu. Braškes nuplaukite, apdžiovinkite ir dalinkite pusiau ar ketvirčiais. Braškių puseles ir greipfruto gabaliukus užpilkite su citrinų rūgštimi maišytu cukrumi, berkite virtas žieveles ir užvirkite. Maišydami kaitinkite ant silpnos ugnies 10 minučių. Tada vėl užvirkite ant labai kaitrios ugnies. Verdančią braškienę krėskite į pakaitintus stiklainius, juos iškart uždenkite.

BRAŠKIENĖ SU IMBIERIAIS •

1,5 kg braškių

Sirupui: 100 g imbierių šaknų, 500 g cukraus

Braškes nuplaukite, apdžiovinkite ir supjaustykite ketvirčiais. Imbierus stambiai sutarkuokite. Braškių ketvirčius maišykite su cukrumi, gardinkite imbierais, užvirkite ir kaitinkite 10-15 minučių. Truputį braškienės užlašinkite ant lėkštės ir stebėkite, ar stingsta.

Dar karštą uogienę supilkite į stiklainius, juos apverskite ir ataušinkite.







< KEPTŲ OBUOLIŲ KOMPOTAS

Vidutinio dydžio obuolių,
cukraus

Sirupo proporcijos: 200 g
cukraus - 1 l vandens

Obuolius nuplaukite ir išskobkite sėklalīdzius taip, kad kiaurymė turėtų dugną, kad obuoliai nebūtų kiaurai perpjauti. Į kiaurymes po šiek tiek berkite cukraus ir kepkite vidutinio kaitrumo orkaitėje. Tuo metu iš cukraus ir vandens išvirkite sirupą. Iškeptus obuolius dėkite į kaitintus stiklainius ir užpilkite karštu sirupu. 1 l stiklainius sterilizuokite 12 minučių, o 3 l - 25 minutes.

AGRASTŲ IR BRAŠKIŲ KOMPOTAS •

2 kg agrastų, 1 kg braškių
Sirupui: 400 g cukraus - 1 l
vandens

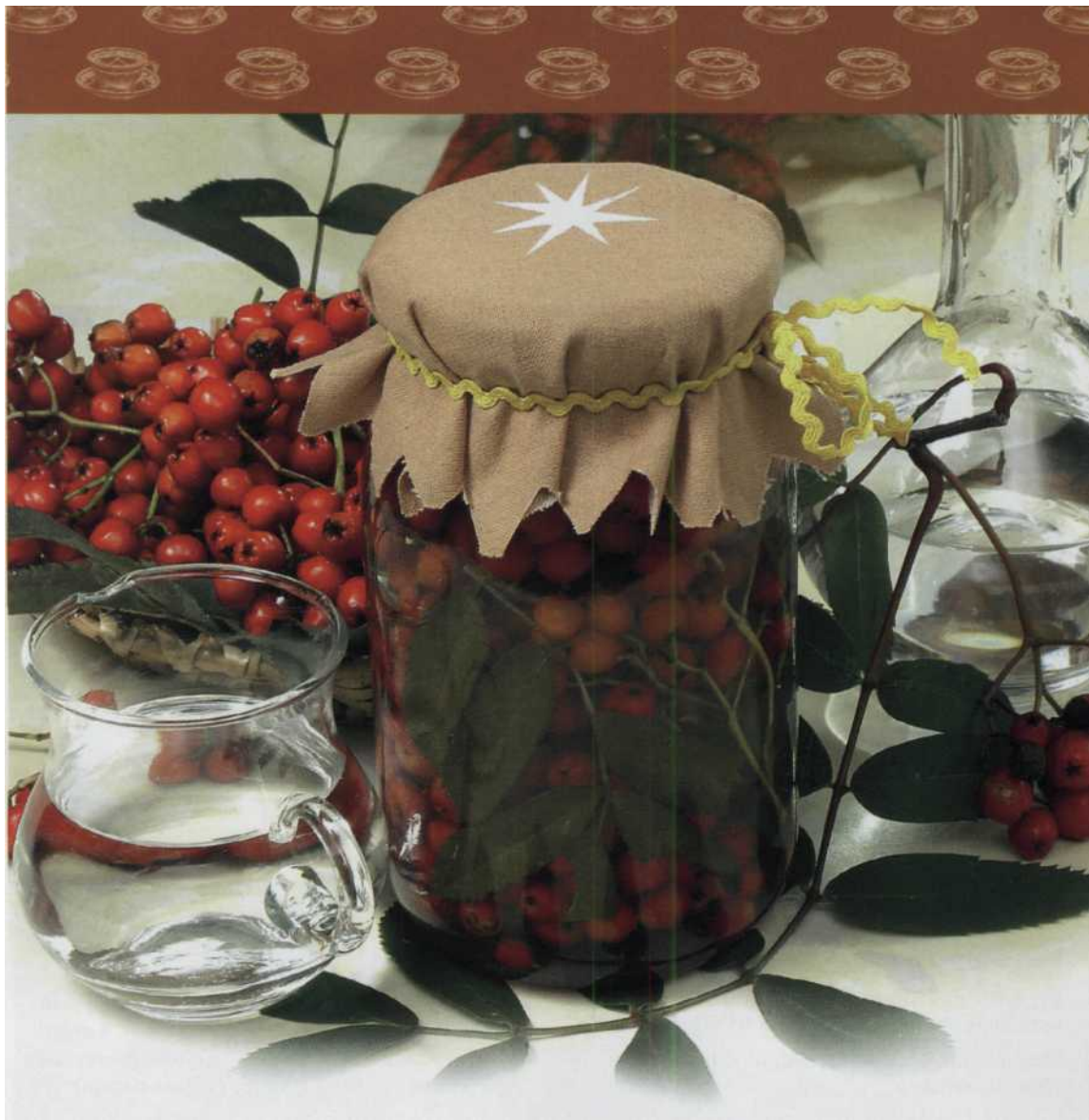
Agrastus ir braškes nuplaukite ir nusauskite. Agrastus subadykite mediniu pagaliuku. Iš cukraus ir vandens išvirkite sirupą. Uogas sudėliokite į sterilizuotus stiklainius, užpilkite verdančiu sirupu ir uždarykite.



KAIP VIRTİ SIRUPUS IR UŽPILUS?

- Sirupą kompotui ruoškite taip: užvirkite vandenį, į jį pilkite cukrų, palaukite, kol vėl užvirs, ir pavirkite 2-3 minutes. Ką būtina žinoti? Dalis vandens beverdamant išgaruos, todėl jo keliais mililitrais turėtų būti daugiau, kad sirupas nebūtų saldesnis nei tikėjotės. Saldinimo principas toks: 1 litrui vandens reiktų 1/2—1 stiklinės cukraus.
- Užpilus marinuoti ir sūdyti ruoškite tokiu pat principu. Užvirus vandeniui, berkite cukrų ir druską, kelias minutes pavirkite. Tada dėkite reikiamus prieskonius. Jokių būdu iškart nepilkite acto, nes jis išgaruos. Actą pilsite prieš pat pilstydami į stiklainius, 0 kartais tiesiai į stiklainį.





< SU ŠERMUKŠNIAIS MARINUOTOS KRIAUŠĖS

Proporcijos: 2 dalys kriaušių - 1 dalis šermukšnių
 Marinatui: 150 g acto, 5-6 gvazdikėliai, keli kvapiųjų pipirų
 žirneliai, gabaliukas cinamono lazdelės, 250 g cukraus,
 2 stiklinės vandens

Šermukšnius nuskabykite, nuplaukite ir nuplikykite. Kriaušes nuplaukite, nulupkite, supjaustykite ketvirčiais ir išskobkite sėklas. Ketvirčius dėkite į paruoštus stiklainius. Užvirkite vandenį, berkite cukrų, gvazdikėlius, kvapiuosius pipirus, dėkite cinamono lazdelę ir kelias minutes pakaitinkite. Tada nukelkite, ataušinkite, nukoškite ir supilkite actą. Marinatu užpilkite stiklainius, pridengkite dangteliais ir kaitinkite 10-15 minučių. Stiklainius apverskite ir ataušinkite.

ŠERMUKŠNIAI ŠVENTINIAM STALUI •

Prisirpusių šermukšnių kekių, ant kurių palikite ir po 1-2 lapelius

Užpilui: 100 g obuolių acto,
 300 g cukraus, 5 g druskos, 1 l vandens

Vandenį užvirkite, berkite cukrų ir druską, dar kelias minutes pavirkite, nukelkite, tada šliūkštelėkite actą. Šermukšnių kekes 3 minutėms pamerkite į verdantį vandenį ir iš karto dėkite į pasteurizuotus stiklainius. Stiklainius prikraukite pilnai, glaustai, bet nespaukite. Pilkite karštą užpilą ir uždarykite.



PRIESKONINĖ TYRĖ • SRIUBAI GARDINTI

Birutė Čirūnienė (Panevėžys)

Lygiomis dalimis: pomidorų, porų, morkų, antaninių obuolių

Skaninti: aliejaus, petražolių, juodųjų pipirų žirnelių, druskos

Morkas nuskusite. Porus, obuolius, morkas ir petražoles nuplaukite. Pomidorus nuplikykite, nulupkite odele ir supjaustykite skiltelėmis. Porus suraiykite pusžiedžiais, morkas ir obuolius sutarkuokite. Nuskabykite petražolių lapelius, juos supjaustykite. Į puodą pilkite aliejaus, įkaitinkite, berkite porų gabaliukus, obuolių ir morkų tarkius. Aliejaus daug nereikia, kad nebūtų riebu, užteks išsiskyrusio iš pomidorų ir obuolių skysčio. Pakaitinkite, tada berkite juodųjų pipirų žirnelius, gardinkite petražolėmis, sūdykite. Dar patroškinkite.

Karštą tyrę šaukštu dėkite į pakaitintus stiklainiukus.

Tai puiki prieskonių atsarga žiemai. Skaninkite įvairias sriubas, puikiai tinka tradicinėms kopūstų ir burokėlių sriuboms. Į sriubos puodą dėkite du kaupinus šaukštus tyrės.

KVAPIOS MARINUOTOS KRIAUSĖS •

1 kg kriaušių

Marinatuui: po 300 ml baltjojo vyno ir obuolių acto, gabaliukas cinamono lazdelės, 1/2 citrinos, 4 gvazdikėliai, kelios kadagių uogos, šaukštelis įvairių rūšių pipirų žirnelių, 350 g cukraus (geriau rudojo)

Plonais griežinėliais suraiykite citriną, cinamono lazdelę sulaužykite. Į vandenį dėkite cinamono gabaliukus, citrinos griežinėlius, berkite kadagių uogas, pipirų žirnelius ir užvirkite. Tada berkite cukrų, palaukite, kol vanduo vėl užvirs, cukrus ištirps, dar pakaitinkite kelias minutes. Nukelkite, pilkite actą.

Kriaušes nuplaukite ir nulupkite, kotelius palikite, tik apskuskite. Kraukite į šaltą vandenį, kad neprarastų spalvos. Paruoštas kriaušės dėkite į indą su marinatu ir virkite 10 minučių, kriaušės turi būti šiek tiek permatomos. Kriaušės ir citrinų griežinėlius išgriebkite ir sudėkite į kaitintus stiklainius. Marinatą vėl virkite 5 minutes ir tik tada supilstykite į stiklainius.

Skanauti marinuotų kriaušių jau galėsite po mėnesio. Taip paruoštos jos bus dailios, gintaro spalvos, tiks kaip garnyras prie paukštienos.







ŽALUMYNŲ SKANSKONIS

500 g pasirinktų prieskoninių žalumynų: petražolių, salierų arba krapų, galite ruošti iš visų šių žalumynų, tuomet imkite tokiomis proporcijomis: 200 g petražolių, 200 g krapų, 100 g salierų

Užpilui: 500 g aliejaus

Žalumynus kruopščiai nuplaukite ir sausai nuvarvinkite, tada susmulkinkite. Dėkite į paruoštus stiklainiukus ir užpilkite aliejumi. Sandariai uždarę galėsite laikyti 6-7 mėnesius.

AGRASTŲ, KRAPŲ IR ČESNAKŲ PAGARDAS

500 g rūgščių agrastų, 250 g krapų, 250 g česnakų, druskos

Agrastus ir krapus nuplaukite, agrastus nuvalykite, česnakus nulupkite. Agrastus sumalkite kartu su krapais ir česnakais, sūdykite ir išdėkite į mažus pakaitintus stiklainiukus. Užsukite ir laikykite šaldytuve. Pagardą naudokite prie mėsos patiekalų. Skonį galite keisti druska ar cukrumi.



AR ŽINOTE...

kaip tinkamai blanširuoti, apvirti ir garinti?

Kam reikia apdoroti karščiu?

Pirmoji priežastis - karštyje žuva beveik visi mikroorganizmai.

Antroji - produktus lengviau sudėti į stiklainius, jie nebelūžta. Trečioji yra svarbi, jei apdorojate toliau, produktus lengviau ir greičiau virti, nes jie išskiria daugiau sulčių, į jų vidų paprasčiau patenka cukrus, be to, jie išlaiko savo formą.

Paruoštas daržoves, vaisius ar uogas suberkite į kiaurasamtį ar sietelį ir pamerkite į verdantį vandenį ar pakabinkite virš garų, palaukite, kol vanduo vėl užvirs, laikykite dar 2-5 minutes. Plikymo ar garinimo laikas labiausiai priklauso nuo produkto išnokimo, dydžio ir kietumo. Paskui ištraukite iš iškart merkite į šaltą vandenį 5-10 minučių, taip sustabdysite kaitimo procesą. Visada rinkitės nerūdijančio plieno sietelius ar kiaurasamčius, o ne plastikinius.





< POMIDORIUKAI „ŽIEMOS SIURPRIZAS“

Mažų tvirtų pomidoriukų, keli šaukštai spirito

Gera išplaukite trijų litrų talpos stiklainį. Tada statykite jį orkaitėje arba virš garų ir pasterizuokite. Atrinkite nedidelius, kietus, ne visai prinokusius pomidoriukus, nuplaukite juos ir nusausinkite. Sudėkite pomidoriukus į stiklainį, pilkite ten kelis šaukštus spirito ir padėkite jį. Stiklainį atsargiai sterilizuotu dangteliu. Štai ir viskas. Atidarę šį stiklainį per šventes, galėsite svečius pavaišinti šviežiais naminiiais pomidoriukais.

„SMAGURIŲ“ POMIDORIUKAI •

Rasa Strolytė (Vilnius)

Mažų tvirtų pomidoriukų

Sūrymui: 1,5 l vandens, 3 šaukštai druskos, 4 šaukštai cukraus, 6 juodųjų pipirų žirneliai, 3 laurų lapeliai, šaukštas acto, krienų lapų, 3 juodųjų serbentų lapai, krapų žiedų, kelios česnakų skiltelės

Iš šių produktų paruošite 3 l stiklainį. Pomidoriukus nuplaukite ir nusausinkite. Sterilizuokite stiklainius. Ant dugno dėkite krienų ir serbentų lapus, krapų žiedus, kelias česnako skilteles, tada kuo glausčiau, kad neliktų didelių tarpų, dėliokite pomidoriukus.

Užvirkite vandenį, į jį berkite druską, cukrų, juodųjų pipirų žirnelius, laurų lapelius, kelias minutes pakaitinkite, nukelkite. Karštą sūrymą pilkite ant pomidoriukų, uždenkite dangteliais ir 5 minutes leiskite pastovėti. Marinatą nuliekite į puodą, užvirkite ir vėl tekinkite į stiklainį, gardinkite šaukštu acto ir uždarykite. Apverskite ir ataušinkite. Galite laikyti 2-3 metus.



SŪDYTI ČESNAKAI

Česnakų

Sūrymo proporcijos: šaukštas druskos - 1 l vandens

Česnakus nulupkite, užpilkite vandeniu ir 2-3 paras mirkykite. Per tą laiką vandenį 4-6 kartus pakeiskite. Laikykite saulėje vietoje. Vandenį užvirkite, berkite druską, kelias minutes pavirkite, nukelkite. Česnakus perpilkite karštu vandeniu ir glaustai kimškite į paruoštus stiklainius, pilkite sūrymą ir uždarykite.

SŪDYTOS PUPELĖS •

Pupelių, vynuogių lapų

Sūrymo proporcijos:
100 g druskos - 1 l vandens

Pupelės nuplaukite, nuplikykite ir nusauskite. Berkite į molinį ar emaliuotą indą. Sūrymo turi būti tiek, kad apsemtų pupelės. Ant viršaus dėkite vynuogių lapų ir paslėkite.

Pupelės naudokite po kelių savačių garnyrui ar salotoms.

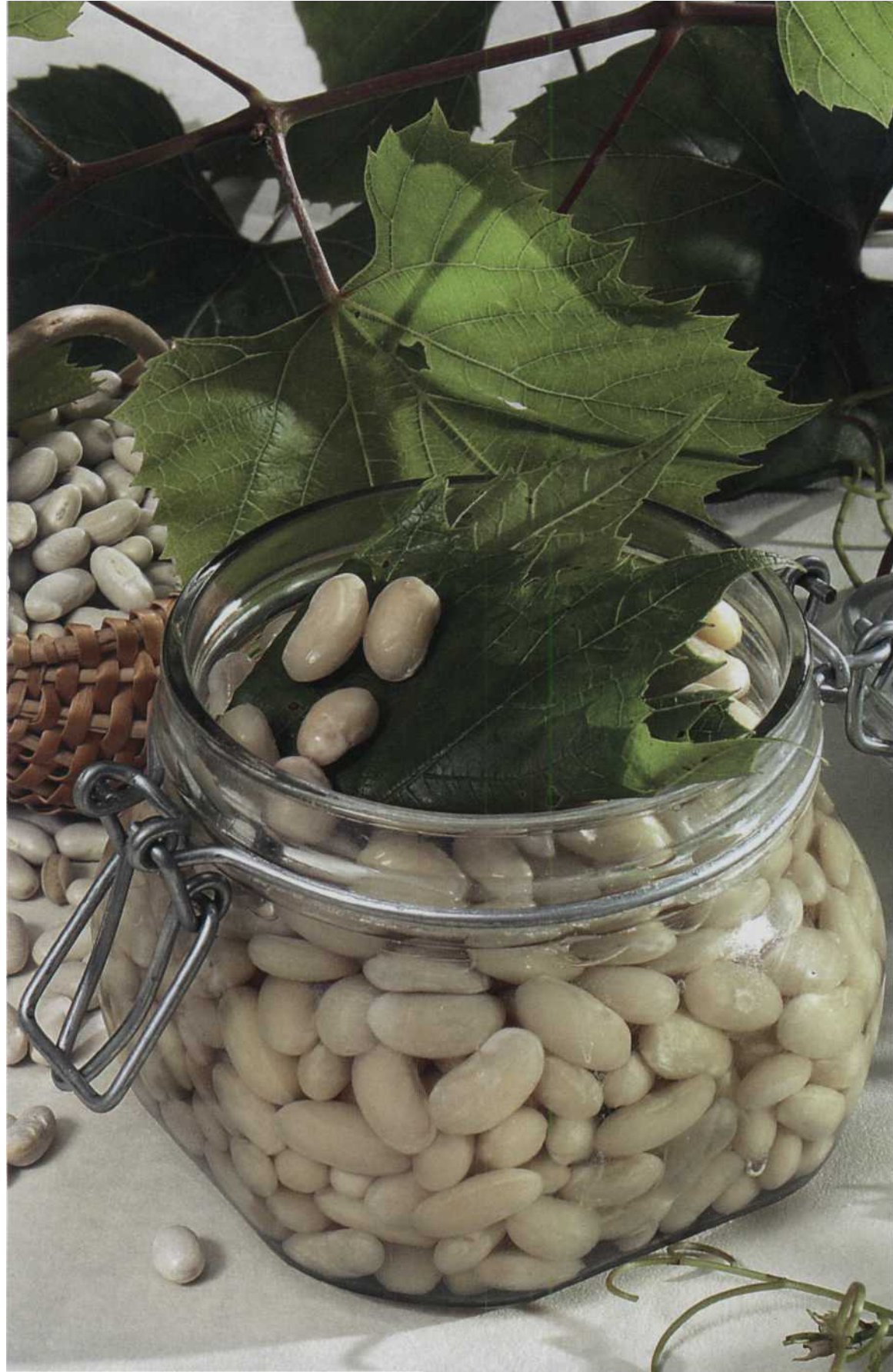
AR ŽINOTE...

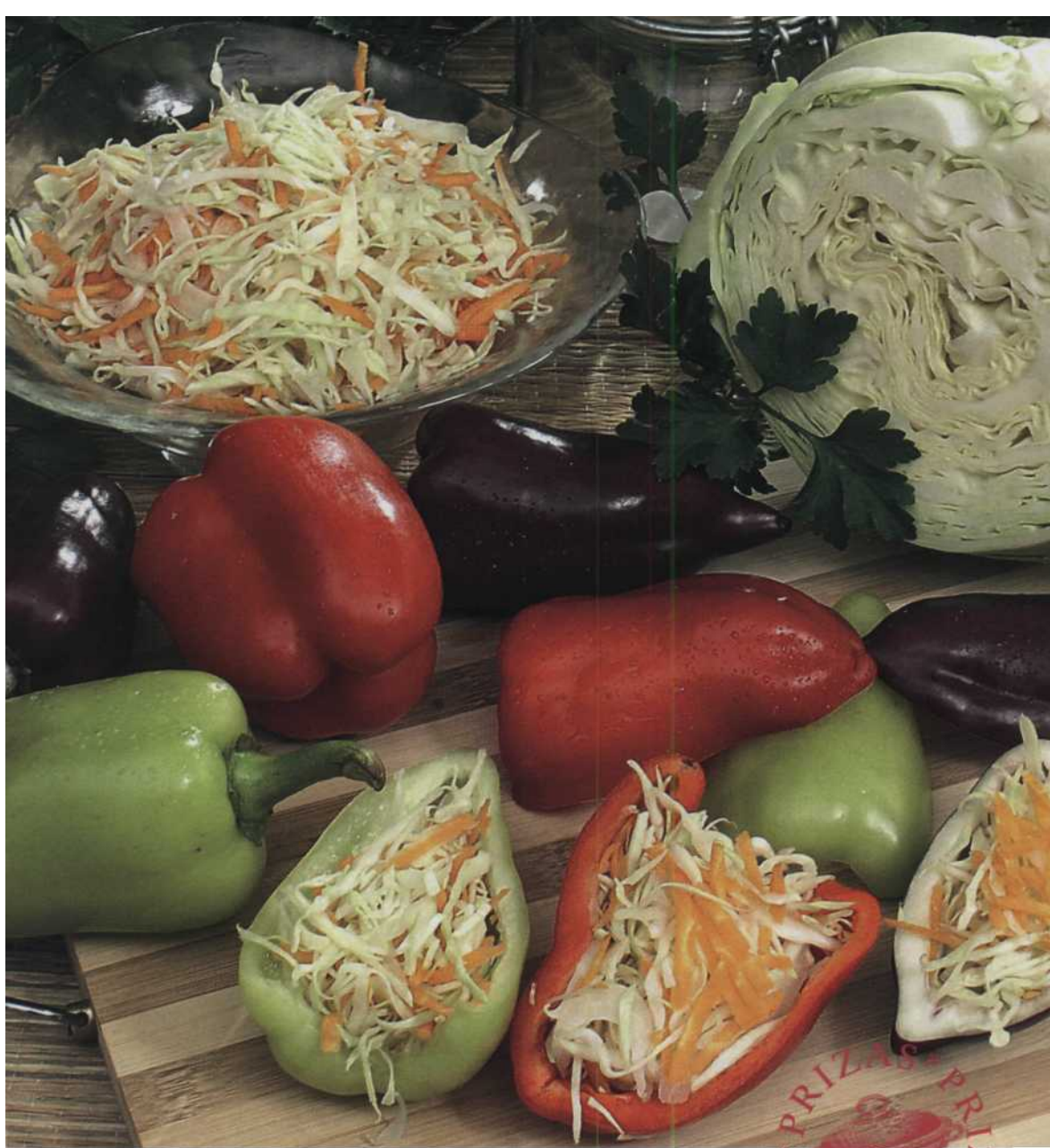


kaip apdoroti vaisius, uogas ir daržoves?

Daržoves, vaisius ar uogas perrinkite, išmeskite netinkamus ir suskirstykite grupėmis pagal dydį ir subrendimą. Net jei pjaus-tote, stenkitės, kad gabaliukai būtų vienodi, nes mažesni pervirs, o didesni bus neišvirę viduje. Neužmirškite, kad pernokę produktai gali ištežti, todėl jie turi būti subrendę, bet tvirti. Plauti reiktų kelis kartus, geriausiai tekančiu vandeniu. Obuolius, kriaušes, pomidorus, agurkus plaukite subėrę į sietelį, vis pakratydami ir supurtydami.

Nuskabykite kotelius, lapelius, iš kaulavaisių išimkite kaulus. Kaulams išimti yra sukurtas specialus įrankis, tiks ir kraštuose užgaštas šaukštelis. Tai pats ilgiausias procesas. Pjaustykite išgaštu nerūdijančio plieno peiliu.





PAPRIKOS SU KOPŪSTŲ ĮDARU •

Lolita Kuprienė (Vilnius)

5 kg paprikų, 1,5 kopūsto galvos, 5 morkos, 3-4 česnakai

Marinatuui: 2,5 vandens, 1 šaukštas cukraus, 1/2 šaukšto druskos, 200 ml acto, šaukštas aliejaus, laurų lapelių

Morkas nuskusite, česnakus padalinkite skiltelėmis ir nulupkite. Pačias paprikų viršūnėles nupjaukite ir pasilikite, paprikas išskobkite. Paprikas, kopūstus, morkas ir česnakus nuplaukite. Paprikas blanšuokite, kopūstą smulkinkite, o morkas stambiai sutarkuokite. Sumaišykite kopūsto gabaliukus su morkų tarkiais, šiuo įdaru prikimškite

paprikas. Jas kraukite į stiklainius, taip pat dėkite po kelias česnako skilteles. Vandeni užvirkite, berkite cukrų, druską, meskite laurų lapelius. Palaukite, kol vanduo vėl užvirs, kelias minutes pakaitinkite ir nukelkite. Tada į jį pilkite actą ir aliejų, išmaišykite. Marinatu aplickite paprikas, stiklainius pakaitinkite ir uždarykite.

MARINUOTOS ŠPARAGINĖS PUPELĖS •

1 kg šparaginių pupelių, krienų
lapas arba šaknies gabalėlis,
100 g krapų, petražolių, gvazdikėlių,
juodųjų pipirų žirnelių, ant peilio
galiuko cinamono

Marinatui: 100 g druskos,
50 g cukraus, 45 g acto, 3 l vandens

Šparagines pupeles, krapus ir
petražoles nuplaukite. Pupeles
supjaustykite, nuskabykite krapų
šakeles, petražolių lapelius. Ant
pakaitintų stiklainių dugno dėkite
krienų, krapų šakelių, petražolių
lapelių, berkite po kelis
gvazdikėlius, juoduosius pipirus,
vos vos cinamono. Pupeles dėkite į
paruoštus stiklainius. Vandens
užvirkite, verskite cukrų ir druską,
palaukite, kol vėl užvirs, kelias
minutes pakaitinkite ir nukelkite,
tada pilkite actą. Pupeles
paspauskite ir aplikite marinatu.
Taip konservuotos pupelės nebus
rūgščios, o jei nuplausite, tiks ir virti
ar kepti, jų skonis bus kaip šviežių.



AR ŽINOJOTE?

Apelsinų žievelės **turi**
daug daugiau **vitaminų**
ir aromatinių medžiagų

nei pats **minkštimas**. Vis dėlto
nevalgome mes jų todėl, kad ten yra ir
daug žmogui nereikalingų medžiagų.
Bet žievelės galima paruošti taip, kad
jos būtų tinkamos vartoti. Prieš lupdami apelsiną
nuplaukite ir nugrūdinkite šepetėliu.
Tuomet nulupkite ir žievelės parai
užmerkite į vandenį. Tokiu būdu lauk
išeis beveik visos nereikalingos
medžiagos. Ištraukę supjaustykite
juostelėmis ar kitokiais nedideliais
gabalėliais ir džiovinkite kambario
temperatūroje. Išdžiovinę skaninkite
kompotus, uogienes, desertus.





SENOVIŠKAI

MARINUOTI AGURKAI

Agurkų, mažų žalių pomidoriukų, morkų, vyšnių, vynuogių ir salierų lapų

Marinatui: 1 acto daliai - 8 vandens dalys, taip pat reikės druskos, cukraus, juodųjų pipirų žirnelių, laurų lapelių

Vandenį užvirkite, berkite druską, cukrų, juodųjų pipirų žirnelius, dėkite laurų lapelius, vėl užvirkite ir kelias minutes pakaitinkite. Nukelkite, pilkite actą ir ataušinkite.

Morkas nuskusite. Agurkus, pomidoriukus, morkas, vyšnių, vynuogių ir salierų lapus kruopščiai nuplaukite ir nusauskite ar apdžiovinkite. Morkas supjaustykite griežinėliais. \ trilitrinius stiklainius sluoksniuokite vyšnių, vynuogių ir salierų lapus su agurkais, pomidoriukais ir morkų griežinėliais. Ataušusį marinatą pilkite į stiklainius ir uždarykite.

SU KRAP AIS IR ČESNAK AIS •

MARINUOTI AGURKAI

Rasa Sirolytė (Vilnius)

5 kg mažų agurkėlių, 50 g druskos, 10 česnako skiltelių, 4-6 krapų žiedai, 2 ryšulėliai krapų, keli šaukštai marinuotų kaparėlių

Marinatui: 2 l vandens, 50 g cukraus, 50 g druskos, 500 g itin mažų svogūnėlių, 8 laurų lapeliai, 20 kadagių uogų, šaukštas juodųjų pipirų žirnelių, 1 l vyno acto

Iš tokio kiekio produktų išeis 7,5 l. Agurkus nuplaukite, sudėkite į indą, apibarstykite druska ir 6 valandoms palikite, per tą laiką kelis kartus išmaišykite.

Užvirkite vandenį, į jį berkite cukrų, druską, svogūnėlius, laurų lapelius, kadagių uogas, juodųjų pipirų žirnelius, pilkite actą. Užvirkite ir dar 5 minutes pakaitinkite. Marinatą nukelkite, kiek ataušinkite ir perkoškite.

Kol užpilas aušta, nuplaukite agurkėlius, krapų žiedus ir krapus. Krapus stambiai supjaustykite. Česnakus nulupkite ir ant medinės lentelės šiek tiek paspaudykite bukąja peilio puse. Kaparėlius suberkite į sietelį ir nuplikykite.

Į pakaitintus stiklainius sluoksniais dėkite agurkėlius, prieskonius ir pilkite dar karštą marinatą.







PIKANTIŠKI SALDŽIARUGŠČIAI AGURKĖLIAI

500 g agurkėlių, 6 svogūnėliai, 25 g druskos

Užpilui: 300 ml vandens, 200 ml baltojo vyno acto, šaukštelis kalendrų sėklų, šaukštelis juodųjų pipirų žirnelių, 20 g krapų

Iš tokio kiekio produktų išeis 2 puslitrai. Iš vakrao agurkus nuplaukite ir iš pradžių išilgai supjaustykite į keturias dalis, paskui 2-3 cm pločio skiltelėmis. Svogūnėlius nulupkite, nuplaukite ir padalinkite ketvirčiais. Rėtyje sluoksniuokite agurkų ir svogūnų gabalėlius, sluoksnius sudėkite. Rėtį uždenkite, paslėkite ir pastatykite į indą, į kurį nuvarvės sulčių perteklius. Kitą dieną daržoves išdėliokite į pasterizuotus stiklainius. Nuplaukite krapus ir nuskabykite šakeles. Užvirkite vandenį, pilkite actą, berkite kalendras ir juoduosius pipirus, virkite 5 minutes, tada dėkite krapų šakeles ir kaitinkite dar 5 minutes. Karštą marinatą pilkite ant daržovių ir uždarykite stiklainius. Skanauti galite po kelių mėnesių.

SU KRIENAIŠ IR MELISOMIS A MARINUOTI AGURKAI

5 kg mažučių agurkėlių, 50 g druskos, 200 g krienu šaknų, 5 melisų šakelės, nutarkuotos 2 citrinų žievelės

Marinatui: 2 l vandens, 50 g cukraus, 50 g druskos, 500 g itin smulkių svogūnėlių, 8 laurų lapeliai, 20 kadagių uogų, šaukštas juodųjų pipirų žirnelių, 1 l vyno acto

Iš tokio kiekio produktų išeis 7,5 l. Agurkus nuplaukite, sudėkite į indą, apibarstykite druska ir 6 valandoms palikite, per tą laiką kelis kartus išmaišykite.

Užvirkite vandenį, į jį berkite cukrų, druską, svogūnėlius, laurų lapelius, kadagių uogas, juodųjų pipirų žirnelius, pilkite actą. Užvirkite ir dar 5 minutes pakaitinkite. Marinatą nukelkite, kiek ataušinkite ir perkoškite.

Kol užpilas aušta, nuplaukite agurkėlius, krienus ir melisas. Krienus nuskuskite ir šiek tiek ištrižai smulkinkite nedideliais gabaliukais, melisą sukapokite. Į pakaitintus stiklainius sluoksniais dėkite agurkėlius, prieskonius ir pilkite dar karštą marinatą.



MARINUOTI KEPTI GRYBAI

Grybų, česnakų skiltelių, krapų ar petražolių, morkų, salieras, druskos, aliejaus
Marinatui: acto, druskos, aliejaus, vandens

Grybus išvalykite, nuplaukite, apvirkite, nuvarvinkite ir kepkite karštame aliejuje. Suberkite į negilų indą ir atausinkite. Tuo metu nulupkite česnakų skilteles, nuskuskite morkas. Nuplaukite česnakus, morkas, krapus ar petražoles, salierą. Morkas supjaustykite žiedeliais, salierą - stambiais šiaudeliais, krapus ar petražoles - smulkiai. Morkų griežinėlius apvirkite sūdytame vandenyje.

Į paruoštus stiklainius sluoksniuokite česnako skilteles, krapus ar petražoles, morkų žiedelius, saliero šiaudelius ir grybus.

Užvirkite vandenį, berkite druską, kai užvirs iš naujo, kelias minutes pavirkite, nukelkite, tada liekite actą. Į stiklainius iš pradžių per du pirštus tekinkite aliejaus, o paskui pilkite marinatą ir uždarykite.



UKRAINIETIŠKAI MARINUOTI GRYBAI

2 kg grybų: kazlėkų, lepšiukų ir kitų; 3 dideli svogūnai, ryšulėlis salierų lapų ar petražolių, 3 paprikos, 5 česnakų skilteles, druskos

Marinatui: 150 g aliejaus, 150 g acto, 2 šaukštai cukraus, šaukštas druskos, 3 šaukštai virinto vandens

Nuvalytus, nuplautus grybus apvirkite sūdytame vandenyje. Nukoškite ir ataušinkite.

Nulupkite svogūnus ir česnakus. Nuplaukite svogūnus, salierų lapus ar petražoles, paprikas ir česnakus. Svogūnus ir salierų lapus ar petražoles smulkiai supjaustykite, paprikas išskobkite ir suraiškykite šiaudeliais, česnakų skilteles sugrūskite.

Grybus ir daržoves sumaišykite su aliejumi, actu, cukrumi, druska ir virintu vandeniu. Pakaitinkite ir uždarykite. Laikykite šaltai.

KAIP DŽIOVINTI?



Džiovinimas - pats seniausias konservavimo būdas jis lydi žmoniją per

amžius. Turbūt paauglystėje skaitėte romanus apie indėnus, kurie kremta džiovintą bizonų mėsą. Džiovinimo principas paprastas - reikia iš produkto išgarinti vandenį, tuomet jame sulėtėja visi gyvybiniai procesai ir produktas paruošiamas ilgai saugoti. Kad džiovinimas būtų tinkamas, reiktų, kad vandens sumažėtų keturis kartus.

Džiovinimas gali būti natūralus arba paspartintas. Natūraliai džiovinant saulėje ar tiesiog kambaryje, jis užimi daugiau laiko. Saulėje galite džiovinti ne tik suvartus ant siūlo grybus, ne tik ryšulėliais surištas vaistažoles, bei ir vaisius, uogas ir daržoves. Tuomet paruoštus ir, jei reikia, supjaustytus produktus išdėliokite vienu sluoksniu ir padėkite prieš saulutę. Nakčiai reiktų uždengti ir įnešti į kambarį.



< SALOTOS „UOŠVĖS LIEŽUVIS“

3 kg aguročių, 2-3 česnakai,
paprika

Skaninti: 2 šaukštai druskos,
1/2 stiklinės cukraus, 500 ml
pomidorų pastos, 1/4 l vandens,
stiklinė aliejaus, juodųjų pipirų
žirnelių, gvazdikėlių, keli šaukštai
acto

Aguročius nuskusite ir, jei
reikia, išskobkite. Česnakus
padalinkite skiltelėmis ir
nulupkite, papriką išdarinėkite.
Viską rūpestingai nuplaukite.
Aguročius ir papriką pjaustykite
kubeliais, česnakus - smulkiai.
Sumaišykite aguročių ir paprikos
kubelius su česnakų gabalėliais,
sūdykite, saldinkite, pilkite pomido-
rų pastą, vandenį, aliejų, berkite
po kelis juoduosius pipirus ir gvaz-
dikėlius. Visą išsukite ir pusvalan-
dį troškinkite. Likus 5 minutėms,
pilkite actą. Dėkite į sterilizuotus
stiklainius ir uždarykite.

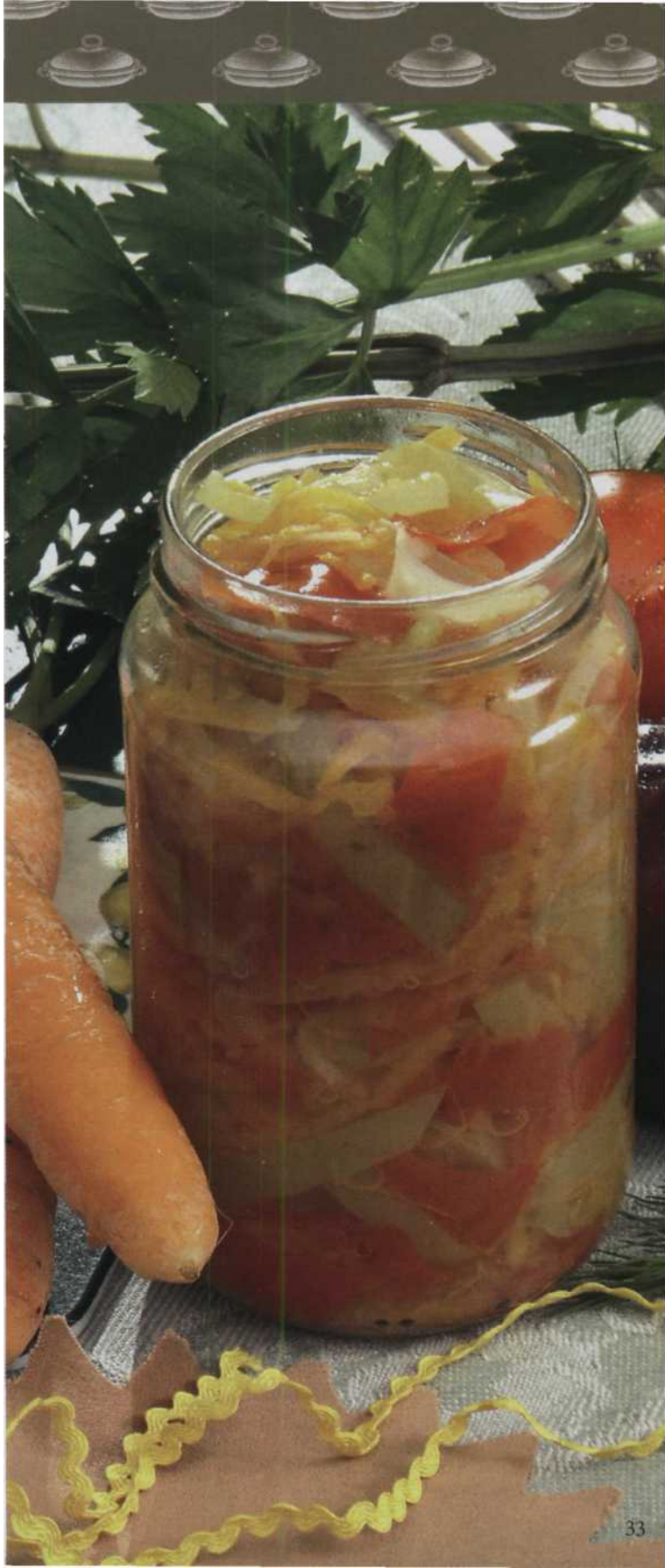
SALOTOS „GARDĖSIS“ •

Lolita Kuprienė (Vilnius)

Po 1 kg paprikų, morkų ir
svogūnų; 3 kg pomidorų

Skaninti: stiklinė aliejaus,
1/2 stiklinės cukraus, šaukštas
druskos, 6-8 šaukštai acto

Paprikas išdarinėkite, morkas
nuskusite, svogūnus nulupkite.
Visas daržoves nuplaukite.
Pomidorus supjaustykite
kubeliais, svogūnus ir paprikas -
pusžiedžiais, morkas stambiai
tarkuokite. Daržoves sumaišykite,
sūdykite, saldinkite, pilkite aliejų
ir troškinkite, kol jos bus minkštos.
Galop pilkite actą, išmaišykite ir
išdėstykite į sterilizuotus
stiklainius, uždarykite. Stiklainių
kaitinti nebereikia.





DARŽOVIŲ TROŠKINYS

1 kg baklažanų, po 500 g paprikų, pomidorų, obuolių; 300 g svogūnų, 5 česnakų skiltelės, 400 ml aliejaus, druskos

Paprikas išdarinėkite, išpjaustykite obuolių sėklalzdžius, svogūnus ir česnakų skilteles nulupkite. Viską nuplaukite. Baklažanus pjaustykite 1-2 cm storio griežinėliais, paprikas - juostelėmis, pomidorus - skiltelėmis (galite nuplūkyti ir nulupti), svogūnus - rateliais, česnakų skilteles - smulkiai. Baklažanų griežinėlius apkepkite karštame aliejuje. Paskui suberkite visus kitus produktus, sumaišykite, pilkite likusį aliejų, sūdykite ir apie valandą troškinkite.

BAKLAŽANŲ GRIEŽINĖLIAI SU PADAŽU •

Rasa Strolytė (Vilnius)

2 kg baklažanų, druskos

Padažui: 1 kg pomidorų, šaukštelis aštrių prieskonių mišinio, šaukštas druskos

Iš pradžių pasigaminkite padažą. Pomidorus nuplaukite, išpjaustykite kietas kotelių vietas ir sumalkite. Malinį sūdykite ir gardinkite prieskonių mišiniu. Tada 10 minučių troškinkite. Baklažanus nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite 1,5 cm storio griežinėliais. Griežinėlius 5 minutėms merkite į verdantį sūdytą vandenį, paskui iškart išdėliokite į sterilizuotus stiklainius ir aplikite dar karštu pomidorų padažu. Stiklainius atsidarę žiemą, baklažanus galite dar pagerinti. Griežinėlius išdėliokite į riebalais išteptą kepimo formą, ant kiekvieno dėkite po svogūno ratelį ir po šaukštelį majonezo. Šaukite į karštą orkaitę ir kepkite apie pusvalandį.





DAR ŠIS TAS APIE DŽIOVINIMĄ



Paspartinti džiovimą galite kaitindami orkaitėje, virš viryklės, krosnyje ar virš krosnies. Principas visur vienodas, iš pradžių ir pabaigoje temperatūra turėtų būti visai nedidelė, o džiovinimo viduryje kiek didesnė. Taip pat reiktų tarpų tarp kaitinimo. Įkaitinę išjunkite, po kiek laiko vėl įjunkite. Daržovės, uogos ir grybai turėtų džioti tolygiai, nesvilti. Taip pat reiktų, kad jie kvėpuotų, todėl nei orkaitės, nei krosnies iki galo neuždarykite.

Džiovinimą galite dar labiau paspartinti. Kai kuriuos produktus, pavyzdžiui, morkas, kopūstus, svogūnus, bulves, obuolius, slyvas, vyšnias, galite nuplikyti ar nugarinti verdančiu vandeniu. Tuomet jie greičiau džius, be to, geriau išlaikys savo formą ir spalvą.

Skirtingų rūšių uogas, vaisius, daržoves ir net grybus džiovinkite atskirai, net jei paskui laikysite kartu, skirtingos rūšies produktai nevienodai džiušta, vidurio čia nenuitaikysite.

Džiovinto produkto spalva turėtų būti itin artima natūraliai, jei ji tamsoka, vadinasi, perdžiovinote. Be to, turi išlikti elastingumas, žievelės neturi suragėti.

Džiovininti produktai sveria daug mažiau, bet lieka tokie pat kaloringi, nepiktnaudžiaukite jais.

PAPRIKŲ TYRĖ

2,5 kg paprikų, 200 g pomidorų,
250 g svogūnų, 150 g morkų, po 1 petražolės
ir pastarnoko šaknį, krapų, sviesto

Skaninti: 200 g aliejaus, 2 šaukštai acto,
šaukštelis karčiųjų ir kvapiųjų pipirų
žirnių, šaukštas druskos

Morkas, petražolės ir pastarnoko šaknis
nuskusite, svogūnus nulupkite. Visas dar-
žoves nuplaukite.

Paprikas pakepkite orkaitėje ar keptuvėje su
sviestu, tada išvalykite sėklas ir nulupkite
odelą. Išdarinėtas paprikas sumalkite ar itin
susmulkinkite.

Morkas, petražolės ir pastarnoko šaknis,
svogūną smulkiai supjaustykite, dėkite į
karštą aliejų. Kepkite tol, kol įgaus auksinį
atspalvį. Pomidorus nuplikykite, nulupkite
odelą ir taip pat smulkinkite ir pakaitinkite
vienus, kol bus pusiau minkšti. Krapus
sukapokite.

Viską sumaišykite, pilkite likusį aliejų, actą,
skaninkite karčiaisiais ir kvapiaisiais pipirais,
sūdykite ir troškinkite 10 minučių. Karštą
tyrę krėskite į paruoštus stiklainius,
pakaitinkite ir uždarykite.

„SKANUSIS DEŠIMTUKAS“ •

10 vidutinio dydžio baklažanų, 10 bulgariškų
paprikų, 10 pomidorų, 10 svogūnų,
česnakas, petražolių

Marinatui: 100 g acto, 200 g aliejaus,
3 šaukštai cukraus, 1,5 šaukšto druskos

Paprikas išskobkite, svogūnus ir česnako
skilteles nulupkite. Visas daržoves
nuplaukite. Baklažanus ir pomidorus
pjaustykite pusgriežiniais, paprikas -
juostelėmis, svogūnus - pusžiedžiais,
česnakus ir petražoles - smulkiai.

Iš acto, aliejaus, cukraus ir druskos virkite
marinată. Į ją iškart dėkite baklažanų ir
pomidorų pusgriežinius, paprikų juosteles
ir svogūnų pusžiedžius. Troškinkite
pusvalandį. Likus 5 minutėms, berkite
česnako gabaliukus, skaninkite
petražolėmis. Karštą košę krėskite į
pasterizuotus stiklainius.





AGUROČIŲ KOŠĖ SU GRYBAIS IR POMIDORAIS A

225 g aguročių, 75 g grybų (geriau tik jų kepuraičių),
75 g pomidorų

Gardinti: 125 g aliejaus, miltų, juodųjų pipirų
žirnelių, druskos, įvairių žalumynų: petražolių,
kalendrų, krapų

Iš pateiktų produktų pagaminsite 1/2 l indelį.
Aguročius nuplaukite, jei reikia, nulupkite ir išskobkite,
nupjaukite galus ir suraišykite 1,5-2 cm storio griežinė-
liais. Išvoliokite su druska maišytuose miltuose,
dėkite į karštą aliejų ir kepkite tol, kol gražiai parus.
Grybus išvalykite, nuplaukite ir kelias minutes virkite
sūdytame vandenyje. Nuvarvinkite, atausinkite ir
supjaustykite griežinėliais. Griežinėlius 3–4 minutes
kepkite karštame aliejuje, kol išgaruos skystis. Grybus
maišykite su aguročiais ir troškinkite dar 5–8 minutes.
Pomidorus nuplaukite, supjaustykite griežinėliais,
būtinai išpjaukite kietas kotelėlių vietas, apkepinkite.
Paskui perdekite į aguročių ir grybų troškinį,
sūdykite, gardinkite juodaisiais pipirais ir plautais
kapotais žalumynais. Troškinkite dar 3–5 minutes.
Išdėliokite į stiklainius ir pusvalandį kaitinkite.

PATISONŲ SALOTOS •

Birutė Čirūnienė (Panevėžys)

Lygiomis dalimis: patisonų, svogūnų, morkų,
pomidorų ir antaninių obuolių

Skaninti: aliejaus, juodųjų pipirų žirnelių, laurų
lapelių, krapų, druskos

Patisonus ir svogūnus nulupkite, morkas nuskuski-
te, išskobkite obuolių sėklalīdzdžius. Daržoves ir
obuolius nuplaukite. Patisonus supjaustykite
stambiais kubeliais, svogūnus - pusžiedžiais.
Pomidorus nuplikykite, nulupkite ir padalinkite į
keturias dalis. Morkas ir obuolius sutarkuokite.
Į puodą pilkite aliejaus, įkaitinkite, berkite
patisonų kubelius, svogūnų pusžiedžius,
pomidorų ketvirčius, morkų ir obuolių tarkius.
Nepilkite daug aliejaus, kad nebūtų riebu, užteks
išsiskyrusio iš pomidorų ir obuolių skysčio.
Patroškinkite, tada gardinkite juodaisiais pipirais,
laurų lapeliais, kapotomis krapų šakelėmis.
Karštą troškinį šaukštu sudėkite į stiklainius ir
užsukite.

Šios salotos skoniu primena grybus. Tiekite prie
silkės, keptos ir virtos žuvies ar mėsos.



Uogas ir vaisius geriau šaldyti indeliuose, o apvirtiems produktams, kur jau nebereikia saugoti formos, tiks ir maišeliai.

Visiškai netinka jokie metaliniai, stikliniai ar porcelaniniai indai, net nebandykite, atšildę pajusite paties indo, o ne produktų skonį.

Indelius sandariai uždarykite, o maišelius apvyniokite arba, jei mokate, užlydykite. Jei indelis neturi dangtelio, uždenkite maišeliu ar folija ir sandariai apriškite ar apjuoskite gumele.

Ir dar vienas patarimas. Nors atrodytų, kad niekada neužmiršite, bet vis tiek prie šaldytų daržovių idėkite lapelį ar ant indelių užrašykite, kada užsaldėte, žinosite, kiek dar laiko jie gali būti šaldiklyje.

KA TINKA ŠALDYTI?

Šaldykite tik itin šviežius, sveikus, visiškai subrendusius ir išnokusius produktus. Kadangi šaldytuvo kameroje ir šaldikliuose ne itin daug vietos, šaldyti rinkitės tas daržoves, vaisius ir uogas, kurie retesni, kurių sezonas itin trumpas, kurių net ir šiais laikais nebūna pirkti parduotuvėse arba būna brangūs ir beskoniai, pavyzdžiui, braškes, trešnes ar vyšnias, avietes ar gervuoges, mėlynės, juoduosius serbentus, šparagus.

APIE VAISIŲ IR UOGŲ ŠALDYMA

Iš pačių pradžių vaisius ar uogas perrinkite, nuplaukite, išdžiovinkite ir, jei reikia, supjaustykite. Džiovinkite sietelyje arba ant švaraus rankšluosčio, kartais tiks popierinis, bet minkštiems vaisiams ar uogoms, tokiems kaip braškės ar avietės, geriau rinktis medžiaginį, nes jos sugeria popieriaus skonį.

ŠALDYTI VAISIUS IR UOGAS GALITE KETURIAIS BŪDAIS

I būdas - sausasis šildymas. Išdžiūvusius produktus sudėkite sluoksniu ant folijos lapo ir dėkite į šaldytuvą (-8 °C). Po dviejų valandų greitai išdėliokite į indelius, uždenkite ir kiškite į šaldiklį, iš pradžių į -26 °C, paskui perdėkite ir visą laiką laikykite -18 °C temperatūroje. Paties užšaldymo principo nebekartosime, nes visiems būdams jis yra vienodas. Šis būdas netinka vaisiams, kurie linę tamsėti, pavyzdžiui, obuoliams, persikams ar abrikosams.

II būdas - šaldymas apibarstant cukrumi. Kilogramui produktų reiktų nuo 150 g iki 300 g cukraus. Cukraus kiekis priklauso nuo vaisių ar uogų rūgštumo ir nuo jūsų apsisprendimo, kiek to cukraus pilsite. Iš esmės jo tereikia labai mažai. Jei vaisiai ar uogos labai saldūs, dar galite juos apibarstyti citrinų rūgštimi. Tuomet į cukrų įmaišykite 2 šaukštelių citrinų rūgšties. Citrinų rūgštis išsaugo vitaminą C. Kokio efekto laukti? Atšildę

vaisiai ir uogos bus saldesni, mielesni širdžiai, atrodys natūralesni, ne taip jausis jų vandeninumas.

III būdas - pertrėnimas. Šis būdas - uogienių, blynų su šviežiais vaisiais ir uogomis mėgėjams. Vaisius ir uogas reikia pertrinti per sietelį ar sumalti mėsmale. Tada galite įmaišyti cukraus, citrinų rūgšties, jų reiktų tiek pat, kiek ir II būdui. Linkusius tamsėti produktus iš pradžių kiek apvirkite. Tik nesugalvokite kartu trinti kelių skirtingų rūšių vaisių ar uogų, šis būdas tam netinka.

IV būdas - užpylimas sirupu. Tai būdas, kuris jungia praeitį su šiandiena. Sirupą virkite ne tokį saldų kaip kompotui. Jei vaisiai ar uogos labai saldūs, tuomet reikės ir citrinų rūgšties, 1-1,5 šaukštelių 1 litrai sirupo. Uogas ar vaisius užpilkite atvėsusiu sirupu ir užšaldykite.

APIE DARŽOVIŲ ŠALDYMA

Daržoves iš pradžių nuvalykite, nuplaukite, išdžiovinkite ir, jei reikia, supjaustykite. Tuomet apsispręskite: apvirsite ar šaldysite žalias. Tikrai nereikia nieko daryti su agurkais ir pomidorais, o visas kitas daržoves galite apvirti sūdytame vandenyje. Kada daržoves virti? Jei paskui išsitraukę jas apdorosite termiškai: dėsite į sriubas, padažus, garnyrus ir antruosius patiekalus, tuomet virti reikia. Gabalaičius dėkite į verdantį vandenį, kurio turėtų būti triskart daugiau nei daržovių, virkite maždaug 5 minutes, jei gabalai didesni, tuomet virti reikės iki 10 minučių. Apvirtas nukoškite, perliekite šaltu vandeniu ir nuvarvinkite, atvėsinkite, paskui užšaldykite.



APIE ŽALUMYNŲ ŠALDYMĄ

Žalumynus nuplaukite, nuvarvinkite ir dėkite nestoru sluoksniu ant švaraus rankšluosčio. Kai jie visiškai išdžius, susmulkinkite ir užšaldykite įprastu būdu. Galite atskirai šaldyti krapus, petražoles ir l.l., o galite ruošti jų mišinius. Pagal savo skonį maišykite krapus su petražolėmis ir salierais arba raudonėliais, bazilikais ir t.t. Tik nepadauginkite skirtingų žalumynų į vieną mišinį. Geriau šaldykite kelis skirtingus mišinius.

APIE GRYBŲ ŠALDYMĄ

Šaldyti galite visas valgomų grybų rūšis. Grybai turi būti švieži, sveiki ir jauni. Grybus nuplaukite, išmirkykite ir nuvirkite tiek kartų, kiek reikia tai rūšiai. Šaldykite mažais kiekiais. Šaldyti grybai be galo primena šviežius ir tikrai yra vertesnis pasirinkimas už sūdytus ar marinuotus, žinoma, nekalbame apie džiovintus ir jų aromatą bei įvairias mišraines su grybais, kur tereikia stiklainiuką atidaryti ir pagardas silkei ar virtoms bulvėms jau paruoštas.

KAIP ATŠILDYTI?

Uogas ir vaisius geriausia atšildyti per naktį, per 12-14 valandų, padėjus į viršutinę šaldytuvo lentyną. Taip jos atšils po truputį, lėtai, bus sveikiausios. Žinoma, galima atšildyti ir kambario temperatūroje, tam prireiks 4-5 valandų.

Ištrauktas iš šaldiklio daržoves kiek atitirpinkite viršutinėje šaldytuvo lentynoje ar kambario temperatūroje, jos turi lengvai atsiskirti viena nuo kitos, bet turi būti dar kietos, ir iškart imkite gaminti. Dėkite į verdantį vandenį ar karštus riebalus, taip paruoštos jos bus skaniausios ir natūraliausios. Grybus atšildykite kaip daržoves: šiek tiek palaikykite, kai jau atsiskirs vienas nuo kito, iš karto dėkite į sriubą, padažą ar kur tik norite.

Ir jokių būdų atšildytų produktų nebeužšaldykite dar kartą.



Jei nespėjote nusipirkti šių numerių,

juos dar galite užsisakyti redakcijoje. Bet kuriame „Lietuvos pašto“ skyriuje padarykite per laidą už tiek žurnalų, kiek jų norite gauti.

Vieno numerio kaina - 2,50 Lt.

Per laidą adresuokite UAB „Septyni menai“, p. d. 203, Vilnius, LT-2040.

Perlaidos kvite būtinai pažymėkite žurnalų numerius ir savo vardą, pavardę ir adresą.

Ypatingas pasiūlymas!

Siųskite tik 20 Lt per laidą ir gausite visus 9 numerius.

Pasiūlymas galioja iki rugpjūčio 1 dienos.

