

KŪČIŲ-KALĖDŲ MENIU

pagamintas kartu su mano
STUDENTAIS/2019-GRUODIS

1. **KŪČIUKAI** be CUKRAUS IR GLIUTENO iš knygos „Pirmas šaukštas“
2. MARGI **KEKSIUKAI** SU KREMU
3. **SILKĖ** OBUOLIUOSE
4. **GRYBŲ** SVIESTAS
5. „KREPŠELIAI - SIURPRIZAI“
6. **KALĖDINIS TRIUŠIS** su spalvotomis daržovėmis



1. KŪČIUKAI be CUKRAUS IR GLIUTENO iš knygos „Pirmas šaukštas“

INGREDIENTAI:

1 šviežio kokoso arba 150 g kokosų drožlių

300 g vandens

200 g migdolų riešutų

150 g saulėgrąžų

100 g aguonų

500 g visų grūdo dalių avižų miltų + kočioti

150 g sezamų sėklų žiupsnelio druskos

1 arbat. š. sodos

200 g džiovintų datulių

1 banano (160 g)

2–3 š. kukurūzų miltų apvolioti

EIGA:

1. Kokosą (arba drožles) ir 300 ml vandens plakite apie 1 min. didžiausiu plakiklio greičiu, kad būtų košelė. Palikite plakiklyje.

2. Džiovintas nuplautas datules, ir bananą taip pat plakite apie 1 min., kol gausite košelę. Gautą masę išpilkite į didesnį dubenį.

3. Riešutus ir saulėgrąžas malkite apie 10 sek. iki miltų. Supilkite į tą patį dubenį.

4. Aguonas ir sezamų sėklas malkite apie 1 min., kol pasidarys drėgna masė. Palikite plakiklyje.

5. Suberkite avižų miltus, druską, sodą ir maišykite apie 15 sek. mažesniu greičiu arba trumpiau, pulsiniu režimu. Išpilkite į dubenį.

6. Masę suminkykite rankomis. Formuokite piršto storio volelius ant kukurūzų miltų pabarstyto silikoninio paviršiaus. Supjaustykite kaip kūčiukus ir kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 20 min. 180 °C. Atvėsinti.

Pastaba: šį skanėstą galima kepti ne tik sulaukus Kalėdų... Jie tokie minkšti ir skanūs, kad greitai nelieta.



2. MARGI KEKSIUKAI SU KREMU 9-12 vnt (priklausomai nuo formelių dydžio)

6 kiaušiniai (atskirti trynius nuo baltymų)

180 g grietinėlės 35 proc. arba kokoso pieno

60 g minkšto sviesto ar kokoso aliejaus

60 g **Eritritolio** ar kito saldiklio

70 g kokoso miltų

1 a.š. sodos ar kepimo miltelių

1 v.š. kakavos arba **kakavos gėrimo** (tuomet dėti Eritritolio 60g)

Žiupsnis druskos-baltymų plakimui

„Kepuraitėms“-sumaišyti/suplakti visus ingredientus ingredientus

400 g varškės 9proc.+100 g grietinėlės 35proc.)

60 g **Eritritolio**

EIGA:

1. Trynius, sviestą ir eritritolį išsukti iki baltos masės.
2. Supilti grietinėlę, miltus ir sodą-dar kartą gerai išplakti/išsukti. Išimti masę į maišymo dubenį.
3. Išlakti baltymus su žiupsneliu druskos iki standžių putų. Atsargiai įmaišyti į trynių masę.
4. Pusę tešlos išdėti į keksines formeles, o į likusią įmaišyti šaukštą kakavos . Geriausia ją persijoti per sietelį, kad nesusidarytų grūdeliai. Išdėti tešlą į keksines. Galima su mažu šaukšteliu lengvai pasklaidyti, kad balta ir ruda masės truputį susimaišytų.
5. Dėti į įkaitintą orkaitę ir kepti 25-30min./180C su oro pūtimu.
6. Atvėsinti ir užpurkšti kremą per konditerinę švirkštą.



3. SILKĖ OBUOLIULOSE

Kiekvienam žmogui po obuolį – nupjauti nedidelę viršūnę, išskobti šaukštu gražų dubenėlį.

Įdaras:

silkėS, graikinių riešutų, svogūno, 1 burokėlis, balzaminio acto, 3 mandarinai, cinamono, aliejaus.

EIGA:

1. Burokėlį sutarkuoti plonais šiaudeliais, užpilti balzaminio actu, mandarinų sultimis, pabarstyti cinamonu. Palikti valandą pasimarinuoti.
2. Silkę ir svogūną supjaustyti smulkiais kubeliais.
4. Riešutus išmirkyti kelias valandas, perplauti ir pasmulkinti.
5. Į obuolių „dubenėlius“ dėti sluoksniais: burokėlių, svogūnų, riešutų, silkės. Įpilti ant viršaus šaukštą aliejaus-jis susigers į vidų. Uždengti nupjauto obuolio viršūnėle ir dėti kepti į įkaitintą orkaitę apie 20min./170C su oro pūtimu.

Pastaba: Obuoliai turi nepasileisti, išlaikyti formą!!!. Valgomi ir šalti, ir šilti.



4. GRYBŲ SVIESTAS

1 didelis svogūnas-kubeliais

Sauja išmirkytų baravykų (30 -40 g sausų)-pasmulkinti

300 g sviesto

2 v.š. ekstra virgin aliejaus

Druskos, pipirų

EIGA:

1. Svogūną ir grybus patroškinti ant aliejaus apie 5-7 minutes.

2. Sudėti į plaktuvą pakepintus grybus ir susmulkinti. Sudėti sviestą ir suplakti. Perdėti į indelį ir atvėsinti. Dėti kelioms valandoms į šaldytuvą.

3. Kai sustings, galima daryti rutuliukus ir apvolioti maltose sėmenyse/kanapėse su druska.

Pastaba: tokie rutuliukai tiks prie karštų bulvių su lupena, ant keptų/troškintų daržovių/žuvies ar mėsos.



5. „KREPŠELIAI - SIURPRIZAI“

Daržovių miksas: kopūsto ar peklino kopūsto kietoji dalis-gabaliukais, morkos-free šiaudeliais, moliūgo- kubeliais, saliero gumbo-kubeliais, svogūno-plunksnelėmis, paprikos-viskas panašaus dydžio gabaliukais/kubeliais.

Pabarstyti prieskoniais: meškiniu česnakui, kapotu česnakui, druska, pipirais (čili) ir aliejumi. Viską sumaišyti.

Papildomai: pievagrybiai – supjaustyti į 4 dalis, feta ar Haloumi sūrio kubeliai

Ant kepimo popieriaus lakšto dėti saują daržovių mikso, ant jų viršaus grybų ir sūrio (galima dar alyvuogių).

Užsukti kaip vokelį, kad būtų sandaru ir kepti apie 20 min. orkaitėje/200C be oro pūtimo.

Atvėrus vokelį galima **uždėti gybų sviesto.**



6. KALĖDINIS TRIUŠIS su spalvotom daržovėmis

1 triušiu (sudalinti porcijomis)

200 ml baltos vynu arba obuolių sulčių

Prieskoniai: 1 v.š. garstyčių su grūdėliais, 2 lazdelės cinamono, 2 žvaigždanyžiai, druskos, pipirų

EIGA:

triušio gabaliukus ištepti garstyčių grūdėliais, dėti į troškintuvą, įpilti vynu ar sulčių, suberti prieskonius.

Uždengti ir troškinti ant nedidelės kaitros apie 70min.

Tuo tarpu **pasiruošti daržoves**

Geltonas garnyras:

2-3 morkos –kubeliais/griežinėliais

1 v.š. sviesto

Druskos ir muskato

Žalias garnyras:

1 stiklinė šaldytų žirnelių

½ saliero gumbo-nedideliais kubeliais

50 ml grietinės

Druskos, pipirų, mėtų(šviežių ar džiovintų)

EIGA:

Morkas patroškinti nedideliame kiekyje vandens ir sugrūsti **su sviestu ir prieskoniais**

Saliero kubelius apvirti atskirai ir sugrūsti su atšildytais žirneliais ir išvardinatais prieskoniais.

Ištroškintą triušieną patiekti su skirtingų spalvų daržovėmis ir daigais/alyvuogėmis.

