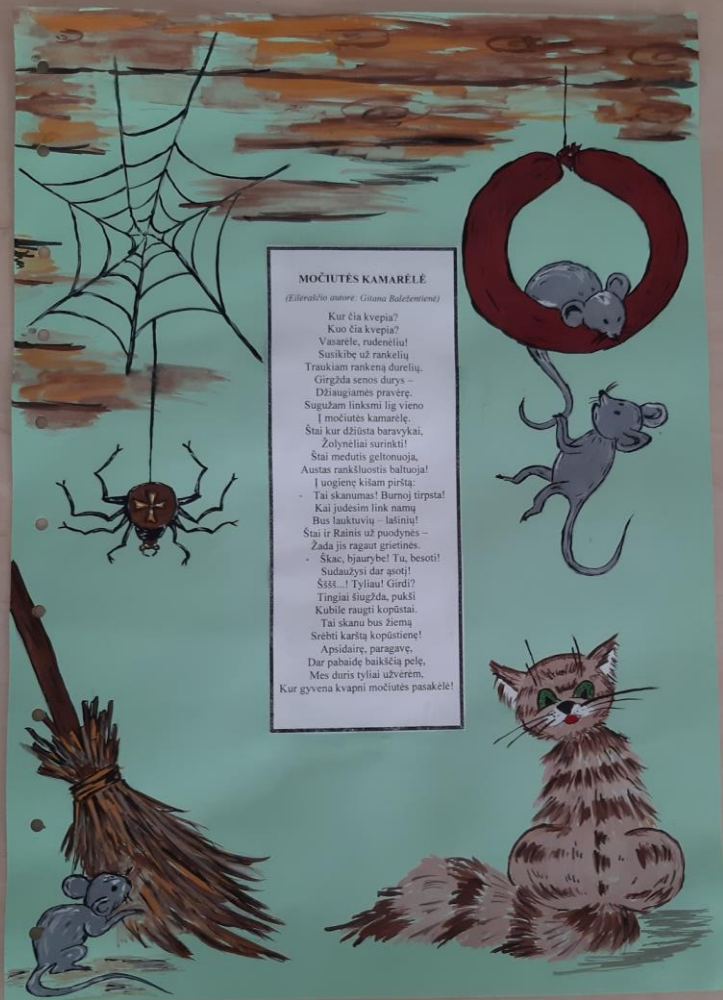




TURINYS

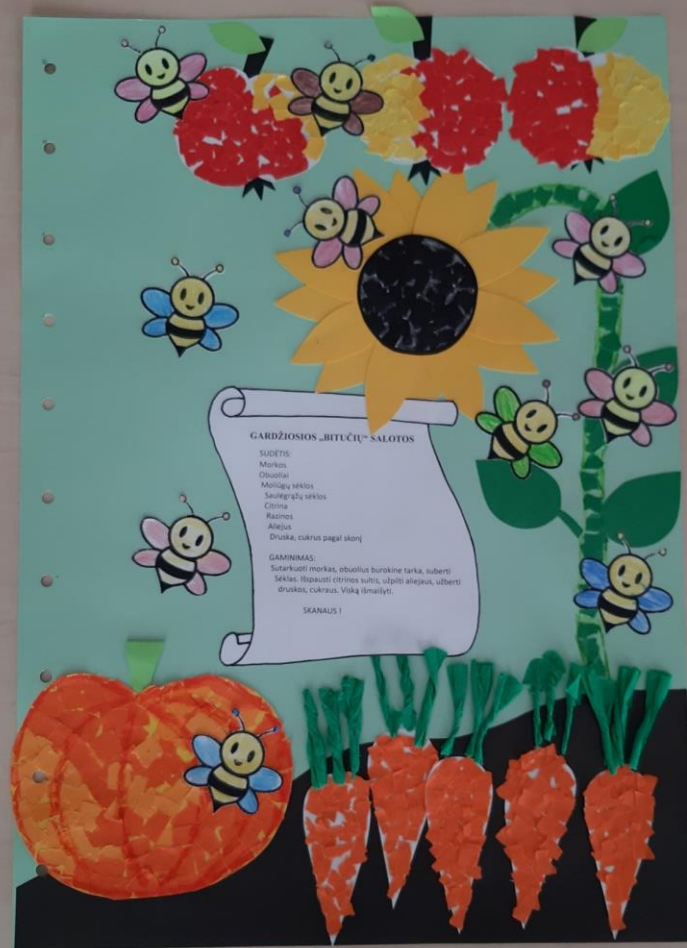
„Močiutės kamarele“	1
Gilana Balčienė	1
„Gardžiosios morkų salotos“	2
„Binečių“ gr.	2
„Mišrainė su cukinija“, „Žalių kopūstų mišrainė su paprika“	3
Mariaus Kaminsko mamos receptas	3
„Agurkų su tomatai mišrainė“, „Marinuotos paprikos“	4
Mariaus Kaminsko mamos receptas	4
„Marinuoti agurkėliai“	4
Alanos mamos receptas	5
„Pomidorai savo sultyse“	5
Evano mamos receptas	6
„Marinuoti agurkai“, „Daržovių salotos“	6
Jorio mamos receptai	7
Varskės pyragas „Angelo ašara“	7
Ažuloto mamos receptas	8
„Beatos pomidorų padažas“	8
Maiiaus mamos padažas	9
„Kopūstų salotos su grybais“	9
Pijaus mamos receptas	10
„Obuolių sūris“	10
„Kačiukų“ gr.	11
„Ciobrelių arbata“	11
„Meškučių“ gr.	12
„Rauginti kopūstėliai“	12
„Peledziukų“ gr.	13
„Vaisių ir daržovių salotos“	13
„Drugelių“ gr.	14
„Troškinti kopūstai“	14
„Ežiukų“ gr.	15
„Sveikuoliškos burokėlių salotos“	15
„Nykštukų“ gr.	16
„Ivairūs rudenėlio receptai“	16
„Bonželių“ gr. tevelių receptai	17
„Rauginti kopūstai“	17
„Kiškučių“ gr.	18
„Burokėlių mišrainė pagal močiutės receptą“	18
„Viščiukų“ gr.	19
„Ivairūs daržovių, vaisių receptai“	19
„Paukščiukų“ gr.	20



MOCIUTĖS KAMARĖLĖ

(Iliustracijos autorė: Gitanė Balaševičienė)

Kur čia kvepia?
Kuo čia kvepia?
Vasarėle, rudeniui!
Susikibę už rankelių
Traukiam rankeną darelį,
Girgžda senos durys –
Džiaugiamės praverę,
Suguzam linksmi lig vieno
I močiutes kamarėlę,
Štai kur džiūsta baravykai,
Žolynėliai surinkti!
Štai medutis geltonuoja,
Austas rankluostis baltuoja!
- Juogienė kštam pirštą –
- Tai skanumas! Durnoji tūpsta!
Kai judesim link namų
Bus lauktuvų – lašinių!
Štai ir Rainis už puodynės –
Žada jis ragauti gretines.
- Škac, bjaurybė! Tu, besotė!
Sudaužysi dar asotė!
Ššš...! Tyliau! Girdi?
Tingiai šiugžda, pukši
Kubile raugti kopūstai.
- Tai skanu bus žienių
Srebtį karšių kopūstienė!
Apsidairę, paragavę,
Dar pabaidę baikščia pele,
Mes duris tyliai užverėm.
Kur gyvena kvapni močiutes pasakėlė!



GARDŽIOSIOS „BIFUČI“ SALOTOS

SUDETIS:
Morkos
Džiovta
Mėninė sėklės
Saulėgrūžės sėklės
Čižniai
Krauniai
Aliejus
Druska, cukrus pagal skonį

GAMINIMAS:
Sutarkuoti morkas, obuolius šunkinė tarka, suberti
Sėklas. Išpausti čižnius sūris, užpilti aliejus, užberti
druskos, cukraus. Visą išmaišyti.

SKANAUS!



Mišėrainės su cukinijsa

2 kg cukinijos
2 kg morkų
2 kg svogūnų
1 šaukštelis cukraus
0,5 l. šviežutis tomatų
1 šaukštelis acto
2 saujos deuskos
0,5 l. butelėlis aliejaus

PARUOŠIMAS:

Permausia sudarkuoti butokine tarkę morkas ir cukinijus. Svogūnus smulkiai supjaustyti ir viską pakepinti. Po to businti. Pabaigoje sudėti deuską, actą ir tomatų.

Česnių kopūstų mišėrainė su paprika (raudonasis pipiras)

6 kg kopūstų
1,5 kg morkų
0,5 kg svogūnų
0,5 kg pipirų
400 g acto
300 g cukraus
4 šaukštai deuskos
0,5 l. aliejaus

PARUOŠIMAS:

Kopūstus susarkuoti morkas sudarkuoti butokine tarkę. Svogūnus, pipirus supjaustyti, duoti visus produktus ir porą palaikyti. Po to sudėti šaltinius ir uždengti paprastu plėtominiu dangteliu.



Agurky su tomata mištainė

4kg agurky
1kg sūgūnų
0,5l alyvuos
0,5l tomatų -supilti laigant užėti
apie 2 šaukštai druskos.

PARUOŠIMAS:

Agurkus nuplūsti, supjaustyti, sūgūnus supjaustyti
ir porupinti alyvuogė. Visą tą sudėti į dubutį
apie 30 min (daugiau) išvirti užėti supilti
tomatų. Išleisti supilti, stiklainius išplauti.

Morinuo tas paprikos

3 litrai stiklainių:
3kg saldųjų paprikų

Moimau:

1 stiklinė alyvuos
1 stiklinė acto
1 stiklinė cukraus
6 stiklinės vandens
3 valgomai šaukštai druskos

PARUOŠIMAS:

Paprikas pavidėti, ršinti, sekliai u sudėti
į karštą morinuo. Dėlui kepti 10-15 min.
sudetį stiklainius. Užvirinti morinuo, iš
supilti į stiklainius užu keuti. Šaltai
daryti kaip agurky su mištainė.



Majcus 2.

Beatos pomidony
papadas

4KG POMIDORŲ
4VNT PAPRIKŲ
4VNT SVOGŪNŲ
2VNT ČESNAKŲ
2VNT ĖILI PIPIRŲ
300gr. CUKRAUS
150-200gr. ACTO
1 ŠUKŠTAS
ALYVUOGIŲ
ALIEJIAUS



Įdėjus viską mišinys ruošiamas
28

- 4kg pomidonų (nuvalyti bei pjaustyti)
- 4vnt paprikos (4 vnt)
- 4vnt svogūnai (3 viduriai)
- 2vnt česnakai (nuvalyti)
- 2vnt ėilų pipirai (nuvalyti)
- 300g cukrus
- 150-200g actas
- 1 šukštis
- alyvuogių aliejus

Beatos daromas su pomidonais (kopūstais) ir
su sūrymiais ir dar 2 savaites ir toliau
reikia laikyti šaldytuve. 10 metų laikyti
reikia su aliejumi. Šukštis daromas su
vandeniu arba su aliejumi. Šukštis daromas
su aliejumi.

patina omis



Arbata su medu
su arbata. Pake byta
15-20 min. ar gale su me
dam. Medu na kasele
su py daly arbata
reke gese, kei tere
ampelator.



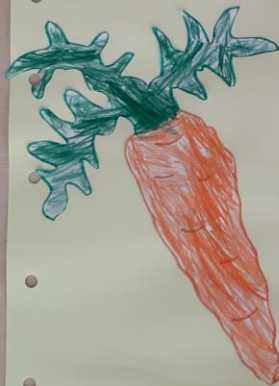
Tai gardumas ty raugintų kopūstelių!

Šaltuoju sezonu rauginti kopūstai – gardus patiekalas, kuriame gausu mūsų organizmui naudingų maistingų medžiagų ir vitaminų. Juk ruduo – puikus metas pradėti rūpintis atsargomis žiemai!

Reikės: 2 didelių gabų kopūstų, saujos kumos, didelės saujos spanguolių (arba 2 antainių obuolių), 2 didelės morkos ir 10 litų kėbro, „šarbiaus“ peilio, medinės lentelės, „linksmos“ grūstuvės (kočėlo), akmenuko ir lentelės užšlegimui.

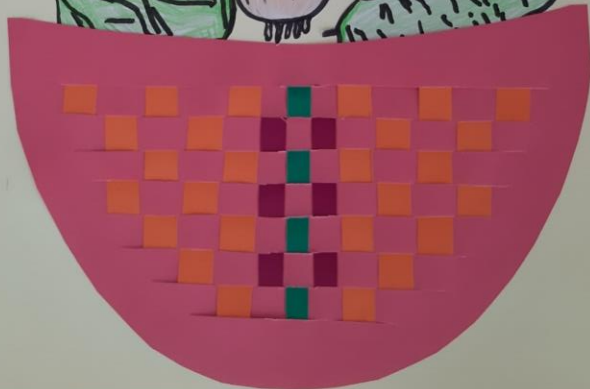
Etga: kopūstus nusipjame ir smulkiname. „Čiškiname!“ Su „čičlavotus“ kopūstus suberiame į kėbrą. Sudedame sutarkuotas morkas. Beriame kmyusus, spanguoles. Viską rankomis išmaišome ir grūstuve paspandžiame. Tada užverdame 3 litrus vandens, į karį supilame 3 šaukštus druskos ir 5 šaukštus cukraus. Pravesus auovirą užpilame ant paruoštų kopūstų. Dieną kopūstus laikome atidengtas, o naktį – užšlegiame su lentele ir akmenuku. Svarbiausia nepamiršti – atidengus ir prieš uždengiant – kopūstus išmaišyti!

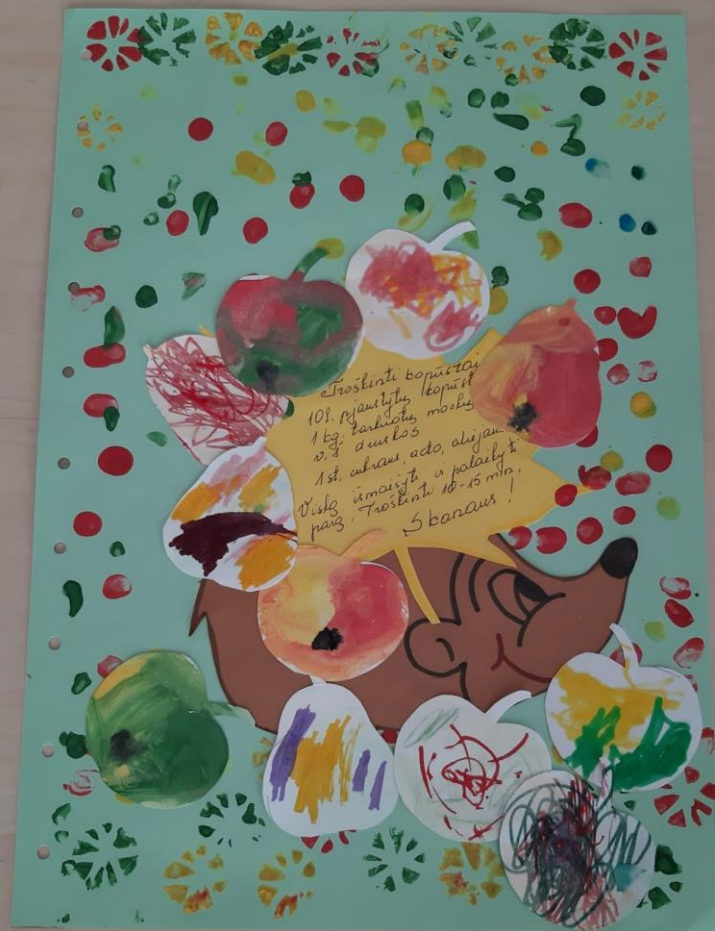
Po 5 parų – kvieškite šeimyną prie stalo ragauti gardžius kopūstienės su sutintomis bulvėmis!

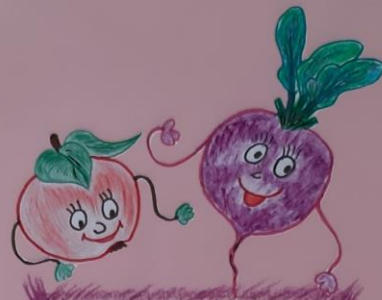


VISUS VAISIUS IR
DARŽOVES SUPRAŠTI.
UŽPILTI TRUPUTĮ
CITRINOS SULČIU IR
SUMAIŠYTI.

SKAUSAUSI!







SVEIKUOLISĖS BUROKĖLIŲ SALOTOS

INGREDIENTAI

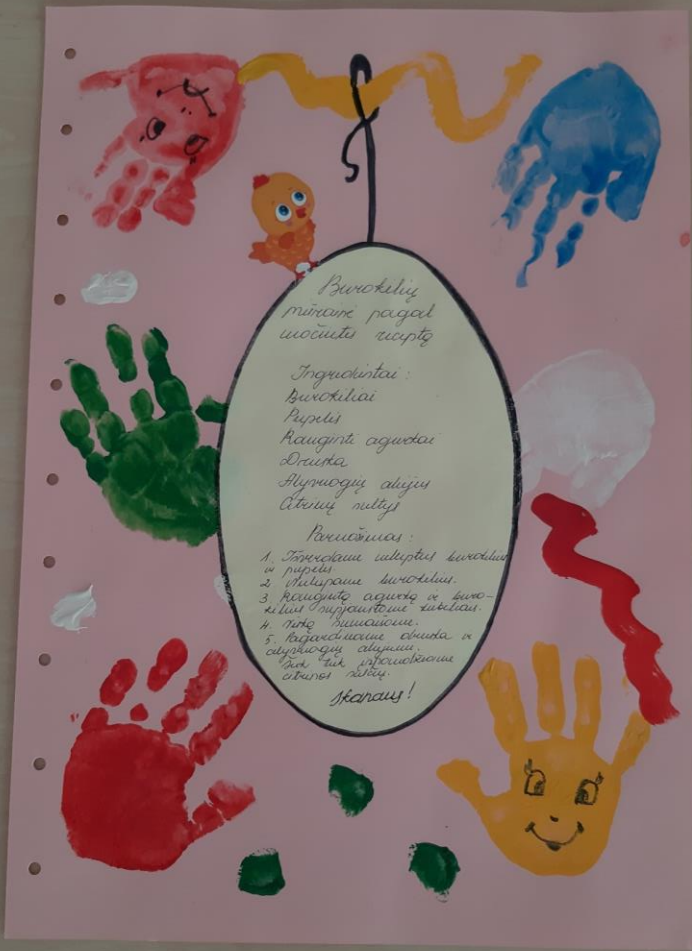
- Burokėliai (šaltai)
- Obuoliai
- Apelsinai
- Citrina
- Alyvuogių aliejus (pagal skonį)
- Druskaitė (pagal skonį)

PARUOŠIMAS

Burokėlių nulupame ir sutarkuojame (sujungtome) plonais šlaideliais.
Obuolį nulupame ir sutarkojame kubeliais.
Sumažiname burokėlių su obuoliu.
Citriną nulupame apvalius ir čirpim.
Nataraujame geltoną apelsiną ir čirpim šluoksnį ant sumalių produktų.
Higvalizame sūlį ir virka sumaliame.
Gardiname aliejumi ir druska.
Dėl kartų virka permašome ir pakeičime valandaitima ir rūgšiai pasmarinome.

SKANUS! ☺☺☺



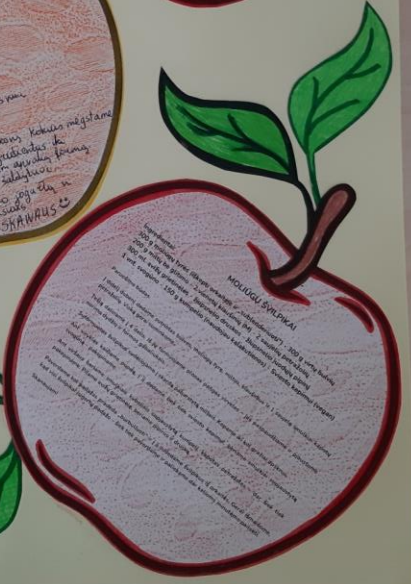
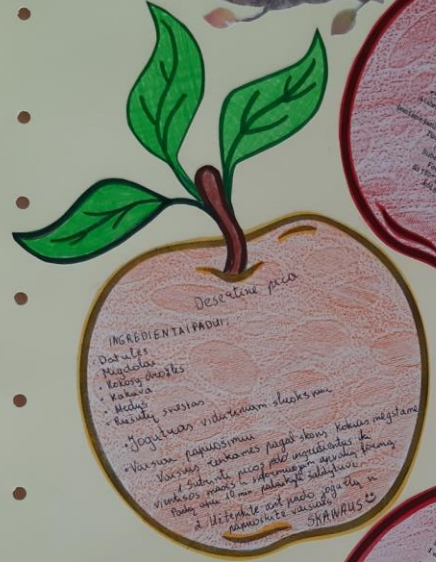
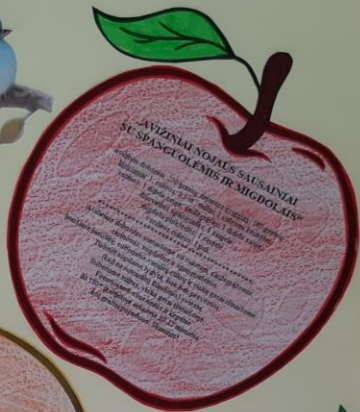


Burkūnėlių
mėšinė pagal
uocūntis uocūntę

Inguclintai:
Burkūnėliai
Pūpėliai
Kauginė aguonai
Draukta
Plynuogų aliejus
Ašonių nultėj

Paruošimas:
1. Įpūsdami uocūntes burkūnėliai
ir pūpėliai
2. Pūpėliai burkūnėliai
3. Kauginė aguonai ir pūpėliai
4. nultėj
5. Pūpėliai abuoda ir
plynuogų aliejus
Dėkui už atsiliepimus
atbanti nultėj

Skanaus!



AVIZINĀJĀJ NOVAJĀS SAUSAINĀJĀS SU SPANĢŪLOLAJĀS IR MICOOLAJĀS

Šīs ir jaunas, garšas un veselīgas sausas maizes, kas ir gatavotas no kvalitatīviem miltiem un dabīgiem garšvielām. Tās ir ideāla izvēle tiem, kas vēlas ēst veselīgi un garšīgi. Maizes ir gatavotas bez konservantiem un krāsojumiem, tāpēc tās ir drošas un veselīgas. Katrai maizītei ir raksturīga īpaša garša, kas atgādina dabīgu maizi. Maizes ir gatavotas mūsu ražotnē, kur tiek ieviestas visaugstākās kvalitātes prasības. Ja vēlaties iegādāties šīs maizes, dodieties uz mūsu veikaliem vai pasūtiet tiešsaistē.

Desertine peca

INGREDIENTĀLĀDĀJĀS:

- Dabīgie rieksti
- Kokos ogas
- Vaniļas
- Medus
- Bezskābes siera

• Jogurtam ir jābūt ar zemu tauku saturu

• Visas sastāvdaļas jāgriež mazos gabaliņos, kas ir jānogatavo. Visas sastāvdaļas jāapvieno vienā traukā un jāsamaisa līdz viendabīgam maisījumam. Maisījumu jāveido mazās porcijās, kas ir jāveido mazās maizītes. Maizes jācep 15 minūtes 180°C temperatūrā. Maizes jāgaida, līdz tās ir pilnībā atdzisušas.

SKANAUS

MOLUĀJĀS

Šīs ir jaunas, garšas un veselīgas maizes, kas ir gatavotas no kvalitatīviem miltiem un dabīgiem garšvielām. Tās ir ideāla izvēle tiem, kas vēlas ēst veselīgi un garšīgi. Maizes ir gatavotas bez konservantiem un krāsojumiem, tāpēc tās ir drošas un veselīgas. Katrai maizītei ir raksturīga īpaša garša, kas atgādina dabīgu maizi. Maizes ir gatavotas mūsu ražotnē, kur tiek ieviestas visaugstākās kvalitātes prasības. Ja vēlaties iegādāties šīs maizes, dodieties uz mūsu veikaliem vai pasūtiet tiešsaistē.

