

---

# *Receptų rinkinys karantino laikotarpiui*



---

***Sudarė dietistės:***

*Urtė Dičmonaitė  
Danielė Budrytė  
Saulė Griniūtė*

*2020 m.*

---

## MITYBA KARANTINO METU

Šalims imantis griežtesnių priemonių siekiant užkirsti kelią COVID-19 plitimui, karantinas ir laikinas įmonių uždarymas gali paveikti įprastą mūsų mitybą. Sveikų asmenų, taip pat asmenų, kuriems pasireiškia ūmios kvėpavimo takų ligos simptomai, prašoma likti namuose

Tinkama mityba yra nepaprastai svarbi sveikatai, ypač tais atvejais, kai imuninei sistemai gali tekti priešintis. Dėl ribotos galimybės gauti šviežią maistą gali būti sunku vykdyti sveiką ir įvairią mitybą. Tai gali sukelti padidėjusį perdirbtų maisto produktų, kuriuose yra daug riebalų, cukraus ir druskos, suvartojimą. Tačiau esant net ekstremalioms situacijoms, galima tęsti sveikatai palankią mitybą.

Jei norime profilaktiškai valyti gleives, A. Keturkienė pataria lygiomis dalimis sumalti ciberžolę, cinamoną, kardamoną, gvazdikėlius, įmaišyti šiek tiek Ghi sviesto arba aliejaus. Mišinyje pamirkyti medvilnės audinį, uždegti ir pakvėpuoti. Toks procesas skystina gleives ir dezinfekuoja gleivinę.

Karantino pradžioje žmonės atsakingai ruošėsi praleisti didžiąją dalį laiko namuose, sugūžėjo į prekybos centrus, kad galėtų papildyti maisto atsargų lentynas. Vieni rinkosi naudingus produktus, kiti – mažiau palankius sveikatai. Tačiau vienareikšmiškai buvo galima stebėti sparčiai tuštėjančias grikių bei kitų kruopų lentynas, makaronų bei konservų gausų pirkimą. Dėl šios priežasties, tęsiantis karantinui būtų išvengta maisto švaistymo, patartina ieškoti ne naujų produktų maisto gamybai, o naujų derinių.

*Keletas patarimų karantino metu renkantis ir gaminant maistą:*

- **Pirmas patarimas:** nepamirškite gerti daugiau vandens. Kad jis būtų skanesnis, nepamirškite, kad galima gardinti įvairiais priedais ( citrusiniais vaisiais, agurkais, mėtų lapeliais, šviežiomis ar šaldytomis uogomis ). Virškinimo veiklai aktyvinti rekomenduojama į litrą vandens šaukštelį sutrintos šviežios imbiero šaknies, kumino, pankolio, kalendros. Vandeni su priedais pavirti, leisti atvėsti ir gurkšnoti. Taip pat, remiantis PSO, rekomenduojama mažinti stiprios kavos ir arbatos kiekius, taip pat gaiviųjų ir energetinių gėrimų, kurie turi kofeino vartojimą. Tai gali sukelti dehidrataciją ir neigiamai paveikti jūsų miego įpročius.
- **Antras patarimas:** nepervirkite kruopų ar makaronų. Įvairioms kruopoms leiskite išbrinkti vandenyje, taip jos išsaugos naudingas medžiagas, bus ne taip greitai suvirškinamos ir suteiks sotumo jausmą ilgesniam laikui. Iš kruopų galime pasigaminti įvairių patiekalų. Geriausiai žinomos košės gali būti gardinamos uogomis, džiovintais ir šviežiais vaisiais, medumi ir kakava. Taip pat kruopos puikiai dera su daržovėmis, šviežiomis ar šaldytomis, įvairių rūšių sūriu ar aliejumi.
- **Trečias patarimas:** daug baltymų turinčio maisto vartojimas. Tai ne tik pieno produktai, kiaušiniai ar mėsa, bet ir ankštinės daržovės, kurių galima įsigyti ir šviežių, džiovintų bei konservuotų. Tokios daržovės kaip: pupelės, žirniai, avinžirniai ar lęšiai, yra sočios, skanios, sąlyginai nekaloringos bei maistingos. Gali būti naudojam desertų, sūrių patiekalų gamybai bei kaip užkandis.
- **Ketvirtas patarimas:** Vartoti maistinėmis skaidulomis ir antioksidantais praturtintą maistą. Pasak PSO skaidulos yra svarbios sveikai virškinimo sistemai ir suteikia ilgalaikį pilnumo jausmą, o tai padeda išvengti persivalgymo. Skaidulinių medžiagų žmogus per dieną turėtų suvartoti apie 25-30 g. Jų gausu daržovėse, pilno grūdo produktuose, riešutuose. Fermentuotose daržovėse ne

tik gausu skaidulinių medžiagų, bet ir antioksidantų (turi daug vitamino C, kuris apsaugo nuo neigiamo oksidacinio streso, pažeidžiančio ląsteles) bei gerųjų bakterijų, kurios reguliuoja virškinamo trakto veiklą! Prisiminkite, gal rudenį konservavote kopūstus ar agurkus, dar puikus metas juos sunaudoti.

- **Penktas patarimas:** Sveiki užkandžiai! Būdami namuose dažniau užkandžiauja ir vaikai, ir suaugusieji, todėl pasirūpinkite maistingais ir sočiais užkandžiais. Pirmenybę teikite šviežiams ir džiovintiems vaisiams, daržovių šiaudeliams su įvairiomis namuose gamintomis užtepėlėmis. Taip pat riešutams, juose gausu baltymų, sveikųjų riebalų, skaidulinių medžiagų, antioksidantų ir mineralinių medžiagų (magnio, cinko, geležies, kalcio, vario, seleno, fosforo, kalio), vitaminų (A, B2, C, E).

Kadangi, šiuo metu rekomenduojama likti namuose, todėl ne vienam žmogui norisi, kad namie praleistas laikas būtų ir naudingas. Galbūt kaip tik neseniai prisiminėt kažkokio patiekalo receptą, kuriam gaminti tiesiog nerasdavote laiko? O galbūt ieškote receptų, kuriuose galėsite panaudoti įvairius šaldytuve, stalčiuose, lentynose esančius produktus?

Šiandien, mes Jums galime padėti, siūlome sveikų ir lengvai paruošiamų receptų rinkinį, kuriame atrasite naujų idėjų savo šeimai ir namams. Išsirinkite receptą, gaminkite visi drauge, o taip pat nepamirškite į gamybos procesą įtraukti vaikų ir taip rodyti tinkamos mitybos pavyzdį.

Taigi, pateikiame keletą receptų Jūsų kasdienybės pajvairinimui, kurie turėtų patikti visai šeimai.

## Grikių kotletukai su mocarelos sūriu



Porcijų skaičius – 4; Gaminimo laikas – 45min

### 🍲 Ingredientai:

- 200 g grikių;
- 2 vnt. kiaušinių;
- 1vnt. svogūno;
- 50 g mocarelos sūrio;
- 50 g saulėje džiovintų pomidorų;
- Druska, pipirai ir kiti mėgiami prieskoniai;
- 1 a.š alyvuogių aliejaus.

### 🍲 Gaminimo eiga:

1. Grikius išverdame vandenyje ir sutriname.
2. Svogūną nuplauname, susmulkiname, supjaustome saulėje džiovintus pomidorus ir lengvai apkepiname.
3. Sumaišome pakepintas daržoves kartu su grikiais.
4. Kiaušinius nuplauname, išplakame ir sumaišome su grikiais ir kitais mėgiamais prieskoniais (druska, pipirais ir kt.)
5. Suformuojame kotletukus ir į vidų dedame gabaliuką mocarelos sūrio.
6. Keptuvėje įkaitiname alyvuogių aliejų. Apkepame iš abiejų pusių, kol gražiai apskrunda.

### ☆ Užduotys, kurias gali atlikti vaikai:

- Sumaišyti daržoves su grikiais;
- Formuoti kotletukus.

*Originalus receptas:* mitybos specialistės – Vaidos Kuprienės.

*Iliustracijos šaltinis:* <https://kotletki.online/croup/buckwheat/kotlety-iz-grecki.html>

## *Makaronų, daržovių ir tuno apkepas*



*Porcijų skaičius – 6; Gaminimo laikas – 45min.*

### Ingredientai:

- 1 a.š. alyvuogių aliejaus;
- 1 svogūnas, supjaustytas;
- 1 česnako galva, susmulkinta;
- 2 morkos (apie 300g), sutarkuotos;
- 150 g pievagrybių, supjaustytų;
- 140 g pomidorų pastos, be pridėtinės druskos;
- 400 g (skardinė) konservuotų pomidorų, be druskos;
- 1 stiklinė vandens;
- 1 a.š. natūralaus sultinio miltelių;
- 2 a.š. džiovintų raudonėlio lapų;
- 2 cukinijos (apie 280g), tarkuotos;
- Pusę puodelio šviežių baziliko lapelių;
- 250 g viso grūdo makaronų;
- 425 g tuno skardinėje, savose sultyse;
- 120 g mocarelos sūrio rutuliukų.

### Gaminimo eiga:

1. Keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite supjaustytą svogūną ir susmulkintą česnaką, pakepinkite, kol svogūnas švelniai pageltonuos.
2. Į keptuvę sudėkite morkas, grybus, viską gerai išmaišykite. Įpilkite truputį vandens ir uždengę keptuvę dangčiu patroškinkite, kol daržovės suminkštės.
3. Sudėkite pomidorų pastą, konservuotus pomidorus, įpilkite šiek tiek vandens, šaukštelį natūralaus sultinio miltelių, raudonėlių. Visą gerai išmaišykite ir užvirinkite. Užvirinus sumažinkite kaitrą ir troškinkite neuždengus keptuvės dangčiu. Suminkštėjus daržovėms, nuimkite keptuvę nuo kaitlentės, įmaišykite cukiniją ir baziliką.
4. Išvirkite makaronus taip, kaip reikalauja gamintojas. Išvirusius makaronus nusauskite.

5. Makaronus sumaišykite su daržovėmis ir tunu. Sudėkite į kepinui orkaitėje skirtą indą. Ant viršaus sudėliokite mocarelos rutuliukus.

6. Kepkite įkaitintoje 200°C temperatūroje, 20-25 minutes (kol viršus švelniai pageltonuos). Jei norite, papuoškite bazilikais. Patiekite su šviežiomis salotomis.

☆ Užduotys, kurias gali atlikti vaikai:

- Tarkuoti morkas ir cukiniją (su suaugusiųjų priežiūra);
- Įberti reikiamą kiekį raudonėlių;
- Ant pusgaminio viršaus sudėti mocarelos rutuliukus;
- Iškeptą patiekalą papuošti bazilikais.

Patarimas: jei visko nesuvalgėte, likučius laikykite šaldytuve, o patiekiant pašildykite arba valgykite šaltą kaip makaronų salotas. Puikiai tinka pietums išsinešti.

Iliustracija ir šaltinis: <https://www.healthykids.nsw.gov.au/recipes/veggie-ful-tuna-pasta-bake.aspx>

### ***Kišas su žiediniais kopūstais (be tešlos)***



Nuotraukos autorė: Rebecca Clyde, MS, RDN, CD

Porcijų skaičius – 4; Gaminimo laikas – ~ 50 min.

#### 🍷 Ingredientai:

- 2 š. alyvuogių aliejaus;
- ½ stiklinės susmulkintų svogūnų;
- 5 dideli kiaušiniai;
- ½ stiklinės neriebaus pieno (arba augalinio pieno – ryžių/sojų);
- ½ a.š. druskos;
- 1½ stiklinės susmulkinto žiedinio kopūsto;

- ½ stiklinės tarkuoto čederio sūrio (arba kietojo, fermentinio);
- 1 a.š. džiovintos paprikos.

#### 🍳 Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite keptuvę iki 190°C temperatūros.
2. Ištepkite alyvuogių aliejumi arba sviestu kepimo indą. Paskirstykite supjaustytus svogūnus tolygiai ir dėkite į orkaitę, kol paruošite kitus ingredientus.
3. Inde sumaišykite kiaušinius, druską, pieną.
4. Ištraukite iš orkaitės kepimo indą su svogūnais, į jį įdėkite smulkintus žiedinius kopūstus, sūrį ir užpilkite kiaušinių plakinį. Apibarstykite viską paprika.
5. Kepkite 30 min., kol paviršius taps auksinės spalvos.

#### ☆ Užduotys, kurias gali atlikti vaikai:

- Sudėti svogūnus, smulkintus žiedinius kopūstus, sūrį į kepimo indą;
- Apibarstyti patiekalą paprika.

Patarimas: nesuvalgytą kišą uždarame inde galite laikyti šaldytuve 2-3 dienas. Vietoje žiedinio kopūsto galite naudoti žalią arba šaldytą brokolį.

Šaltinis: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/cauliflower-no-crust-quiche-recipe>

### ***Afrikietiško stiliaus ryžiai su vištienos blauzdelėmis (Jollof)***



Porcijų skaičius – 8; Gaminimo laikas – ~ 50-60 min.

#### 🍳 Ingredientai:

- 8 vištienos blauzdelės;
- ½ a.š. juodųjų pipirų;
- ¼ stiklinės rapsų aliejaus;

- 1 didelis svogūnas, smulkiai supjaustytas;
- 1-2 jelapeco šviežių paprikos, be sėklų, supjaustytos kubeliais (arba įprastos paprikos);
- 2 česnako skiltelės, smulkiai supjaustytos;
- 1 š. tarkuotos nuluptos imbiero šaknies;
- 2 stiklinės rudųjų ryžių;
- Skardinė konservuotų (nesūdytų) pomidorų, supjaustytų kubeliais;
- 3 š. pomidorų pastos;
- 1 a.š. maltų kmynų;
- 1 a.š. čiobrelio lapų;
- 4 stiklinės vištienos sultinio (naminio arba iš natūralaus sultinio mišinio, su mažiau druskos);
- 2 š. šviežių žaliosios citrinos sulčių;
- 2 stiklinės žaliųjų žirnelių (šviežių arba šaldytų);
- 2 morkos, supjaustytos kubeliais;
- 1 žaliaji citrina, supjaustyta skiltelėmis, papuošimui (nebūtina);
- Kalendros arba petražolių šakelių papuošimui (nebūtina).

#### Gaminimo eiga:

1. Vištienos blauzdeles nuplauti, apibarstyti juodaisiais pipirais.
2. Keptuvėje įkaitinti aliejų, įdėti vištieną, kepti kol švelniai paruduos (nesudeginti!). Apkepusią vištieną išimti iš keptuvės, palikti aliejaus likučius.
3. Į keptuvę dėti svogūną, papriką, česnaką ir imbiero šaknį. Sumažinti kaitrą, apkepinti daržoves, kol svogūnas taps skaidrus, apie 3-5 min. Patraukti keptuvę nuo kaitros.
4. Į keptuvę įdėti ryžius sumaišyti su daržovėmis. Įmaišyti pomidorus, pomidorų pastą, kmynus ir čiobrelius. Viską pakepinti ant vidutinės kaitros apie 3 min.
5. Ant ryžių keptuvėje sudėti keptas vištienos blauzdeles. Atskirame inde sumaišyti sultinį su žaliosios citrinos sultimis, mišinį užpilti ant vištienos blauzdelių. Keptuvę uždengti dangčiu, sumažinti kaitrą ir troškinti maždaug 30 min.
6. Į keptuvę sudėti morkas bei žirnelius. Uždengti dangčiu ir toliau troškinti dar 10 min., kol visas sultinys susigers, ryžiai suminkštės ir vištiena bus galutinai iškepusi. Išjungti kaitrą, keptuvę laikyti uždengtą likus 10 min. iki patiekimo.
7. Patiekimui patiekalą galima papuošti su žaliosios citrinos skiltelėmis ir petražolių ar kalendros šakelėmis.

*Patarimas: pajvairinimui galima papriką pakeisti arba įdėti papildomai smulkintų šparaginių pupelių. Vištieną galima pakeisti kiaulienos/jautienos nugarine, krevetėmis, tofu, soja.*

*Ilustracija ir šaltinis: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/african-style-rice-with-chicken-drumsticks-recipe>*



## Avinžirnių ir grybų pyragaičiai



Porcijų skaičius – 8; Gaminimo laikas – 1 val.

### 🍲 Ingredientai:

- 80g šviežių arba konservuotų grybų, supjaustytų stambiai arba griežinėliais;
- 80g svogūnų, stambiai pjaustytų;
- 20g česnako, susmulkinto;
- 1 a.š. alyvuogių aliejaus;
- 250g konservuotų avinžirnių;
- 10g šviežių petražolių arba 3g džiovintų;
- 10g garstyčių;
- 2 kiaušiniai arba 40g maltų linų sėmenų, 60 g pilno grūdo miltų;
- 1 a.š pipirų;
- 30g duonos džiovėsėlių.

### 🍲 Gaminimo eiga:

1. Į įkaitintą keptuvę įpilkite aliejų, pakepinkite supjaustytą svogūną ir susmulkintą česnaką iki kol svogūnai švelniai pageltonuos. Įdėkite supjaustytus grybus. Pagardinkite nedideliu kiekiu druskos ir pakaitinkite, kol grybai suminkštės ir neteks vandens.
2. Virtuvės kombaine ar maišytuve sutrinkite avinžirnius iki vienalytės masės.
3. Sudėkite į gautą masę paruoštus grybus, petražoles, garstyčias ir vėl išmaišykite.
4. Įmuškite kiaušinius arba įdėkite linų sėmenis ir pilno grūdo miltus, trinkite į vienalytę masę, kol ji bus lengvai formuojama.
5. Į gautą masę įdėkite pipirus (jeigu mėgstate, pipirų galite įdėti ir daugiau).
6. Gautą masę suformuokite į rutuliukus, apvoliokite džiovėsėliuose ir išlyginkite, kad susidarytų plokšti pyragaičiai.
7. Dėkite pyragaičius į skardą, išklotą kepimo popieriumi, ir kepkite 200°C temperatūroje, kol išorė lengvai paruduos. (Jei norite, ar neturite orkaitės, galite juos kepti keptuvėje įpilant šiek tiek aliejaus.)

8. Iškepti pyragėliai gali būti patiekiami su pilno grūdo duona, pilno grūdo ryžiais ar keptomis bulvėmis, įvairiomis daržovėmis.

☆ Užduotys, kurias gali atlikti vaikai:

- Gautą masę formuoti į rutuliukus, apvolioti džiūvėsėliuose ir išlyginti;
- Jeigu pasirinksite pyragaičius valgyti su pilno grūdo duona, salotomis ir pomidorais - formuoti sumuštinis.

Iliustracija ir šaltinis: [http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR1JRTDs6a0B08DlqfrJo17qvoba2X-W\\_QS7oqcTARYUgSWw5n5E3Kx\\_qQE](http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR1JRTDs6a0B08DlqfrJo17qvoba2X-W_QS7oqcTARYUgSWw5n5E3Kx_qQE)

### Žaliųjų žirnių troškinys



Porcijų skaičius – 4; Gaminimo laikas – 45min.

🍲 Ingredientai:

- 2 prinokę pomidorai arba 250 g konservuotų pomidorų;
- 1 susmulkinto česnako skiltelė;
- 1 plonais griežinėliais pjaustyta morka;
- 1 a.š alyvuogių aliejaus;
- 2 susmulkintos kalendros saujelės arba 5 g džiovintų kalendros lapų;
- 200 g konservuotų žaliųjų žirnelių;
- 400 g konservuotų pupelių;
- 1 susmulkinta saldžioji paprika;
- Džiovintas bazilikas;
- 4 virti kiaušiniai (nebūtina).

🍲 Gaminimo eiga:

1. Jeigu naudojate prinokusius pomidorus, juos nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite.

2. Įpilkite į pasirinktą puodą aliejų ir pakepinkite supjaustytus pomidorus ir susmulkintą česnaką. Įdėkite vieną saujelę susmulkintos kalendros ir plonais griežinėliais pjaustytos morkos. Kepkite kol ingredientai suminkštės.
3. Įpilkite konservuotus žaliuosius žirnelius ir konservuotas pupeles. Įpilkite stiklinę vandens. Gautą mišinį pagardinkite susmulkinta saldžiąja paprika ir džiovintais bazilikais. Uždenkite dangčiu ir virkite 8 minutes.
4. Jei nusprendėte naudoti virtus kiaušinius, įdėkite juos į puodą, tuomet virkite dar 10-15 minučių.
5. Įdėkite likusios susmulkintos kalendros.
6. Troškinį galite patiekti su ryžiais ir salotomis.

*Ilustracija* ir *šaltinis:* [http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR1JRTDs6a0B08DlqfrJo17qvoba2X-W\\_QS7oqcTARYUgSWw5n5E3Kx\\_qQE](http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR1JRTDs6a0B08DlqfrJo17qvoba2X-W_QS7oqcTARYUgSWw5n5E3Kx_qQE)

### *Lęšių ir fetos salotos (Tabulė)*



*Porcijų skaičius – 6; Gaminimo laikas – 40 min.*

#### **Ingredientai:**

- 1 1/4 stiklinės nevirtų lęšių;
- 250g vyšnių pomidorų, supjaustytų į keturias dalis;
- 2 dideli (400g) agurkų, smulkiai supjaustytų;
- 6 svogūno laiškų, plonai supjaustytų;
- 2 stiklinių (60g) mažųjų špinatų lapų, smulkintų;
- 1 stiklinė šviežių petražolių;
- 1 stiklinė šviežių mėtų;
- 150g neriebaus feta sūrio, sutrupinto.

- Padažui:
  - 1/4 stiklinės citrinos sulčių;
  - 1/4 stiklinės alyvuogių aliejaus;
  - 1 a.š. Dižono garstyčių;
  - Šviežiai grūstų juodųjų pipirų, pagal skonį.

#### 🍳 Gaminimo eiga:

1. Virti lęšius dideliame puode kiek reikalauja gamintojas. Nusausinti. Nuplauti po šaltu vandeniu, nusausinti. Lęšius įdėti į didelį indą, atvėsinti.
2. Į indą su lęšiais įdėti vyšninius pomidorus, agurką, svogūnų laiškus, petražoles ir mėtus. Viską sumaišykite.
3. Padažui su šakute sumaišykite citrinos sultis, aliejų ir garstyčias, pagardinkite pipirais.
4. Padažą supilkite į salotas. Pamašykite. Užbarstykite fetos, švelniai sumaišykite.

#### ☆ Užduotys, kurias gali atlikti vaikai:

- Sumaišyti salotų ingredientus;
- Sumaišyti padažą salotoms;
- Apibarstyti salotas feta.

Iliustracija ir šaltinis: <https://www.healthykids.nsw.gov.au/recipes/lentil-and-feta-tabouli.aspx>

### *Avinžirniai su brokoliais ir sūriu*



Nuotraukos autorė: Rebecca Clyde MS, RDN, CD

Porcijų skaičius – 6; Gaminimo laikas – ~ 25 min.

### Ingredientai:

- Didelis brokolis, nuplautas ir supjaustytas vidutinius gabaliukus (arba pakuotė šaldytų brokolių (atitirpinti));
- Skardinė konservuotų avinžirnių, nuplautų ir nusausintų;
- 1 š. alyvuogių aliejaus;
- Druskos ir pipirų pagal skonį (nepersūdykite, užteks nedidelio žiupsnelio, arba galite druskos išvis nedėti);
- 1 stiklinė tarkuoto sūrio;
- ½ stiklinės viso grūdo duonos džiovėsėlių.

### Gaminimo eiga:

1. Įkaitinti orkaitę iki 200°C temperatūros.
2. Jei naudojate šviežius brokolius, tada neilgai pavirkite garuose 5 min. ar tiek, kol brokolis suminkštės, pašviesės. Taip pat galite brokolį apvirti mikrobangų krosnelėje: įdėkite brokolį į indą, įpilkite apie 1 cm vandens, uždenkite indą saugiu indu ir pakaitinkite 3 min. Nusausinkite brokolį.
3. Sumaišykite brokolį su alyvuogių aliejumi ir avinžirniais. Sudėkite viską į kepimo indą.
4. Pagardinkite pipirais, druska pagal skonį. Tolygiai paskirstykite tarkuotą sūrį, tada užbarstyte duonos džiovėsėlius.
5. Kepkite orkaitėje 10-15 min., arba kol sūris ir džiovėsėliai švelniai paruduos. Iškepus patiekite iškart.

### Užduotys, kurias gali atlikti vaikai:

- Sumaišykite brokolį su alyvuogių aliejumi ir avinžirniais. Sudėkite viską į kepimo indą;
- Užberti tarkuoto sūrio, užbarstyti džiovėsėlius.

Šaltinis: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/cheesy-chickpea-and-broccoli-bake-recipe>

## *Pupelių „brownis“*



Porcijų skaičius – 4; Gaminimo laikas – ~ 40 min.

### Ingredientai:

- 1/2 stiklinės avižinių viso grūdo dribsnių;
- 1 skardinės konservuotų raudonųjų pupelių;
- 1 a.š. kepimo miltelių;
- 4 v.š. klevų sirupo arba medaus ;
- 50 ml. kokosų aliejaus;
- 2 v.š. nesaldintos kakavos;
- 1 a.š. cinamono;
- Mėgstamų riešutų (nebūtina).

### Gaminimo eiga:

1. Avižinius dribsnius maisto smulkintuvu sutriname iki miltų.
  2. Į maisto smulkintuvą pridedame pupeles, kepimo miltelius, sirupą, skystą kokosų aliejų, kakavą, cinamoną.
  3. Sutriname iki vienalytės masės, kad neliktų pupelių gabalėlių.
  4. Sutrinus, perkeliame masę į kepimo popieriumi išklotą skardą, išlyginame paviršių.
  5. Kepame 180°C temperatūros orkaitėje apie 25 minutes.
  6. Iššimame iš orkaitės, atvėsiname, supjaustome gabalėliais.
- \*Jei norisi, į tešlą arba ant viršaus galite pridėti savo mėgstamų riešutų.

*Patarimas: „Brownį“ galime laikyti sandariame indelyje šaldytuve iki savaitės.*

Šaltinis: <https://antmedineslenteles.com/2018/05/18/pupeliu-brownis/>

Illustracija: pixabay.com

## Kepti obuoliai su avižinių dribsnių, riešutų ir cinamono įdaru



Nuotraukos autorė: Rebecca Clyde MS, RDN, CD

Porcijų skaičius – 4; Gaminimo laikas – ~ 50 min.

### 🍴 Ingredientai:

- 2 vidutinio dydžio obuoliai;
- 3 š. gerai sukapotų riešutų (pvz., graikinių);
- 2 š. nevirtų greitai paruošiamų avižinių;
- 2 š. nerafinuoto rudojo cukraus;
- 1 š. sukapotų džiovintų spanguolių;
- 1 š. šalto sviesto, sukapoto;
- ¼ a.š. malto cinamono;
- ⅛ a.š. druskos;
- ½ stiklinės 100 proc. obuolių sulčių (arba vandens).

### 🍴 Gaminimo eiga:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 170-180°C temperatūros.
2. Nuplautus obuolius perpjaukite per pusę, šaukštu išimkite sėklalzdžius.
3. Sumaišykite riešutus, avižinius dribsnius, spanguoles, sviestą, cinamoną ir druską. Pirštais arba šakute viską sumaišykite iki rupios masės. Į kiekvieną obuolio pusę įdėkite po 2 šaukštus mišinio.
4. Sudėkite obuolius į kepimo indą, įpilkite obuolių sulčių (arba vandens). Indą uždenkite aliuminio folija.
5. Obuolius kepkite 30 min. 180°C temperatūroje. Nuimkite foliją ir kepkite dar 10-15 min., kol obuoliai suminkštėja ir paviršius švelniai pageltonuoja.

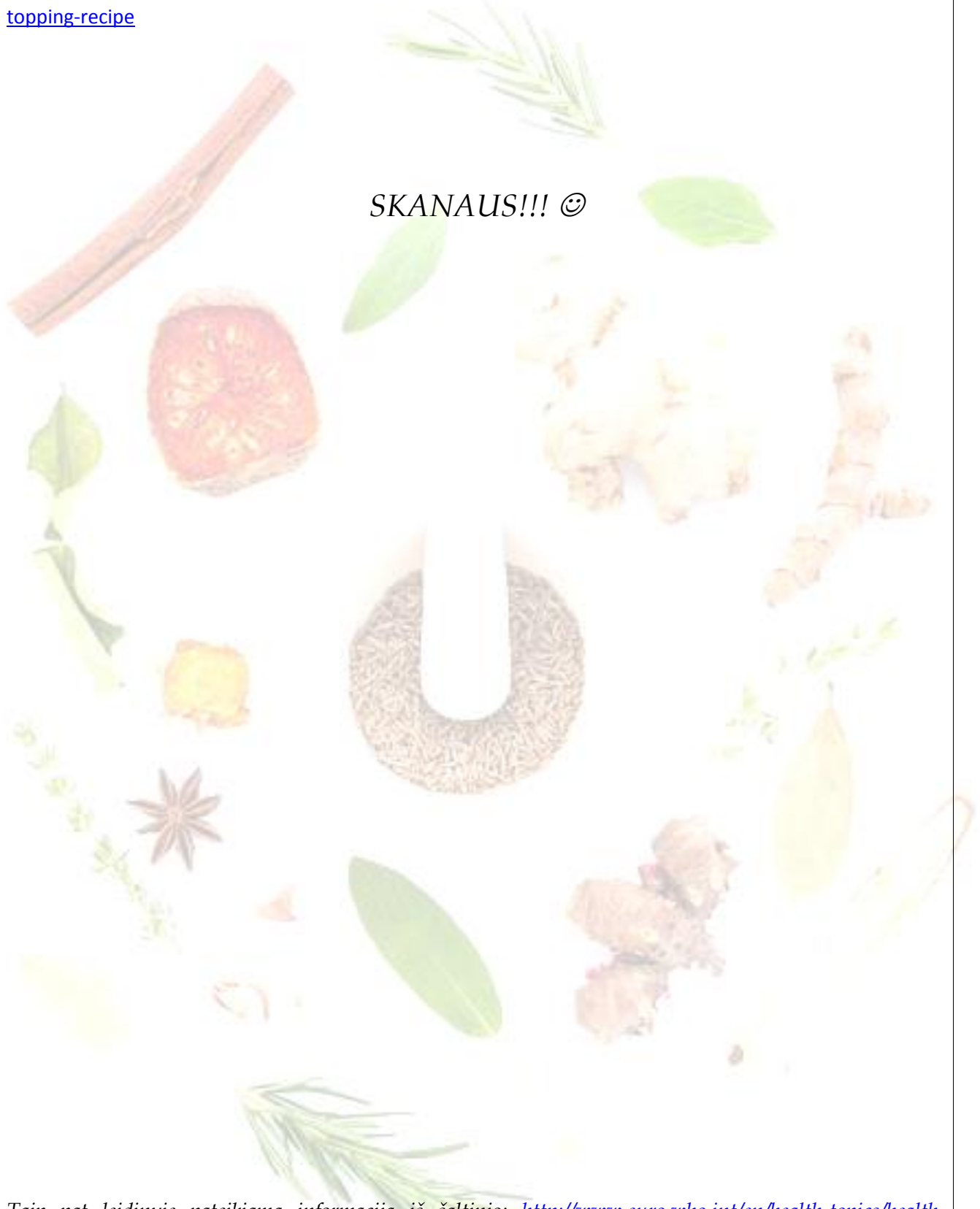
### ☆ Užduotys, kurias gali atlikti vaikai:

- Sumaišykite riešutus, avižinius dribsnius, spanguoles, sviestą, cinamoną ir druską;
- Su šaukštu dėti mišinį į obuolius.

Patarimas: kepimo laikas priklauso nuo obuolių rūšies, dydžio, sunokinimo. Obuoliai iškepe, jei su dantų krapštuku eina lengvai pradurti.

Šaltinis: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/recipes/baked-apples-with-cinnamon-oat-topping-recipe>

SKANAUS!!! ☺



Taip pat leidinyje pateikiama informacija iš šaltinio: [http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR1JRTDs6a0B08DlqfrJo17qvoba2X-W\\_QS7oqcTAryUgSWw5n5E3Kx\\_qQE](http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine?fbclid=IwAR1JRTDs6a0B08DlqfrJo17qvoba2X-W_QS7oqcTAryUgSWw5n5E3Kx_qQE)