



Simple and tasty

Receptes, kas ļauj kļūt par profesionālu
šefpavāru mājas apstākļos

Avtor: Dreams Le Chef

Naslov: Simple and tasty: Receptes, kas ļauj kļūt par profesionālu šefpavāru mājas apstākļos

Naslov izvirnīka: Simple and tasty: recipes which will make you a professional chef at home

Jezik knjige: Latvijščina

Izdājatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana Šmartno

Datum izdaje: 10. 01. 2023

Izdaja: 1. elektronska izdaja

Dāvinām tev **7€** atlaidi,

kas ir piemērojama jebkuras preces standarta cenai.



Pārsūti šo kuponu draugiem un ģimenei,
un arī viņi saņems 7 € atlaidi!



levads

Gatavo, baudi, atstāj iespaidu

Iztēlojies mulsuma pilnos skatienus no ģimenes locekļiem un draugiem, kuri, tikko izmēģinājuši tevis pagatavoto ēdienu, tevi uzlūko ar apbrīnu un pārsteigumu – tu gatavo gluži kā profesionāls šēfpavārs! Būsim godīgi – pret šādu apbrīnu droši vien neiebilstu neviens no mums.

Šo recepšu grāmatu esam radījuši, lai dotu lasītājiem iespēju pārsteigt savus dzīvesbiedrus, nereti izvēlīgās atvases, prasīgos vecākus, draugus un, pats galvenais, pašiem sevi. Tomēr tā ne tikai palīdzēs atstāt iespaidu, bet arī ļaus atklāt jaunus veidus, kā baudīt ikdienā lietotos pārtikas produktus, kuri ar šeit apkopoto recepšu palīdzību pārtaps īstu gardēžu cienīgos baudījumos.

Esam apkopājuši tādas receptes, kas ir pagatavojamas ātri, izmantojot vien dažas sastāvdaļas, turklāt vēl nelielāku skaitu trauku un iekārtu, bet kuru rezultāts izskatās un garšo gluži kā no pašiem smalkākajiem restorāniem! Receptes ir vienkāršas; tām ir viegli sekot un to pagatavošanai nepieciešams tikai pavisam nedaudz pieredzes. Tās ir domātas visiem, kas vēlas apmierināt savu kāri pēc saldumiem, ēdienam nepievienojot pārāk daudz mākslīgu garšu un sastāvdaļu. Tādējādi vari ne mirkli nešaubīties, ka tu un tava ģimene ievērosiet pareiza uztura pamatprincipus. Bez desertiem šajā pavārgrāmatā atradīsi arī vairākas receptes sāļiem gardumiem.

Ērtuma un vienkāršības labad visas sastāvdaļas ir precīzi uzskaitītas, kā arī ir norādīta uzturvērtība. Tas ļauj viegli kontrolēt porcijas un uzņemt kaloriju daudzumu, kas īpaši palīdzēs gadījumā, ja tu ievēro kādu īpašu uztura režīmu vai nepanes noteiktus pārtikas produktus. Ir pievienota arī piezīmju sadaļa, kurā varēsi pierakstīt novērojumus, izmaiņas receptēs un idejas, kas tev varētu rasties, gatavojot savā virtuvē.

Izmēģini receptes un dari mums zināmas savas domas!

Turinys

VARDAS	VIRTI	LAIKAS	PUSLAPĪ
Bez cepšanas pagatavojumi šokolādes-piparmētru batoniņi	TAIP	105	6
Bez cepšanas pagatavojamas šokolādes-zemesriekstu bumbiņas	TAIP	45	8
Šokolādes kubiņi	TAIP	85	10
Ābolkūka	TAIP	115	12
Sālā spargēļu tarte	TAIP	60	14
Šokolādes trifeles	NE	60	16
Sālā puķkāpostu kūka	TAIP	65	18
Brauniji ar kokosriekstu miltiem	TAIP	40	20
Mīkstie mandeļu cepumi	TAIP	35	22
Šokolādes kūka	TAIP	30	24
Mājās gatavoti batoniņi "Mars"	TAIP	20	26
Burkānkūka	TAIP	10	28
Kūciņas uz kociņa	TAIP	35	30
Melnbaltā kūka	TAIP	70	32
Braunijkūka	TAIP	45	34
Bez cepšanas pagatavojuma šokolādes tarte	NE	210	36
Cepta auzu pārslu putra	TAIP	60	38
Vienkāršā kafijas kūka	TAIP	50	40
Dzimšanas dienas kūka	TAIP	35	42
Auzu batoniņi	TAIP	45	44
Krāsni cepti spināti ar sardīnēm	TAIP	45	46
Šokolādes-apelsīnu kūka	TAIP	50	48
Cukīni brauniji	TAIP	45	50
Citronu un lieлогу melleņu kūka	TAIP	130	52
Auzu cepumi	TAIP	35	54

Bez cepšanas pagatavojami šokolādes-piparmētru batoniņi

 Sagatavošanas laiks: 20 min.  Gatavošanas laiks: 15 min.  Dzesēšanas laiks: 70 min.



Sastāvdaļas:

-  250 grami sviesta
-  30 grami kakao pulvera
-  260 grami pulverveida saldinātāja
-  1 liela, viegli sakulta ola
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta
-  110 grami mandeļu miltu
-  60 grami kokosriekstu pārslu
-  120 grami mīksta krēmsiera
-  30 mililitri saldā krējuma
-  2 tējkarotes piparmētru ekstrakta
-  dabīga zaļa pārtikas krāsviela
-  90 grami tumšās šokolādes

Uzturvērtība:

Kaloriju	259
Olbaltumvielu	3.5g
Ogļhidrātu	6.3g
Tauku	24.6g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  105min

1 VEIKSMAS

Vidējā katliņā uz mazas uguns izkausē 105 gramus sviesta. Iemaisa kakao pulveri un 75 gramus pulverveida saldinātāja un lēnām iecilā olu. Vāra, laiku pa laikam maisot, līdz maisījums sabiezē. Noņem no uguns un pievieno vaniļas ekstraktu, mandeļu miltus un kokosriekstu skaidiņas. Iespiež 20 cm lielā pannā un liek ledusskapī, līdz sacietē – aptuveni 20 minūtes.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā samaisa krēmsiera un 120 gramus sviesta un pievieno atlikušos 185 gramus saldinātāja, līdz iegūst viendabīgu masu. Pievieno putukrējumu un piparmētru ekstraktu un labi samaisa. Pievieno zaļo pārtikas krāsvielu – tik daudz, lai iegūtu piparmētru zaļu toni. Uzklāj pildījumu uz garozas un liek ledusskapī, līdz tas sacietē – apmēram 30 minūtes.

3 VEIKSMAS

Vidējā katliņā uz mazas uguns izkausē šokolādi un 25 gramus sviesta. Masu izklāj pāri atdzesētajai kūkai.

4 VEIKSMAS

Liek ledusskapī vēl uz 20 minūtēm, lai šokolāde sacietē. Griež gabaliņos un pasniedz.

Pastabas:

Bez cepšanas pagatavojamas šokolādes-zemesriekstu bumbiņas



Sagatavošanas un gatavošanas laiks: 15 min. Dzesēšanas laiks: 30 min.



Sastāvdaļas:

- 90 grami auzu pārslu
- 60 grami kokosriekstu pārslu
- 130 grami zemesriekstu sviesta
- 80 grami maltu linsēklu
- 80 grami medus
- 25 grami nesaldināta kakao pulvera
- 1 tējkarote vaniļas ekstrakta



Uzturvērtība:

Kaloriju	108
Olbaltumvielu	3g
Ogļhidrātu	9g
Tauku	7g



RECEPTES SOĻI

4 soļi.

45min

1 VEIKSMAS

Visas sastāvdaļas sajauc vidēji lielā bļodā, līdz iegūst viendabīgu masu.

2 VEIKSMAS

Bļodu pārklāj un atdzesē ledusskapī uz pusstundu, lai masai būtu vieglāk izveidot formu.

3 VEIKSMAS

Kad masa atdzesēta, no tās izrullē vēlamā lieluma bumbiņas.

4 VEIKSMAS

Glabā hermētiski slēgtā traukā ledusskapī līdz pat vienai nedēļai.








Pastabos:

Šokolādes kubīņi

 Sagatavošanas laiks: 20 min.  Gatavošanas laiks: 15 min.  Dzesēšanas laiks: 50 min.





Sastāvdaļas:

-  500 grami baltā cukura
-  60 grami nesaldināta kakao pulvera
-  250 mililitri piena
-  60 grami mīksta, šķēlītēs sagriezta sviesta
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta

Uzturvērtība:

Kaloriju	35
Olbaltumvielu	0.3g
Ogļhidrātu	6.8g
Tauku	0.9g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  85min

1 VEIKSMAS

Ietauko 20 cm cepamformu. Vidējā katliņā liek cukuru un kakao pulveri, pievieno pienu un labi samaisa. Liek uz vidēji lielas uguns, līdz sāk vārīties.

2 VEIKSMAS

Vāra bez maisīšanas aptuveni 10 minūtes. Pēc tam nelielu daudzumu maisījuma ielej aukstā ūdenī. Ja izveidojas mīksta lodīte, kas, izņemot no ūdens un novietojot uz līdzenas virsmas, saplacinās, masa ir gatava.

3 VEIKSMAS

Ļauj maisījumam atdzist aptuveni 50–70 minūtes. Pievieno sviestu un vaniļu un maisa ar koka karoti, līdz maisījums kļūst viendabīgs. Lej sagatavotajā cepamformā un viegli piespiež, lai izlīdzinātu.

4 VEIKSMAS

Ļauj atdzist istabas temperatūrā un sagriež kubīņos.

Pastabos:

Ābolkūka



Sagatavošanas laiks: 20 min.















Gatavošanas laiks: 35 min.










Dzesēšanas laiks: 60 min.



Sastāvdaļas:

-  1 vidēji liels cukīni – nomizots un sagriezts gabaliņos (aptuveni 140 grami)
-  1 ēdamkarote ābolu sidra etiķis
-  1 tējkarote ābolu ekstrakta
-  1 tējkarote citronu sulas
-  75 grami saldinātāja
-  2 tējkarotes kanēļa
-  50 grami sviesta
-  3 lielas olas
-  20 grami kokosriekstu miltu
-  150 grami mandeļu miltu
-  2 tējkarotes cepamā pulvera
-  1 šķipsniņa sāls
-  65 grami grieku jogurta

-  2 tējkarotes vaniļas ekstrakta
-  3 ēdamkarotes gāzēta ūdens
-  300 mililitri saldā krējuma
-  600 mililitri mandeļu piena
-  4 olu dzeltenumi
-  75 grami šķidrā saldinātāja
-  2 tējkarotes ksantāna sveķu



Uzturvērtība:

Kaloriju	35
Olbaltumvielu	0.3g
Ogļhidrātu	6.8g
Tauku	0.9g



RECEPTES SOĻI



4 soļi.



115min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C un bagātīgi ietauko cepamformu. Lielā katlā liek cukīni, ābolu sidra etiķi, ābolu ekstraktu, citronu sulu, 20 gramus saldinātāja, kanēli un sviestu. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai un pēc tam vāra uz lēnas uguns 10 minūtes, līdz cukīni ir nedaudz mīksti. Mirkli atdzesē un sasmalcina ar rokas blenderi.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā sajauc olas un 55 gramus saldinātāja un sajauc ar putojamo slotiņu vai rokas mikseri, līdz veidojas putas. Citā bļodā sajauc kokosriekstu miltus, mandeļu miltus, cepamo pulveri, sāli un kanēli. Pievieno olām. Pēc tam pievieno cukīni maisījumu, jogurtu un 1 tējkaroti vaniļas un sajauc ar putotāju, līdz iegūst viendabīgu masu. Pamazām pievieno gāzēto ūdeni un maisa, līdz iegūst viendabīgu masu. Liek cepamformā un cep 35 minūtes. Pilnībā atdzesē un ar koka karotes galu mīklā sadursta caurumus.

3 VEIKSMAS

Katliņā liek putukrējumu un mandeļu pienu; uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai. Bļodā sakuļ olu dzeltenumus kopā ar šķidro saldinātāju un vaniļas ekstraktu. Uzkarsēto krējumu pakāpeniski lej olu masā, nepārtraukti putojot ar putojamo slotiņu. ¼ karstā maisījuma liek bļodā kopā ar ksantāna sveķiem un puto ar putojamo slotiņu, līdz iegūta viendabīga masa. Lej atpakaļ katliņā un, regulāri maisot, vāra 5–10 minūtes, līdz maisījums kļūst biezs.

4 VEIKSMAS

Ļauj nedaudz atdzist un pārlej kūkai. Pasniedz siltu vai atdzesētu.










Pastabos:

Sālā sparģeļu tarte

 Sagatavošanas laiks: 30 min.  Gatavošanas laiks: 30 min.




Sastāvdaļas:

-  500 grami sparģeļu
-  1 litrs ūdens
-  200 grami saldā krējuma
-  100 grami bekona
-  Sāls
-  Pipari
-  1 kārtainās mīklas plāksne

Uzturvērtība:

Kaloriju	365
Olbaltumvielu	9g
Ogļhidrātu	18g
Tauku	28g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  60min

1 VEIKSMAS

Notīra un sasmalcina sparģeļus mazos gabaliņos. Tvaicē tos ūdenī 15 minūtes, pēc tam nosusina.

2 VEIKSMAS

Vidēja izmēra bļodā sajauc olas, saldo krējumu, bekonu, sāli un piparus.

3 VEIKSMAS

Maisījumam pievieno sparģeļus. Izritina kārtaino mīklu un liek to apaļā cepamformā.

4 VEIKSMAS

Maisījumu liek kārtainajā mīklā. Cep 210°C temperatūrā 30 minūtes. Pēc tam dažas minūtes atstāj mierā un tad pasniedz.





Pastabos:

Šokolādes trifeles

 Sagatavošanas laiks: 15 min.  Gatavošanas laiks: 45 min.




Sastāvdaļas:

-  150 gramu sadrupinātu ingvera cepumu
-  100 gramu mīksta krēmsiera
-  100 gramu baltās šokolādes
-  Kūku dekorī pēc izvēles

Uzturvērtība:

Kaloriju	222
Olbaltumvielu	4g
Ogļhidrātu	38g
Tauku	7g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  60min

1 VEIKSMAS

Lielu cepešplāti izklāj ar cepamo papīru un noliek malā.

2 VEIKSMAS

Cepumus liek pārtikas kombainā, līdz iegūst smalkas drupatas. Pievieno krēmsieru un maisa, līdz izveidojas viendabīga masa. Mīklai jābūt pietiekami mitrai, lai no tās varētu izveidot bumbiņas, kas neizjūk.

3 VEIKSMAS

Ar ēdamkarotes palīdzību no mīklas veido bumbiņas un liek uz cepešplāts. Liek saldētavā uz 30 minūtēm.

4 VEIKSMAS

Izkausē šokolādi, kurā iemērcē katru bumbiņu. Kārto atpakaļ uz cepešplāts un uzreiz apkaisa ar kūku dekoriem. Liek ledusskapī uz 15 minūtēm, lai šokolāde sacietē.













Pastabos:

Sālā puķkāpostu kūka

 Sagatavošanas laiks: 20 min.  Gatavošanas laiks: 45 min.



Sastāvdaļas:

-  1 vidēji liels puķkāposts
-  90 gramu parmezāna siera
-  1 šķēlēs sagriezts dzeltenais sīpols
-  8 sakultas olas
-  ½ tējkarote kurkumas
-  60 gramu kokosriekstu miltu
-  ½ tējkarote cepamā pulvera
-  3 ēdamkarotes olīveļļas
-  1 tējkarote Dižonas sinepju
-  2 ēdamkarotes svaiga, sasmalcināta timiāna (var aizstāt ar kaltētu)
-  ½ tējkarote sāls
-  ½ tējkarote piparu

Uzturvērtība:

Kaloriju	196g
Olbaltumvielu	10g
Ogļhidrātu	10g
Tauku	13g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  65min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200°C. Ietauko apaļu cepaformu un izklāj ar cepamo papīru.

2 VEIKSMAS

Pannā uz vidējas uguns sakarsē olīveļļu, pievieno sīpolu un apcep, līdz mīksts. Malā noliek dažas sīpola šķēles, ko pēc tam likt virsū uz kūkas.

3 VEIKSMAS

Ziedkāpostu sakapā vai sasmalcina pārtikas kombainā. Liek pannā un cep 8 minūtes. Bļodā sajauc kokosriekstu miltus, kurkumu un cepamo pulveri. Tad pievieno sasmalcināto ziedkāpostu, timiānu, parmezāna sieru, sīpolus un sinepes. Kārtīgi samaisa.

4 VEIKSMAS

Pievieno sakultās olas, sāli un piparus. Lej apaļajā cepamformā, virsū kārtojot sīpolu šķēlītes. Cep 40 minūtes, līdz kūka iegūst zeltainu krāsu.









Pastabos:

Brauniji ar kokosriekstu miltiem

 Sagatavošanas laiks: 10 min.  Gatavošanas laiks: 20 min.  Dzesēšanas laiks: 10 min.



Sastāvdaļas:

-  120 grami kokosriekstu piena
-  2 olas
-  30 grami kakao pulvera
-  55 grami izkausētas kokosriekstu eļļas
-  30 grami kokosriekstu miltu
-  100 grami saldinātāja
-  ½ tējkarotes vaniļas ekstrakta
-  1 tējkarote cepamā pulvera

Uzturvērtība:

Kaloriju	104
Olbaltumvielu	2g
Ogļhidrātu	5g
Tauku	9g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  40min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C un bagātīgi ietauko kvadrātveida cepamformu.

2 VEIKSMAS

Vidējā bļodā sajauc olas ar saldinātāju, līdz veidojas putas. Pievieno izkausēto kokosriekstu eļļu, kokosriekstu pienu, vaniļas ekstraktu un labi samaisa. Sajauc visas sausās sastāvdaļas – kokosriekstu miltus, kakao pulveri un cepamo pulveri.

3 VEIKSMAS

Sausās sastāvdaļas pievieno mitrajām un visu samaisa.

4 VEIKSMAS

Lej cepamformā un cep 20 minūtes. 10 minūtes, atdzesē, sagriež un pasniedz.





Pastabos:

Mīkstie mandeļu cepumi

 Sagatavošanas laiks: 20 min.  Gatavošanas laiks: 15 min.



Sastāvdaļas:

-  320 grami mandeļu miltu
-  320 grami pūdercukura
-  1 citrona miziņa
-  2 lielas, viegli sakultas olas

Uzturvērtība:

Kaloriju	105
Olbaltumvielu	3g
Ogļhidrātu	12g
Tauku	6g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  35 min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C; ņem cepešplāti un izklāj ar cepamo papīru.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā sajauc mandeļu miltus, pūdercukuru (noliek malā 65 gramus) un citrona miziņu. Pievieno sakultās olas. Maisa, līdz iegūst stingru mīklu.

3 VEIKSMAS

Nelielā bļodā liek 65 gramus pūdercukura. No mīklas izveido nelielas bumbiņas un apviļā pūdercukurā. Nokrata lieko pūdercukuru un liek uz cepešpannas.

4 VEIKSMAS

Katram cepumam viducī viegli iespiež ar pirkstu. Cep 15 minūtes. Atzdesē un pasniedz.










Pastabos:

Šokolādes kūka

 Sagatavošanas laiks: 5 min.  Gatavošanas laiks: 25 min.



Sastāvdaļas:

-  180 grami miltu
-  200 grami granulēta saldinātāja
-  30 grami kakao pulvera
-  1 tējkarote dzeramās soda
-  ½ tējkarotes sāls
-  1 tējkarote ābolu sidra etiķa
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta
-  6 ēdamkarotes ābolu biezeņa
-  240 mililitri ūdens

Uzturvērtība:

Kaloriju	98
Olbaltumvielu	3g
Ogļhidrātu	21g
Tauku	1g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  30min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē krāsni līdz 180°C un apaļu cepamformu izklāj ar cepamo papīru.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā sajauc miltus, granulēto saldinātāju, kakao pulveri, dzeramo sodu un sāli.

3 VEIKSMAS

Pievieno vaniļas ekstraktu, ābolu sidra etiķi, ābolu biezeni un labi samaisa. Pielej ūdeni un maisa, līdz visas sastāvdaļas ir labi sajaukušās.

4 VEIKSMAS

Lej mīklu cepamformā un cep 30 minūtes. Ļauj atdzist, sagriež un pasniedz.









Pastabos:

Mājās gatavoti batoniņi "Mars"

 Sagatavošanas laiks: 15 min.  Gatavošanas laiks: 5 min.



Sastāvdaļas:

-  130 grami kokosriekstu miltu
-  2 ēdamkarotes kakao pulvera
-  50 grami granulēta saldinātāja
-  240 grami mandeļu sviesta
-  240 mililitri kļavu sīrupa
-  125 mililitri piena
-  110 mililitri kokosriekstu eļļas
-  320 grami šokolādes



Uzturvērtība:

Kaloriju	267
Olbaltumvielu	6g
Ogļhidrātu	10g
Tauku	24g



RECEPTES SOĻI

 4 soļi.

 20min

1 VEIKSMAS

Kvadrātveida cepamformu (20 cm) izklāj ar cepamo papīru. Lielā bļodā kopā sajauc kokosriekstu miltus, granulēto saldinātāju un kakao pulveri.

2 VEIKSMAS

Katliņā sajauc 120 gramus mandeļu sviesta un 120 mililitrus kļavu sīrupa; kausē, līdz maisījums ir labi sajaukts. Lej sausajā maisījumā, līdz izdodas iegūt drupanu struktūru. Lej klāt pienu, kamēr iegūst biezu mīklu. Lej cepamformā un liek saldētavā.

3 VEIKSMAS

Pagatavo karameli, sajaucot 120 gramus mandeļu sviesta, 120 mililitrus kļavu sīrupa un kokosriekstu eļļu. Izkausē, līdz maisījums kļūst viendabīgs un šķidr. Pārlej pāri mīklai un liek saldētavā.

4 VEIKSMAS

Kad masa sacietējusi, sagriež iegarenos gabaliņos. Izkausē šokolādi un vienmērīgi pārklāj katru gabaliņu. Atstāj ledusskapī, līdz šokolāde sacietē.



Pastabos:

Burkānkūka

 Sagatavošanas laiks: 5 min.  Gatavošanas laiks: 5 min.



Sastāvdaļas:

-  30 grami valriekstu
-  110 grami mandeļu
-  170 grami dateļu bez kauliņiem
-  30 grami žāvētu ananāsu gabaliņi
-  30 grami rozīņu
-  30 grami kokosriekstu pārslu
-  2 ēdamkarotes rīvētu burkānu
-  520 grami Indijas riekstu
-  60 mililitri kokosriekstu eļļas
-  115 mililitri citronu sulas
-  80 mililitri ūdens
-  1 ēdamkarote saldinātāja



Uzturvērtība:

Kaloriju	105
Olbaltumvielu	3.6g
Ogļhidrātu	12.8g
Tauku	4g



RECEPTES SOĻI

 4 soļi.

 10min

1 VEIKSMAS

Blenderī liek riekstus un blendē līdz irdenai konsistencei. Pievieno pārējās sastāvdaļas un turpina blendēt, laiku pa laikam nokasot blendera malas, lai visas sastāvdaļas labi sajauktos. Maisījumam vajadzētu izskatīties kā mīklai.

2 VEIKSMAS

Uz 20 centimetrus garas cepešplāts izklāj cepamo papīru. Pārliet tajā mīklu un stingri piespiež. Atdzesē.

3 VEIKSMAS

Blenderī liek Indijas riekstus, citronu sulu, ūdeni un saldinātāju. Blendē līdz viendabīgai konsistencei.

4 VEIKSMAS

Kūkai pārlej glazūru. Griež gabalos un pasniedz.



Pastabos:

Kūciņas uz kociņa

 Sagatavošanas laiks: 20 min.  Gatavošanas laiks: 25 min.





Sastāvdaļas:

-  340 grami mīksta sviesta
-  60 grami granulēta saldinātāja
-  6 lielas olas
-  125 mililitri mandeļu piena
-  125 grami skābā krējuma
-  200 grami kakao pulvera
-  340 grami mandeļu miltu
-  1 ēdamkarote cepamā pulvera
-  1 šķipsniņa jūras sāls
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta
-  ½ ēdamkarotes putukrējuma
- 560 grami šokolādes
- 120 grami kūku dekoru

Uzturvērtība:

Kaloriju	227
Olbaltumvielu	4.7g
Ogļhidrātu	12.3g
Tauku	18.5g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  35 min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C. Ņem kvadrātveida cepešplāti un izklāj ar cepamo papīru. Lielā bļodā sajauc kopā 40 gramus saldinātāja un 170 gramus sviesta, līdz iegūst viendabīgu konsistenci. Pa vienai pievieno olas. Pēc tam pievieno mandeļu pienu, skābo krējumu un ½ tējkarotes vaniļas ekstrakta. Pievieno mandeļu miltus, kakao pulveri, cepamo pulveri un jūras sāli. Mīklu lej veidnē un cep 35 minūtes. Pilnībā atdzesē.

2 VEIKSMAS

Izmantojot rokas mikseri, saputo 170 gramus sviesta līdz viendabīgai konsistencei. Pievieno kakao pulveri, 20 gramus saldinātāja un ½ tējkarotes vaniļas ekstrakta. Vispirms izmanto zemu miksera ātrumu, bet pēc tam 30 sekundes – lielu ātrumu. Pievieno putukrējumu. Turpina putot, līdz iegūst viendabīgu masu.

3 VEIKSMAS

Kad kūka ir pilnībā atdzisusi, to iedrupina lielā bļodā. Pievieno glazūru un labi samaisa. Veido bumbiņas. Katru bumbiņu uzdur uz koka iesmiņa.

4 VEIKSMAS

Uz nelielas uguns izkausē šokolādi. Izkausētajā šokolādē pa vienai apmērcē katru bumbiņu, kuras pēc tam apviļā kūku dekoros. Atstāj uz cepamā papīra loksnes, līdz šokolāde kļūst stingra.

Pastabos:

Melnbaltā kūka

 Sagatavošanas laiks: 15 min.  Gatavošanas laiks: 55 min.



Sastāvdaļas:

-  130 grami kūku miltu
-  300 grami cukura
-  ¼ tējkarotes sāls
-  12 lielu olu baltumi
-  1 tējkarote citrona sulas
-  1 ½ tējkarote vaniļas ekstrakta
-  2 ēdamkarotes kakao pulvera
-  ¾ tējkarotes kakao pulvera
-  170 grami pūdercukura
-  2 ēdamkarotes krēmsiera
-  1 ēdamkarote piena

Uzturvērtība:

Kaloriju	112
Olbaltumvielu	5g
Ogļhidrātu	21g
Tauku	0.76g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  70min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 160°C un ietauko apaļu cepamformu ar diametru 25 centimetri.

2 VEIKSMAS

Sajauc miltus ar 150 gramiem cukura un noliek malā. Lielā bļodā liek sāli un olu baltumus un, izmantojot rokas mikseri ar lielā ātrumā, puto, līdz izveidojas putas. Pa vienai ēdamkarotei pievieno atlikušo cukuru, līdz masa iegūst stingru konsistenci. Pievieno citrona sulu un ½ tējkarotes vaniļas ekstrakta. Miltus iesijā pāri olu baltumu maisījumam, pēc katras pievienošanas reizes visu rūpīgi samaisot. Pievieno ¼ miltu, līdz tie pievienoti pilnībā.

3 VEIKSMAS

Pusi no maisījuma liek cepamformā. Atlikušajā mīklā iesijā 2 ēdamkarotes kakao pulvera un liek to virs pirmās kārtas. Cep 55 minūtes. Pilnībā atdzesē.

4 VEIKSMAS

Vidējā bļodā liek pūdercukuru, krēmsieru, pienu un tējkaroti vaniļas ekstrakta. Sajauc līdz viendabīgai konsistencei, izmantojot rokas mikseri. Sadala divās daļās, no kurām vienu daļu pārslaka kūkai. Otrai daļai pievieno ¾ tējkarotes kakao pulvera un tad pārslaka kūkai. Liek ledusskapī uz 5 minūtēm, lai glazūra sastingst.

Pastabos:

Braunijkūka

 Sagatavošanas laiks: 20 min.  Gatavošanas laiks: 25 min.



Sastāvdaļas:

-  200 grami tumšās šokolādes
-  250 grami sviesta
-  6 lielas olas
-  30 pilieni šķidrā saldinātāja
-  240 grami pulverveida saldinātāja
-  200 grami mandeļu miltu
-  85 grami kakao pulvera
-  60 grami maltu čia sēklu
-  1 tējkarote dzeramās sodas
-  2 tējkarote cepamā pulvera
-  300 mililitri putukrējuma
-  100 grami grieķu jogurta
-  350 grami dažādu ogu



Uzturvērtība:

Kaloriju	462
Olbaltumvielu	10.8g
Ogļhidrātu	15.5g
Tauku	43.1g



RECEPTES SOĻI

 4 soļi.

 45 min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C. Izkausē šokolādi ar sviestu, ļauj nedaudz atdzist. Pa to laiku lielā bļodā sajauc olas šķidro saldinātāju un pulverveida saldinātāju. Pievieno šokolādi un tad uzmanīgi pievieno mandeļu miltus, kakao pulveri, čia sēklas, dzeramo sodu un cepamo pulveri.

2 VEIKSMAS

Sadala mīklu trīs daļās, no kurām katru cep apaļā cepamformā ar 20 cm diametru. Cep 15 minūtes. Ļauj pilnībā atdzist.

3 VEIKSMAS

Ar mikseri vai putojamo slotiņu saputo saldo krējumu un jogurtu, līdz masa kļūst bieza.

4 VEIKSMAS

Vienu biskvītu novieto uz paplātes. Uz tā izklāj 1/3 krēma pildījuma un izliek 1/3 ogu. Pāri liek otru biskvītu un procesu atkārto. Beigās liek braunijkūkas virsējo kārtu, ogas un krēmu.













Pastabos:

Bez cepšanas pagatavojama šokolādes tarte šokolādes tarte

 Sagatavošanas laiks: 30 min.  Dzesēšanas laiks: 180 min.



Sastāvdaļas:

-  300 gramu Indijas riekstu (pusi uz nakti iemērkāt ūdenī)
-  2 ēdamkarotes kakao pulvera
-  150 uz pusēm pārgrieztu dateļu
-  1 tējkarote ūdens
-  60 mililitru vaniļas-mandeļu piena
-  2 ēdamkarotes kļavu sīrupa
-  ½ tējkarotes vaniļas ekstrakta
-  Šķipsniņa sāls
-  20 gramu sīki sagrieztas šokolādes
-  200 gramu plānās šķēlītēs sagrieztu zemeņu



Uzturvērtība:

Kaloriju	1175
Olbaltumvielu	30g
Ogļhidrātu	127g
Tauku	72g



RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  210min

1 VEIKSMAS

Kvadrātveida cepamformu ar noņemamu dibenu izklāj ar cepamo papīru. 150 gramus Indijas riekstu liek blenderī, pievieno kakao pulveri un sablendē, līdz rieksti ir sasmalcināti. Pievieno dateles un blendē, līdz maisījums kļūst viendabīgs, bet irdens. Lēnām pievieno ūdeni un maisa, līdz sāk veidoties lipīga bumba.

2 VEIKSMAS

Mīklu iespiež cepamformā, neaizmirstos izveidot biezu sienu pildījumam. Liek saldētavā.

3 VEIKSMAS

Atlikušos Indijas riekstus liek pārtikas smalcinātājā. Pievieno pienu, kļavu sīrupu, sāli un vaniļas ekstraktu. Smalcina, līdz iegūst viendabīgu maisījumu. Pārnes uz bļodu un iemaisa sasmalcināto šokolādi.

4 VEIKSMAS

Pildījumu lej sagatavotajā garozā un virsū kārtu zemenes. Pārsedz ar pārtikas foliju un uz trim stundām liek saldētavā. Pirms pasniegšanas kūku pārkaisa ar kakao pulveri.



Pastabos:

Cepta auzu pārslu putra

 Sagatavošanas laiks: 15 min.  Gatavošanas laiks: 45 min.




Sastāvdaļas:

-  180 gramu auzu pārslu
-  1 tējkarote cepamā pulvera
-  1 tējkarote kanēļa
-  ½ tējkarote ingvera
-  ¼ tējkarote sāls
-  430 mililitri piena
-  2 olas
-  80 mililitri kļavu sīrupa
-  2 tējkarotes vaniļas ekstrakta
-  65 gramu rīvētu burkānu
-  80 gramu rozīņu
-  60 gramu sasmalcinātu valriekstu

Uzturvērtība:

Kaloriju	215
Olbaltumvielu	5.4g
Ogļhidrātu	32.8g
Tauku	6.4g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  60min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 190°C un ietauko 20 cm kvadrātveida cepamformu.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā sajauc auzu pārslas, cepamo pulveri, kanēli, ingveru un sāli. Citā bļodā sajauc pienu, olas, kļavu sīrupu un vaniļu. Pievieno burkānus un pusi no rozīnēm un valriekstiem.

3 VEIKSMAS

Sajauc mitro maisījumu ar sauso maisījumu. Masu lej cepamformā un pārkaisa ar atlikušajām rozīnēm un valriekstiem.

4 VEIKSMAS

Cep 45 minūtes – līdz viegli zeltaini brūnai nokrāsai. 5 minūtes atdzesē un pasniedz.

Pastabos:

Vienkāršā kafijas kūka



Sagatavošanas laiks: 20 min.



Gatavošanas laiks: 30 min.



Sastāvdaļas:



270 grami sviesta



170 grami cukura



3 lielas olas



170 grami miltu



10 grami cepamā pulvera



2 1/2 ēdamkarotes atdzesētas šķīstošās kafijas
(izšķīdināta 1 ēdamkarotē karsta ūdens)



225 grami pūdercukura



Uzturvērtība:

Kaloriju	559
Olbaltumvielu	5g
Ogļhidrātu	66g
Tauku	30g



RECEPTES SOĻI

4 soļi.

50min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C un ietauko divas apaļas 18 cm cepamformas.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā saputo 170 gramus sviesta un 170 gramus cukura līdz viendabīgai konsistencei. Krūzē ar dakšiņu sakuļ olas un tad pakāpeniski pievieno maisījumam, katru reizi pievienojot pa ēdamkarotei miltu. Kad olas ir pilnībā sakultas, pievieno atlikušos miltus un cepamo pulveri. Pievieno kafiju un abas kūkas cep 30 minūtes. Ļauj pilnībā atdzist.

3 VEIKSMAS

Sajauc 100 gramus sviesta un pūdercukura, līdz iegūst viendabīgu masu. Pievieno kafiju.

4 VEIKSMAS

Vienu biskvītu liek uz paplātes un uzklāj tam pusi no sviesta un cukura maisījuma. Virsū liek otru biskvītu un pārsmērē atlikušo sviesta un cukura maisījumu.












Pastabos:

Dzimšanas dienas kūka

 Sagatavošanas laiks: 10 min.  Gatavošanas laiks: 25 min.



Sastāvdaļas:

-  3 olas
-  175 grammi dateļu bez kauliņiem
-  60 mililitri ūdens
-  240 grammi mandeļu sviesta
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta
-  ¼ tējkarotes dzeramās sodas
-  ¼ tējkarotes sāls
-  200 grammi sīki sagrieztas šokolādes
-  200 grammi putukrējuma

Uzturvērtība:

Kaloriju	178
Olbaltumvielu	5g
Ogļhidrātu	13g
Tauku	12g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  35min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C un ietauko divas apaļas 18 cm cepamformas. Blenderī liek olas, dateles un ūdeni; blendē līdz viendabīgai konsistencei. Pievieno mandeļu sviestu, dzeramo sodu un sāli, turpinot blendēt, līdz iegūst krēmīgu mīkli.

2 VEIKSMAS

Mīklu sadala divās daļās – pa vienai katrai cepamformai. Cep 25 minūtes. Pilnībā atdzesē.

3 VEIKSMAS

Uzkarsē putukrējumu un pievieno šokolādi. Maisa, līdz šokolāde ir izkususi. Ļauj atdzist 5 minūtes.

4 VEIKSMAS

Šokolādes maisījumu pārlej atdzisušajai kūkai. Dekorē pēc saviem ieskatiem.

Pastabos:

Auzu batoniņi



Sagatavošanas laiks: 15 min.



Dzesēšanas laiks: 30 min.



Sastāvdaļas:



60 gramu sviesta



240 gramu mini zefīru



470 gramu auzu pārslu un brokastu pārslu
maisījuma



Uzturvērtība:

Kaloriju	1524
Olbaltumvielu	13g
Ogļhidrātu	260g
Tauku	53g



RECEPTES SOĻI

4 soļi.

45min

1 VEIKSMAS

Pannā uz vidējas uguns izkausē sviestu.

2 VEIKSMAS

Pievieno mini zefīrus un labi samaisa, līdz zefīri ir pilnībā izkusuši. Pievieno auzu un brokastu pārslas. Kārtīgi samaisa.

3 VEIKSMAS

Liek iepriekš ietaukotā cepamformā un ļauj atdzist.

4 VEIKSMAS

Griež gabalos un pasniedz.












Pastabos:

Krāsni cepti spināti ar sardīnēm

 Sagatavošanas laiks: 10 min.  Gatavošanas laiks: 35 min.





Sastāvdaļas:

-  2 konservi sardīņu
-  600 gramu spinātu
-  25 gramu sviesta
-  2 sakultas olas
-  50 gramu rīvēta parmežāna siera
-  100 gramu skābā krējuma
-  ¼ tējkarotes sasmalcināta rozmarīna
-  ½ tējkarotes sāls
-  ½ tējkarotes piparu

Uzturvērtība:

Kaloriju	143
Olbaltumvielu	8g
Ogļhidrātu	4g
Tauku	11g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  45min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 190°C un ietauko taisnstūrveida cepamformu (20 cm).

2 VEIKSMAS

Spinātus notīra, kārtīgi nomazgā un vāra 1 minūti sālsūdenī. Rūpīgi notecina. Ievieto pārtikas smalcinātājā. Pievieno rozmarīnu, sāli un piparus. Visu sasmalcina.

3 VEIKSMAS

Pievieno mīkstu sviestu, sardīnes, sakultās olas, skābo krējumu un parmežānu. Kārtīgi samaisa.

4 VEIKSMAS

Lej cepamformā un cep 35 minūtes.









Pastabos:

Šokolādes-apelsīnu kūka

 Sagatavošanas laiks: 20 min.  Gatavošanas laiks: 30 min.



Sastāvdaļas:

-  180 grami pilngraudu kviešu miltu
-  30 grami kakao pulvera
-  230 grami kokosriekstu cukura
-  1 tējkarote dzeramās sodas
-  90 mililitri saulespuķu eļļas
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta
-  360 mililitri apelsīnu sulas
-  1 tējkarote baltā etiķa

Uzturvērtība:

Kaloriju	581
Olbaltumvielu	10.5g
Ogļhidrātu	109.9g
Tauku	11.7g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  50min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C un ietauko 20 cm taisnstūrveida vai apaļu cepamformu.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā sajauc miltus, kakao pulveri, dzeramo sodu un cukuru. Izveido trīs iedobes un pievieno etiķi, vaniļas ekstraktu un eļļu. Pievieno apelsīnu sulu. Kārtīgi samaisa līdz viendabīgai konsistencei.

3 VEIKSMAS

Mīklu lej cepamformā. Cep 35 minūtes.

4 VEIKSMAS

Ļauj kūkai nedaudz atdzist. Ja vēlas, dekorē ar pūdercukuru un apelsīna šķēlītēm.












Pastabos:

Cukīni brauniji

 Sagatavošanas laiks: 15 min.  Gatavošanas laiks: 30 min.



Sastāvdaļas:

-  250 grami miltu
-  120 grami kakao pulvera
-  1 ½ tējkarote dzeramās sodas
-  1 tējkarote sāls
-  120 mililitri dārzeņu eļļas
-  300 grami cukura
-  2 tējkarotes vaniļas ekstrakta
-  300 grami sasmalcināta cukīni
-  5 ēdamkarotes ūdens
-  60 grami izkausēta sviesta
-  230 grami pūdercukura
-  65 mililitri piena
-  1 ēdamkarote vaniļas ekstrakta

Uzturvērtība:

Kaloriju	222
Olbaltumvielu	4g
Ogļhidrātu	38g
Tauku	7g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  45 min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C un bagātīgi ietauko kvadrātveida cepamformu.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā sajauc miltus, 100 gramus kakao pulvera, dzeramo sodu un sāli. Izmantojot rokas mikseri, sajauc eļļu, cukuru un vaniļas ekstraktu. Pievieno sausās sastāvdaļas un labi samaisa. Pievieno cukīni. Ja masa ir irdena, pievieno līdz piecām ēdamkarotēm ūdens. Ļauj maisījumam nostāvēties dažas minūtes.

3 VEIKSMAS

Cep 30 minūtes, līdz brauniji ir sastinguši.

4 VEIKSMAS

Gatavo glazūru – sajauc 20 gramus kakao pulvera, 60 gramus izkausēta sviesta, 230 gramus pūdercukura, 65 mililitrus piena, 1 ēdamkaroti vaniļas ekstrakta un šķipsniņu sāls. Pārlej atdzesētiem braunijiem.















Pastabos:

Citronu un lieloģu melleņu kūka

 Sagatavošanas laiks: 20 min.  Gatavošanas laiks: 40 min.  Dzesēšanas laiks: 70 min.



Sastāvdaļas:

-  200 gramu mandeļu miltu
-  100 gramu kokosriekstu miltu
-  6 lielas olas
-  140 mililitri citronu sulas
-  4 ēdamkarotes citronu miziņas
-  245 gramu sviesta
-  150 gramu granulēta saldinātāja
-  190 gramu lieloģu melleņu
-  1 tējkarote cepamā pulvera
-  ½ tējkarote smalkā jūras sāls
-  340 gramu krēmsiera
-  115 gramu pulverveida saldinātāja
-  1 tējkarote vaniļas ekstrakta
-  55 mililitri putukrējuma

Uzturvērtība:

Kaloriju	330
Olbaltumvielu	9g
Ogļhidrātu	8g
Tauku	30g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  130min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180°C un bagātīgi ietauko trīs apaļas 20 cm cepamformas. Vidējā bļodā sajauc mandeļu miltus, kokosriekstu miltus, granulēto saldinātāju, cepamo pulveri un sāli. Citā bļodā sajauc olas, vaniļas ekstraktu, 80 gramus kausēta sviesta, citrona miziņu un 75 mililitrus citrona sulas. Visu sajauc ar rokas mikseri, līdz sāk veidoties putas.

2 VEIKSMAS

Sajauc mirtās un sausās sastāvdaļas, līdz maisījums ir viendabīgs. Pievieno mellenes. Mīklu sadala trīs vienādās daļās un cep 35 minūtes. Ļauj pilnībā atdzist.

3 VEIKSMAS

Lielā bļodā sajauc krēmsieru, 170 gramus sviesta, pulverveida saldinātāju, vaniļas ekstraktu, putukrējumu, 2 ēdamkarotes citrona miziņas un 65 mililitrus citrona sulas. Izmantojot rokas mikseri, visu labi samaisa.

4 VEIKSMAS

Pirmo biskvītu liek uz paplātes. Uzklāj 1/3 krēma. Virsū liek otru biskvītu un atkal uzklāj 1/3 krēma. Uzliek pēdējo biskvītu un uzklāj atlikušo krēmu. Pirms pasniegšanas uz 2 stundām liek ledusskapī.









Pastabos:

Auzu cepumi

 Sagatavošanas laiks: 15 min.  Gatavošanas laiks: 20 min.



Sastāvdaļas:

-  1 banāns
-  1 tējkarote kakao pulvera
-  1 tējkarote vaniļas cukura
-  1 tējkarote kanēļa
-  30 gramu dzērveņu
-  30 gramu grauzdētu, sasmalcinātu lazdu riekstu
-  35 gramu auzu pārslu
-  sezama sēklas

Uzturvērtība:

Kaloriju	90
Olbaltumvielu	2g
Ogļhidrātu	8g
Tauku	6g

RECEPTES SOĻI

 4 soļi.  35min

1 VEIKSMAS

Uzkarsē krāsni līdz 200°C un bagātīgi ietauko kvadrātveida cepešplāti.

2 VEIKSMAS

Lielā bļodā liek banānu un saspaida to ar dakšiņu. Pievieno kakao pulveri, vaniļas cukuru un kanēli. Samaisa un tad pievieno dzērvenes, lazdu riekstus un auzu pārslas.

3 VEIKSMAS

Visu sajauc un veido bumbiņas.

4 VEIKSMAS

Cepumus liek uz cepešplāts un apkaisa ar sezama sēklām. Cep 20 minūtes. Pirms pasniegšanas atdzesē.

Pastabos:

LV



3 831125 012398