

Receptes Ligo svētku galdam



Dārzeņu plātsmaize

Nepieciešams:

- 560 g rupja maluma miltu
- 1 tējkarote sāls
- 3 ēdamkarotes olīveļļas
- 1 tējkarote medus
- 15 g sausā rauga
- 300 ml silta ūdens

Pagatavošana:

Sagatavo mīklu, mīca, kamēr tā kļūst elastīga, spīdīga un nelīp pie rokām. Apsedz ar dvieli, ļauj uzrūgt 1-1,5 stundas. Tad mīklu izrullē cepešpannas izmērā un vēlreiz ļauj uzrūgt 30 min. Tikmēr sagrieš dārzeņus, uzkarsē cepešplīti līdz 210 grādiem. Liek sagrieztos dārzeņus - brokoļus, tomātus, sīpolus, papriku (vai citus) uz mīklas cepešpannā, pārlej olīveļļu, pārkaisa kaltētas garšvielas pēc patīkšanas. Cep cepeškrāsnī zeltainu apmēram 25 min.



Iveta Mintāle

Latvijas Universitātes asociētā profesore,
medicīnas zinātņu doktore,
kardioloģe,
Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās nodaļas vadītāja,
kulinārijas eksperte,
Vidusjūras dzīvesstila popularizētāja Latvijā



Jauno kartupeļu salāti

Nepieciešams:

- 1/2 kg jauno kartupeļu
- Sauja zaļo pupiņu pākšu vai sviesta pupas
- 1 neliels sarkanais sīpols
- Kaperi
- Bazilika lapas
- Pēc vēlēšanās – melnās olīves
- Olīveļļa
- Baltvīna etiķis
- Dižonas sinepes

Pagatavošana:

Novāra jaunus kartupeļus ar visu mizu, bet – lai tie ir stingri, lai nejūk ārā. Ja kartupeļi nelieli, sagriež uz pusēm, ja lielāki – 2 cm kubiņos. Pupiņas noblanšē vieglā sālsūdenī, sagriež 2 cm gabaliņos, sasmalcina sīpolu, bazilika lapas, pieliek kaperus, ja vēlas, arī olīves, pārlej ar mērci, ko sagatavo, sakojot olīveļļu ar baltvīna etiķi un naža galu sinepju. Pieliek sāli pēc garšas. Garšas pastiprināšanai sāls vietā var likt anšovju pastu. Pēc vēlēšanās var pievienot arī sadrupinātu fetas sieru.



Grilētu dārzeņu salāti

Nepieciešams:

- 2 lieli vai 4 mazi baklažāni
- 2 – 3 lieli tomāti
- 2 zālās paprikas
- svaigs čilli (ja gribi asumiņu)
- sauja kinzas vai pētersīļu
- 1 šalotes vai baltais saldaiss sīpols
- 1 ēd. k. olīveļļas vai sviesta
- sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana:

Uz grila apcep dārzeņus – baklažānu, tomātus, papriku, var kādu aso piparu – apdedzina miziņu, to noņem nost, tad dārzeņus sasmalcina, piegriež kindzu vai pētersīļus, sagriež sīki saldo sīpolu, pievieno nedaudz olīveļļas vai nedaudz sviesta, sāli un pasniedz pie šašlika.

