

Receptes svētku galdam

Dārzenīu plātsmaize

Nepieciešams:

- 560 g rupja maluma miltu
- 1 tējkarote sāls
- 3 īdamkarotes olīveljas
- 1 tējkarote medus
- 15 g sausā rauga
- 300 ml sulta ūdens

Pagatavošana:

Sagatavo mīklu, mīca, kamēr tā klūst 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 dārzenus, uzkarsē cepešplīti līdz 210 grādiem. Liek sagrieztos dārzenus - brokolus, tomātus, sīpolus, papriku (vai citrus) uz mīklas cepešpannā, pārlej olīvelju, pārkaisa kaltētas garšvielas pēc patikšanas. 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,
kulīnārijas eksperte,
Vidusjūras dzīvesstila popularizētāja Latvijā



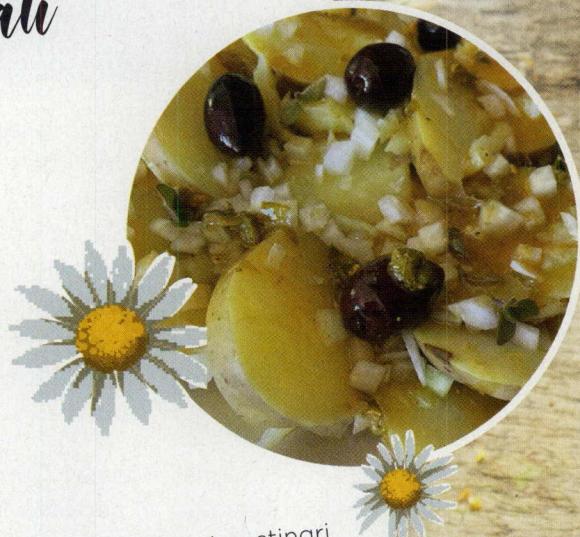
Jauno kartupeļu salāti

Nepieciešams:

- 1/2 kg jauno kartupeļu
- Sauja zaļo pupīnu pāķšu vai sviesta pupas
- 1 neliels sarkanais sīpolis
- Kaperi
- Bazīlika lapas
- Pēc velēšanās - melnās olīves
- Olīveļļa
- Baltvīna etiķis
- Dīžonas sinepes

Pagatavošana:

Novāra jaunos kartupelīšus ar visu mizu, bet - lai tie ir stingri, lai nejūk ārā. Ja kartupeļi nelieli, sagriež uz pusēm, ja lielāki - 2 cm kubīnos. Pupīnas noblānšē vieglā sālsūdenī, sagriež 2 cm gabaliņos, sasmalcina sīpolu, bazīlika lapas, pieliek kaperus, ja vēlas, arī olīves, pārlej ar mērci, ko sagatavo, sakuļot olīveļļu ar baltvīna etiķi un naža galu sinepju. Pieliek sāli pēc garšas. Garšas pastiprināšanai sāls vietā var likt anšovu pastu. Pēc velēšanās var pievienot arī sadrupinātu fetas sieru.



Grilētu dārzeņu salāti

Nepieciešams:

- 2 lieli vai 4 mazi baklažāni
- 2 - 3 lieli tomāti
- 2 zāļas paprikas
- svaigs čilli (ja gribi asumiņu)
- sauja kinzas vai pētersīļu
- 1 šalotes vai baltais saldais sīpolis
- 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.

