

SMAGIAUSIA GAMINTI NAMIE

Ar yra kas nors geriau negu orkaitėje kepančių sausainių kvapas? Gaminti sau, savo šeimai ar draugams gali būti labai smagu ir džiuginti. Paragauji daugybės skanumynų ir jautiesi gerai, kad šį bei tą padarei savomis rankomis ir pasidalijai su kitais.

Vaikų patikrinta ir patvirtinta – vadinasi, yra šimtai (net tūkstančiai!) vaikų, kurie šią akimirką gamina pagal šiuos receptus ir mėgaujasi procesu bei rezultatais. Kai kūrėme knygą, paprašėme 750 vaikų, visai tokių kaip tu, išbandyti visus receptus, norėdami įsitikinti, jog jie patiks ir tau. Dauguma jų mūsų receptus išbandė namie ir atsiuntė mums atsiliepimų apie tai, kas buvo skanu (arba neskanu), kas išėjo, o kas buvo painu ar per sudėtinga. Šioje knygoje taip pat pamatysi daugybę vaikų, kurie Amerikos bandymų virtuvėje gamino su profesionaliais šefais. Dėkojame visiems jaunesiems savo šefams!

Kai pradėsi gaminti savarankiškai, žinok, kad tau gali prireikti pagalbos arba kilti klausimų (klausk suaugusįjį), ir pasiruošk padaryti klaidų (nesijaudink, mes visi jų darome!). Kartais baisiausios klaidos tampa geriausiomis pamokomis. Ir atmink: nėra tokio dalyko kaip tobulumas – tai tiesiog turi būti tobula TAU.

Norėjome pasidalyti savo patirtimi su nauja kulinarų karta, todėl ir parašėme šią knygą. Tikimės, ji tave įkvėps. Bet visų svarbiausia – pasilinksmink ir didžiukis tuo, ką netrukus veiksi.

GAMINK SMAGIAI!



PASIRUOŠK GAMINTI

KĄ REIŠKIA KNYGOS SIMBOLIAI?

Kad lengviau rastum sau tinkamą receptą, knygoje simboliškai žymimas įgūdžių lygis ir gaminimo tipas.



1 kepurė
Pradedan-
tiesiems



2 kepurės
Vidutiniškai
pažengusie-
siems



3 kepurės
Pažengusie-
siems



= reikės peilio



= reikės mikrobangų krosnelės



= reikės viryklės



= reikės orkaitės



= nereikės nei peilių, nei kaitros

KAIP GAMINTI PAGAL KNYGOS RECEPTUS?

Visus knygos receptus sudaro trys atskiros dalys – trys žingsniai. Prieš pradėdamas gaminti pasiruošus produktus ir virtuvės reikmenis, sumažės klaidų, nes nereikės lakstyti po visą virtuvę ieškant kurio nors iš jų, kol maistas kepa keptuvėje ar jau svyla orkaitėje.

SUSIRUOŠK PRODUKTUS: pradėk nuo produktų sąrašo ir viską padaryk taip, kaip nurodyta. Atseikėk, pasverk produktus ir reikiamai supjaustyk. Nuplauk vaisius ir daržoves. Produktus susidėk į indus, kad gaminti būtų patogiau.

SUSIRINK VIRTUVĖS REIKMENIS: kai jau visi reikiami produktai bus ant stalo, šalia susidėk ir reikmenis, kurių reikės laikantis recepto.

PRADĖK GAMINTI! Pagaliau atėjo laikas sumaišyti produktus ir šį bei tą pakaitinti ant viryklės ar orkaitėje. Pasidėk telefoną į šalį, o namų darbus atliksi vėliau. Dabar tu gaminsi!



MINKŠTI BLYNAI SU MĒLYNĖMIS NE TIK PUSRYČIAMS

2-4 PORCIJOS (8 BLYNAI)

RUOŠIMO LAIKAS: 15 MINUČIŲ

GAMINIMO LAIKAS: 20 MINUČIŲ

PASIRUOŠK PRODUKTUS

- 1 puodelis kvietinių miltų
- 2 šaukštai cukraus
- 2 šaukšteliai kepimo miltelių
- ¼ šaukštelio geriamosios sodos
- ½ šaukštelio druskos
- ¾ puodelio pieno
- 1 didelis kiaušinis
- 2 šaukštai aliejaus
- ¼ šaukštelio vanilės ekstrakto
- Purškiamo aliejaus
- ½ puodelio mėlynių

SUSIRINK VIRTUVĖS REIKMENIS

- 2 dubenys (vidutinis ir mažas)
- Plakiklis
- Guminė mentelė
- Nepriekpanti 30 cm keptuvė
- ¼ tūrio sausų produktų matavimo puodelis
- 1 šaukštą atitinkantis matavimo šaukštas
- Plastikinė ar medinė mentelė
- Lėkštė



BLYNŲ ABC



Jeigu turi elektrinę blynų kepyklę, ji tobulai tiks šiam receptui. Įjunk ją ir nustatyk 180 °C. Iš sumaišytos pagal šį receptą tešlos turėtų pavykti iškepti 8 blynus. Jeigu nori gaminti didesnei grupei žmonių, produktų reikėtų dukart daugiau. Jeigu visus blynus nori patiekti vienu metu (o ne po vieną iš keptuvės), perskaityk p. 27 ir sužinosi, kaip orkaitėje išlaikyti blynus šiltus.

„Šie blynai labai minkšti, gerąja prasme.“
– Šarlotė, 13 metų

PRADĖK GAMINTI!

„Kraštai nėra traškūs. Man tai patinka.“
– Teo, 9 metų

1. Vidutiniame dubenyje sumaišyk miltus, cukrų, kepimo miltelius, sodą ir druską. Mažame dubenėlyje gerai suplak pieną, kiaušinį, aliejų ir vanilę.
2. Pieno mišinį gumine mentele švelniai įmaišyk į miltų mišinį, kad neliktų gumuliukų. Tegu tešla pastovi 10 minučių prieš kepant.
3. Nepriekpančią keptuvę išpurkšk aliejumi, nustatyk vidutinę kaitrą ir pakaitink maždaug 1 minutę.
4. Pasemk ¼ tūrio sausų produktų matavimo puodeliu tešlos ir supilk į keptuvę. Pakartok dar du kartus, tik palik tarp trijų blynų tarpus, kad vienas kito neliestų.
5. Ant blynų užberk po 1 šaukštą mėlynių. Kepk, kol burbuliukai paviršiuje pradės sproginėti, 2–3 minutes.
6. Mentele apversk blynus ir kep, kol apskrus, 1–2 minutes. Blynus perdėk į lėkštę. Iš likusios tešlos iškep dar 2 keptuves blynų. Išjunk kaitrą. Patiek.

GAMINK SAVAIP

Blynai yra tuščia drobė, todėl išlaisvink savo vidinį menininką. Daryk stebuklus su **klevų sirupu, medumi, miltelinu ar cinamoniniu cukrumi, šviežiais vaisiais** ir / arba **minkštu sviestu**. Arba savo meniškumą tiesiog įkek į blynus: vietoj mėlynių pridėk **šokolado gabaliukų, smulkintų riešutų, kokosų drožlių, pjaustytų bananų ar aviečių**. Vienam blynui naudok 1 šaukštą priedų. Pasismagink ir išmėgink savus derinius.





JOGURTO IR UOGŲ PARFĖ

2 PORCIJOS

RUOŠIMO LAIKAS: 5 MINUTĖS

GAMINIMO LAIKAS: 10 MINUČIŲ

SUSIRUOŠK PRODUKTUS

- 1 puodelis graikiško jogurto
- 1 šaukštas medaus
- 1 puodelis aviečių, mėlynių, gervuogių ir / ar pjaustytų braškių
- ½ puodelio skrudintų avižinių dribsnių

SUSIRINK VIRTUVĖS REIKMENIS

- Mažas dubenėlis
- Plakiklis
- Dvi 225 g stiklinės
- 1 šaukštą atitinkantis matavimo šaukštas

PRADĖK GAMINTI! ←

1. Dubenėlyje gerai suplak jogurtą ir medų. Į kiekvieną stiklinę įdėk po ketvirtadalį jogurto ir medaus mišinio. Ant jo užberk po ketvirtadalį uogų, tada po 2 šaukštus dribsnių.
2. Susluoksniuok likusį jogurtą, uogas ir dribsnius. Turėtų išeiti po 2 sluoksnius jogurto, uogų ir dribsnių. Pateik per 15 minučių, antraip dribsniai suminkštės.



„Geriausias visų laikų jogurtas. Smagu jį gaminti.“
– Džedas, 9 metų



KAIP SLUOKSNIUOTI

Paprasciau viską atlikti iškart abiejose stiklinėse, o ne baigti vieną parfė ir tada sluoksniuoti kitą. Kodėl? Pildant stiklines vienu metu, yra lengviau viską padalyti po lygiai.



Sluoksniuok jogurtą, uogas ir dribsnius ir vienoje, ir kitoje stiklinėje, o tada viską pakartok dar kartą.

GRAIKIŠKAS GERIAUSIAS

Kreminis graikiškas jogurtas, švieži vaisiai ir traškūs dribsniai leidžia skaniai ir puikiai pradėti dieną arba užkąsti po pietų, o jų sluoksniai stiklinėje padaro šį paprastą derinį ypatingą. Iš graikiško jogurto išeina kremiškiausia parfė, bet galima naudoti ir kitokį jogurtą. Tinka paprastas jogurtas, bet sluoksniai gali būti ne tokie ryškūs, nes jis liesnesnis už graikišką (iš jo išvarvinama daugiau pasukų, tad jis labai sodrus ir kreminis). Mums patinka spalvos kontrastas tarp paprasto (beskonio) jogurto ir vaisių, o jeigu pasirinksi saldintą arba paskanintą jogurtą, nedėk medaus.

PAPRASTOS VAISIŲ SALOTOS

Puiku pradėti dieną nuo vaisių. Ypatingiems pusryčiams gali pasigaminti vaisių salotų. (Nesijaudink – lapinių salotų nereikės.) Vaisių salotos – tai kąsnio dydžio gabaliukais supjaustytų vaisių mišinys. Smagu juos pasaldinti šlakeliu medaus ar net geru klevų sirupu. Bet nedėk daugiau negu šlakelio – vaisiai ir taip saldūs. Keletą kartų krestelėk vaisius, kad vienodai pasidengtų medumi. Jis netgi neleis vaisiams paruduoti. Geriausios vaisių salotos išeis iš 2–3 rūšių vaisių. Uogų beveik nereikia ruošti, puikus pasirinkimas – iš anksto supjaustytas melionas ar ananasas.



„Reikėjo išsikepti dar vieną.“
– Lomanas, 9 metų



OMLETAS SU SŪRIU

1 PORCIJA
RUOŠIMO LAIKAS: 5 MINUTĖS
GAMINIMO LAIKAS: 5 MINUTĖS



SUSIRUOŠK PRODUKTUS

2 dideli kiaušiniai
Žiupsnelis druskos
Žiupsnelis maltų juodųjų pipirų
1 šaukštas nesūdyto sviesto
2 šaukštai tarkuoto čederio

SUSIRINK VIRTUVĖS REIKMENIS

Vidutinis dubuo
Plakiklis
Nepriekanti 25 cm keptuvė
Guminė mentelė
Lėkštė

PRADĖK GAMINTI! ←

1. Dubenyje gerai suplak kiaušinius, druską ir pipirus.
2. Nepriekancioje keptuvėje maždaug 1 minutę ant vidutinės kaitros kaitink sviestą, vis pakraipyk keptuvę, kad jis vienodai pasiskirstytų.
3. Į keptuvę supilk kiaušinius ir apie 10 sekundžių švelniai maišyk gumine mentele, kol jie pradės tvirtėti.
4. Su mentele švelniai sustumk iškepusius kiaušinius į keptuvės vidurį (žr. nuotraukas p. 41). Pakelk ir pavartyk keptuvę, kad neiškepę kiaušiniai nutekėtų į keptuvės kraštus. Kepk 1–2 minutes, kol omleto viršus bus daugmaž iškepęs.
5. Išjunk kaitrą. Omletą pabarstyk sūriu ir tegul 20 sekundžių pastovi, kol jis išsilydys. Gumine mentele atsargiai sulenk omletą, kad sūris atsidurtų pusskritulio viduje. Omletą įdėk į lėkštę ir patiek.

GAMINK SAVAIP

Čederį gali pakeisti savo mėgstamiausiu sūriu, o patobulinti omletą priedais (rinkis vieną iš šių arba sugalvok savo derinį): **ketvirčiais supjaustytais vyšniais pomidorais, pjaustytu kumpiu, kapotais špinatais, kapotais svogūnėliais, trintais laiškinais česnakais arba trintomis petražolėmis.** Užbarstyk 2 šaukštus savo mėgstamiausių priedų ant sūriu jau apibarstyto omleto.

OMLETO VARŽYBOS

Kad iškeptum skanų omletą, reikia nesitraukti nuo keptuvės ir išmokti tinkamai ją kraipyti. Net nemėgink kepti omleto, jei neturi nepriekancio keptuvės.



1. Kai kiaušiniai pradeda tvirtėti, mentele švelniai kilstelėk kiaušinį ir stumk į keptuvės vidurį. Pakelk keptuvę ir pakraipyk, kad neiškepę kiaušiniai nutekėtų į keptuvės kraštus.

2. Kai sūris išsilydys, gumine mentele atsargiai perlenk omletą per pusę, kad sūris atsidurtų pusskritulio viduje.

PRANCŪZAI IŠMANO APIE KIAUŠINIUS

Gerai iškeptas omletas yra tikras grožis. Kai kurie gerai žinomų Prancūzijos restoranų šefai mėgsta įvertinti potencialius virtuvės darbuotojus ir paprašo jų pagaminti omletą. Tai atrodo taip paprasta, bet nėra lengva. Dažnai praktikuokis ir galiausiai išmoksi! Šį patiekalą geriausia ruošti padedant suaugusiajam.