



# **Pasaulē labākā recepšu grāmata**



## **Saturs:**

Ievads.....	2
Uzkodas.....	3
Salāti.....	4
Pamatēdieni.....	6
Daces receptes bērniem (sākot no 6 mēnešu vecuma).....	10

## Ievads

Grāmatā ir apkopotas mūsu receptes.

Mēs tikāties un kopīgi gatavojām ēdienus.

Mēs stāstījām viens otram par mūsu mīļāko ēdienu receptēm.

Mēs esam runājuši par to, kādus produktus pirkt gatavošanai.

Mēs visi kopā runājām par šo grāmatu.

Mēs esam pierakstījuši mūsu receptes.

Daži no mums šīs receptes rakstīja datorā.

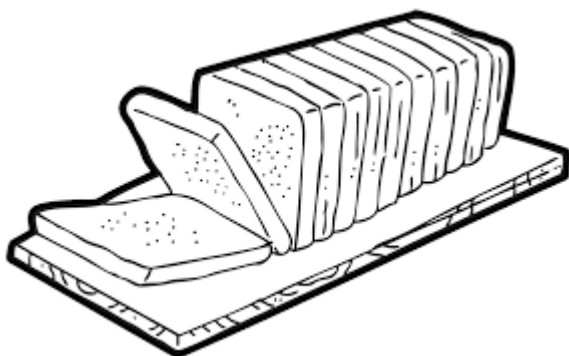
Šeit ir vienkāršas ēdienu receptes, kurus ikviens var pagatavot.

Labu apetīti!

Autori, RC Zelda Konsultatīvās padomes dalībnieki

# Uzkodas

## Vladimira ķiploku grauzdini



*Sastāvdaļas:*

1 maizes kukulītis (rupjmaize, ķieģelītis)  
eļļa  
vairākas ķiploka daiviņas

*Pagatavošana:*

Cepeškrāsni sakarsē līdz 180 - 200 °C

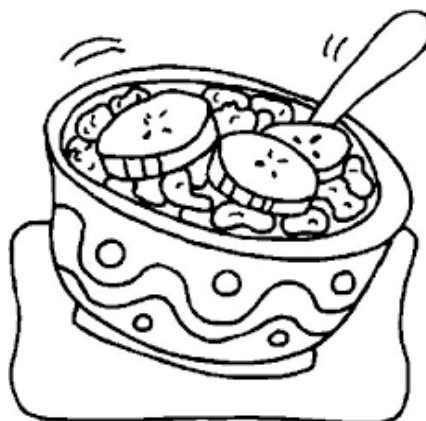
1. Maizi sagriež gabaliņos un izkārto uz cepamās paplātes
2. Maizi pārlej ar eļļu un liek cepeškrāsni
3. Cep aptuveni 10 minūtes
4. Ķiploku nomizo un ar daiviņām ierīvē grauzdiņus

## Salāti

### Daces rasols

*Sastāvdaļas:*

2-3 vārītie kartupeļi  
2 olas  
desa (150 g)  
zaļie zirnīši  
zaļie lociņi  
dille  
vegeta  
majonēze vai krējums (1 paciņa)



*Pagatavošana:*

Sagriež visu kopā mazos gabaliņos un visas sastāvdaļas samaisa ar majonēzi

### Daces makaronu salāti



*Sastāvdaļas:*

250 g (puse no 1 pakas) makaroni  
2-3 kartupeļi  
1 bundža – konservētas kukurūzas  
1 paprika,  
1 svaigs gurķis,  
200 g vārīta desa  
loki, dilles  
1 paciņa majonēze, var tikt pievienots arī krējums

*Pagatavošana:*

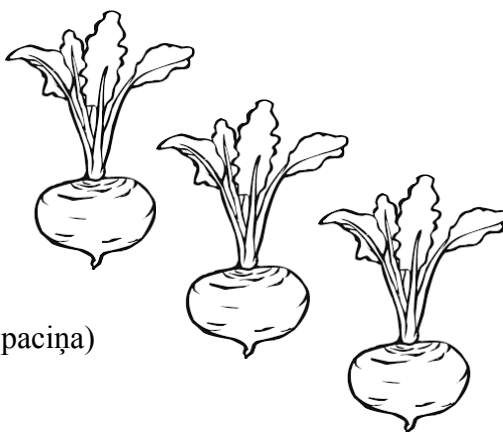
Dacei ļoti garšo dažādu veidu salāti, tomēr makaronu salātus viņa gatavo visbiežāk, un pievienotie zaļumi padara šos salātus vēl garšīgākus.

1. Makaronus un kartupeļus (nomizotus, sagrieztus kubiņos) novāra sālsūdenī.
2. Desu, papriku un gurķi sagriež mazos gabaliņos.
3. Dilles un lokus sagriež sīki.
4. Pievieno kukurūzu un visas sastāvdaļas samaisa ar majonēzi

## Eināra biešu salāti

*Sastāvdaļas:*

3 bietes  
2 ķiploka daiviņa  
Eļļa  
Sāls  
Majonēze vai krējums (1 paciņa)



*Pagatavošana:*

1. Novāra bietes, nomizo un sarīvē
2. Pievieno ķiploka daiviņas saspīestas ķiplokspiedē
3. Samaisa ar krējumu vai majonēzi

## Žeņas dārzeņu salāti

*Sastāvdaļas:*

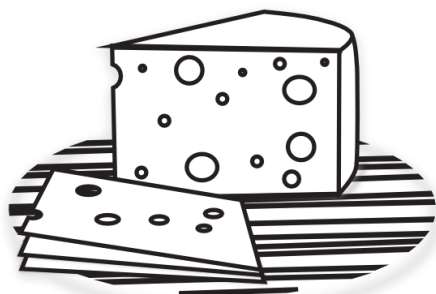
gurķis  
tomāts  
paprika  
ābols  
rutks  
sīpols  
majonēze vai krējums (1 paciņa)



*Pagatavošana:*

Sagriež dārzeņus un augļus  
Sajauc ar krājumu vai majonēzi

## Siera salāti (garšo visiem!)



*Sastāvdaļas:*

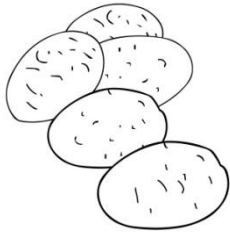
siers (200 g)  
2 olas  
burkāns  
majonēze

*Pagatavošana:*

1. Uzvāra olas un burkāns
2. Sarīvē visu kopā ar sieru
3. Samaisa ar majonēzi

# Pamatēdieni

## Svetas cepti kartupeli



*Sastāvdaļas:*

6 kartupeļi  
1 sīpols  
eļļa  
sāls

*Pagatavošana:*

1. Kartupeļus nomizo un nomazgā
2. Kartupeļus sagriež gabaliņos vai šķēlītēs
3. Uzkarstē pannu ar eļļu un apcep kartupeļus, ik pa laikam apmaisa
4. Pirms cepšanas beigām pievieno sagrieztu sīpolu un sāli

Var ēst tāpat vai ar krējumu, vai kečupu

## Oksanas dārzeņu sautējuma recepte

*Sastāvdaļas:*

puse kāpostgalviņas  
2 nelieli burkānu  
2 kartupeļi  
zaļie zirnīši  
sāls un kečups pēc garšas

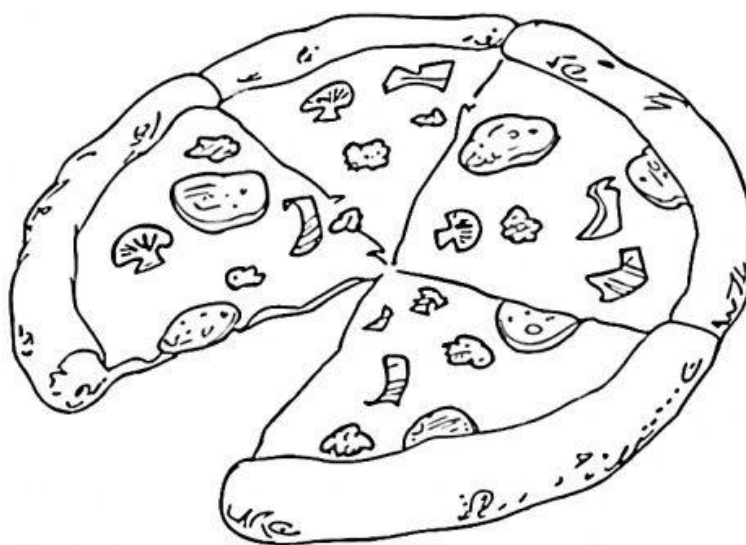


*Pagatavošana:*

Oksana vēlas ēst veselīgi un šo dārzeņu sautējumu ir viegli pagatavot.

1. Dārzeņus sagriež gabaliņos, pievieno sāli un sautē nelielā ūdens daudzumā kamēr gatavi.
2. Kad dārzeņi pusmīksti var pievienot kečupu labākai garšai.

## Arvīda pica



### *Sastāvdaļas:*

#### Mīklai:

(1 cepeškrāsns paplātei)  
150 ml silta ūdens  
2 tējķ. sausā rauga  
pus tējķ. cukura  
4 ēdamk. olīveļļas  
250 g miltu  
šķipsniņa sāls

#### Pildījumam:

2 tomāti  
1 sarkanais sīpols  
desa  
divu veidu sierus  
tomātu pasta vai mērce

### *Pagatavošana:*

Cepeškrāsnī sakarsē līdz 220 °C temperatūrai.

Lielā bļodā ielej ūdeni un izšķīdina cukuru sāli, un raugu,.

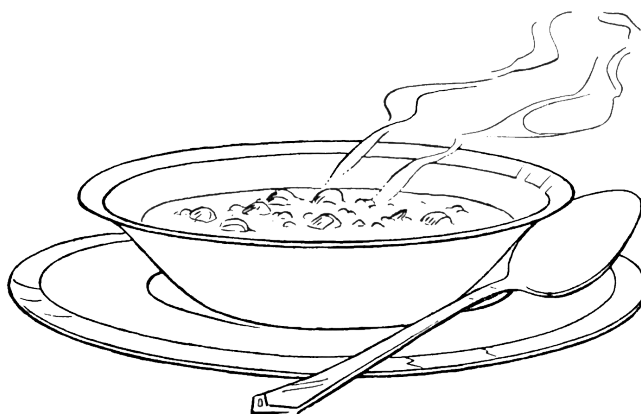
Pieber miltus un samaisa, pielej eļļu, visu samīca viendabīgā mīklā, pārklāj ar dvieli un noliek siltā vietā uz 30 minūtēm.

Uzraudzētu vēlreiz izmīca un izveltnē plānu plāksni, ko ieklāj ar olīveļļu ieziestā plātī Uz mīklas plāksnes uzliek tomātu pastu, virsū liek šķēlītēs sagrieztus dārzeņus un uz rīves sarīvētu sieru.

Ievieto iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī un cep 6-8 minūtes. Gatavo picu var pārkaisīt ar baziliku.



## Daces sautējums



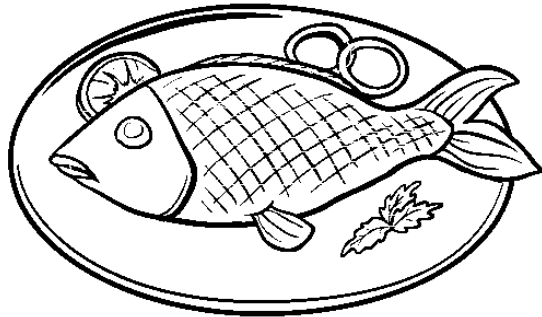
### *Sastāvdaļas:*

500g maltās gaļas  
2 burkāni  
1 sīpols  
3 kartupeļi  
sāls  
pipari  
puse no nelielas kāpostgalviņas

### *Pagatavošana:*

1. Nomizot, sarīvēt burkānus, sīpolu sagriezt nelielos gabaliņos
2. Uz pannas apcept burkānus, sīpolu, malto gaļu
3. Visas sastāvdaļas, kas apceptas uz pannas pārlikt katliņā
4. Katliņā pievienot pārējos dārzeņus – gabaliņos sagrieztus kartupeļus un kāpostus
5. Pievienot sāli, piparus
6. Nelielā ūdens daudzumā sautēt, kamēr gatavs

## Žēnas īpašā kartupeļu biežputra



### *Sastāvdaļas:*

1 kg kartupeļu  
1 glāze piena  
nedaudz sāls  
žāvēta zivs

### *Pagatavošana:*

1. Kartupeļus nomizo un vāra sālsūdenī mīkstus
2. Pēc kartupeļu kāšanas var atstāt nedaudz ūdeni un pievienot siltu pienu, samīcīt ar stampu viendabīgā konsistencē
3. Izvēlos žāvētu zivi (izņemu visas asakas), smalki sagriežu un pievienoju kartupeļu biezenim

## Daces receptes bērniem (sākot no 6 mēnešu vecuma)

### Dārzeņu biezenītis

*Sastāvdaļas:*

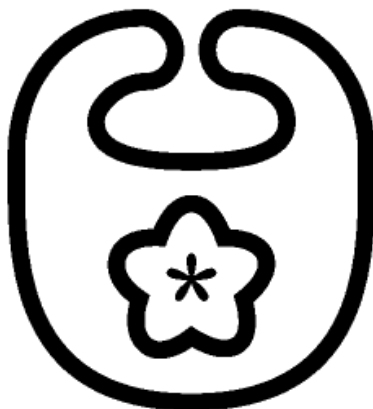
vista  
kartupeļi  
burkāni  
kabacis  
olīveļļa



*Pagatavošana:*

1. Kartupeļus, burkānu un kabaci sagriež gabaliņos,
2. Visas sastāvdaļas liek katliņā vārīties, kamēr vista un dārzeni mīksti
3. Liek blenderī dārzenus un gaļu un pievieno nedaudz ūdeni, kurā vārījās dārzeni
4. Blenderē, lai veidojas viendabīga masa
5. Pievieno olīveļļu 1 ēd. k.

### Augļu biezenītis



*Sastāvdaļas:*

ābols  
bumbieris  
banāns

*Pagatavošana:*

Jāsagriež gabaliņos un jāvāra katliņā  
Liek visu blenderī, kamēr viendabīga masa



Grāmata sagatavota SIF projekta “Atbalsts cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem patstāvīgai dzīvei sabiedrībā” (Nr.2017.LV/NVOF/DAP/MAC/051/02) ietvaros.

Projektu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.



Sabiedrības integrācijas fonds