

Lapkričio 6-oji – Pyragų diena

POLA bendruomenės narių pyragų receptai

Burokėlių ir juodojo šokolado pyragas

Produktai:

- 250 g virtų tarkuotų burokėlių;
- 200 g tamsaus šokolado;
- 150 g sviesto;
- 135 g spelta miltų;
- 1 šaukštelio kepimo miltelių;
- 3 šaukštų kakavos miltelių;
- 3 kiaušinių;
- 3 v.š. cukraus;
- žiupsnelio aitriųjų paprikų;
- cukraus pudros (galima ant viršaus)

Gaminimo eiga:

1. Pirmiausiai sulaužiau šokoladą, sudėjau jį į indelį ir stačiau į puodą su karštu vandeniu, kad ištirptų. Kai šokoladas ištirpo, į tą patį indelį sudėjau smulkiais gabaliukais supjaustytą sviestą. Kai ir jis ištirpo, sudėjau čili miltelius bei gerai išmaišiau iki vientisos masės.
2. Atskirame inde sumaišiau miltus, kepimo ir kakavos miltelius.
3. Kiaušinių baltymus atskyriau nuo trynių. Baltymus mikseriu išplakiau su cukrumi iki standumo, o trynius išsukau šokolado masėje. Į šokolado masę sukrėčiau tarkuotus virtus burokėlius ir gerai išmaišiau, tada supyliau plaktus baltymus bei atsargiai išmaišiau. Galiausiai subėriau pagamintą miltų-kakavos mišinį ir viską išsukau iki vientisos masės.
4. Apvalią 24 cm torto formą ištepiau aliejumi ir supyliau tešlą.
5. Kepiau įkaitintoje iki 160 laipsnių orkaitėje apie 45 min. Iškepęs pyragas per viduriuką turi būti kiek minkštokas, kaip ne visai iškepęs, išėmus iš orkaitės pyrago viduryje kiek įdumba, bet taip ir turi būti. Pyragas turi ataušti ir tik tada galima bus patogiai jį išimti iš kepimo formos.

SKANAUS! 😊



Bananų duona be miltų

Produktai:

4 sunokę bananai (sutrinti)
1 kriaušė (sutarkuoti)
1 a.š. apelsino žievelės
2 kiaušiniai
50 g. Stevia saldiklio
80 g. Kokosų extra virgin aliejaus
1 a.š. druskos
2 v.š. aguonų
2 v.š. chia sėklų
100 g. Migdolų miltų
100 g. Kokosų miltų
70 g. Avižų sėlenų
1 a.š. sodos, nugesintos su obuolių actu.
Puošta rabarbaro juostelėm

Viską išmaišome. Kepame 180 laipsnių orkaitėje 50 min.



Jogurtinis braškių tortas

Kepta pagal Vaidos Kurpienės puslapyje rastą receptą. Gaivus jogurtinis braškių tortas iš avinžirnių, migdolų ir maskarponės sūrio (be glitimo).

PRODUKTAI

200 g braškių ar kitos turimų uogų
50 g šokolado becukrio, su 70 proc. ar daugiau kakavos
Torto pagrindu:
240 g avinžirnių virtų arba 1 skardinė konservuotų
50 g migdolų miltų
12 datulių be kauliukų
2 kiaušinių
3 a. š. migdolų esencijos
1 a. š. kepimo miltelių
Kremui:
250 g vanilinio jogurto gali būti graikiškas ar kuris kitas
125 g maskarponės sūrio

PARUOŠIMAS

Torto pagrindo gaminimas:

Visus produktus, skirtus torto pagrindu, sutriname iki vientisos masės. Gautą masę sudedame į 24 cm skersmens formą. Suformuojam dugną bei pakilimą kraštuose. Kepame +200 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 20 minučių, kol gražiai parus. Ištraukus iš orkaitės, kol dar karštas padas, sudėti šokoladą. Šokoladui ištirpus, išsklaidyti šaukštu po visą pyrago pagrindą. Dedame pagrindą su ištirpusiu šokoladu į šaldytuvą, kad atvėstų.

Kremo gaminimas:

Sumaišome jogurtą su maskarponės sūriu ir klojame ant atvėsusio pyrago pagrindo. Papuošiame braškėmis, šilauogėmis arba kitomis turimomis uogomis. Skanaus.



Varškės desertas

PRODUKTAI:

- varškė 500g
- grietinėlė 100ml
- cukrus 1 v.š.
- kokoso drožlių 2 v.š.
- mėgstamos uogienės 100ml
- pakelis želatino 20g

Darau Tupperware formoje, apeinu su trupučiu aliejaus (lengviau iškrenta) ir šį kartą pabarsčiau smulkintu šokoladu, tad toks margas išėjo. Išsibrinkinu želatiną, tada dedu 300 g varškės, grietinėlę, cukrų išmaišau (mikseriu) kokosą ir permaišau, įmaišau didesnę dalį pašildytos želatinos ir dedu į formą, tuomet - į šaldytuvą. Likusią varškę sumaišau su uogiene (blenderiuoti), įmaišau želatiną ir dedu į formą ant baltos varškės ir vėl į šaldytuvą, stingsta greitai, po poros valandų galima ragauti. Gaunasi lengvas ir nesaldus. Skanaus!



Moliūgų duona

Produktai:

- 1 puodelis viso grūdo speltos miltų
- 1/2 puodelio šviesių speltos miltų
- 1/4 puodelio kokosų miltų
- Žiupsnis druskos
- 1 šaukštelis cinamono
- 2 1/2 šaukštelių kepimo miltelių
- 1/4 puodelio riešutų sviesto
- 16 minkštų datulių
- 6 šaukštai augalinio pieno
- 1 puodelis moliūgų tyrės
- 2 šaukštai datulių/agavų/klevų sirupo
- Sauja lazdyno riešutų
- 2 šaukšteliai kokosų arba rudojo cukraus

Sausus produktus sumaišome dubenyje ir atidedame į šoną. Datules sutriname su augaliniu pienu iki vientisos masės. Dideliame dubenyje sumaišome datulių masę, riešutų sviestą, moliūgų tyrę ir sirupą. Įsijojame sausus produktus ir viską gerai išmaišome. Tešlą dedame į kepimo popieriumi išklotą kepimo formą, šaukštu ar mentele išlyginame. Lazdyno riešutus susmulkiname ir barstome ant pyrago viršaus, taip pat pabarstome cukrumi. Kepame įkaitintoje 200 laipsnių orkaitėje apie 35 min. (kaitinimas iš viršaus ir apačios), kol įsmeigus ir ištraukus medinį pagaliuką, jis lieka švarus. Prieš pjaustant paliekame atvėsti.



Cukinijų pyragas

Produktai:

350 g cukinijų
4 vnt. kiaušinių
150 g beržų cukraus
200 g kvietinių miltų
100 g riešutų (pasmulkintų, nebūtina)
0.5 stiklinės aliejaus
3 šaukštai kakavos
2 šaukšteliai kepimo miltelių
1 šaukštelis cinamono
1 žiupsnelis druskos

Cukinijas sutarkuojame burokine tarka ir paliekame pastovėti, kol plaksime kiaušinius. Kiaušinius išplakame su cukrumi iki baltumo. Pamažu supilame aliejų ir dar truputį paplakame. Cukiniją nuspaudžiame nuo išsiskyrusio skysčio ir drauge su riešutais įmaišome į tešlą. Suberiame miltus, sumaišytus su kepimo milteliais, kakava, druska ir cinamonu. Atsargiai viską išmaišome. Tešlą supilame į sviestu pateptą ar kepimo popieriumi išklotą formą ir kepame iki 180° C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 45-50 minutes. Išėmus iš orkaitės leidžiame visiškai atvėsti.

Pyragą dar labai tinka papuošti tirpintu juodu šokoladu.

Skanaus 😊

Gražios ir skanios pyragų dienos!



Šviežių vaisių trupiniuočiai

Gaminimo eiga:

Į didesnį dubenį pilame miltų, žiupsnelį druskos, vanilino (galima ir nedėti), apie 3 arbatinius šaukštelių kepimo miltelių, gabaliukais pjaustyto, ką tik išimto iš šaldytuvo, sviesto, ir rankomis minkome tešlą. Jeigu miltai vis dar sausi, galima pridėti grietinės, kondensuoto pieno, kokosų pieno, įmušti kiaušinį ir pan., kiekvienam pagal tai, ką mėgsta arba turi namuose, svarbu, kad gautųsi trupininė tešla.

Įdarui: iš naminių slyvų išverdame uogienę, atvėsiname, išimame kauliukus, arba galima išimti iš slyvų kauliukus ir nevirti (jeigu išsiima lengvai). Žievelių luputi nereikia.

Taip pat įdarui galima pasiruošti ir kitokio įdaro: obuolius nulupti, išimti sėklalzdžius ir supjaustyti nedideliais gabaliukais.

Tada imame kokią turime formą, ją išklajame kepimo popieriumi, ir išdedame maždaug 30 proc. trupininės teštos, pirštais apspaudome, padarome bortelius. Ant šios tešlos dedame supjaustytus obuolius, juos pakankamai gerai įspraudžiame į tešlą, ir ant obuolių vėl dedame apie 30 proc. trupininės tešlos, ją gerai apspaudžiame ir dedame išvirtą slyvų uogienę arba per pusę supjaustytas slyvas (minkštimu į apačią). Uogienę gražiai, tolygiai paskirstome ant viso pyrago, o slyvomis apdedame visą pyrago plotą, dedant jas vieną šalia kitos. Tuomet ant slyvų gražiai paskirstome/pabarstome likusią trupininę tešlą. Taigi mano pyragas gavosi dviejų sluoksnių įdaru - apatinis obuolių, viršutinis slyvų uogienės. Tačiau čia fantazijai nėra ribų - pasigaminus daugiau tešlos, galima daryti ir tris bei daugiau įdaro sluoksnių, apatinį keisti su viršutiniu, vaisius pagal sezoną keisti uogomis, kitais vaisiais ir taip toliau.

Dabar pyragą reikia dėti į įkaitintą 180 C orkaitę ir kepti apie 1 valandą, t. y. tol, kol viršuje esanti trupininė tešla taps auksinės spalvos. Aš orkaitę įkaitinu iš anksto, kol ruošu pyragą arba darau įdarą.

Iškeptą pyragą reikia ataušinti formoje, nes išimant jį iš formos karštą, labai lengva sulaužyti. Kuomet pyragas atauš, atidarome formos šonus, ir su kepimo popieriumi, ant kurio jis kepė, perkeliame į serviravimo lėkštę.

Šis pyragas minkštas, tiesiog tirpstantis burnoje, (obuolių iš viso nesujaučia, nes jie tarytum įsikomponuoja į tešlą), nors galbūt kažkiek rūgštokas, nes nesaldinti obuoliai ir slyvos, tačiau į uogienę galima truputėlį cukraus įdėti, arba į tešlą įmaišyti saldaus kondensuoto pieno ir pan.



SKANAUS!

Nekeptas desertas

Produktai:

1 litras kokosų pieno
Stevia saldiklio pagal skonį
3 valg. šaukštai kakavos
25 g želatinos

Gaminimas:

1. Saldiklį išmaišyti su kokosų pienu.
2. Įsijoti kakavą, išmaišyti.
3. Želatiną užpilti trupučiu šalto virinto vandens, palaukti kol išbrinks, ištirpinti.
4. Į tirpintą želatiną įpilti kelis šaukštus kokosų masės, išmaišyti. Tada sujungti abi mases.
5. Išpilstyti ir palikti sustingti.
6. Puošti kakava.



Sušiu pyragas

Apie 100 g sušiams skirtų ryžių
200 g sūdytos lašišos
2 Nori lapai (arba tiek, kiek bus sluoksnių)
1 indelio tepamo sūrio (naudojau be laktozės)
1 avokado arba gvakamolės
5 virtų ar keptų krevetėlių arba krabų lazdelių

Įkloję plėvelę į pasirinktą formą (geriausiai pagal Nori lapo dydį) ėmiau kvadrato formos, tada viską sluoksniuojam: smukinta lašiša, sluoksnis ryžių, pusė tepamo sūrelio, nori lapas, avokadas su krevetėmis, ryžiai, tepamas sūrelis, nori lapas. Tada užlenkiam plėvelės kraštus ir dedam į šaldytuvą nakčiai arba bent jau keliom valandom. Išėmus iš formos apverčiam ir pabarstom sezamų sėklomis. Ir ragaujam!

