

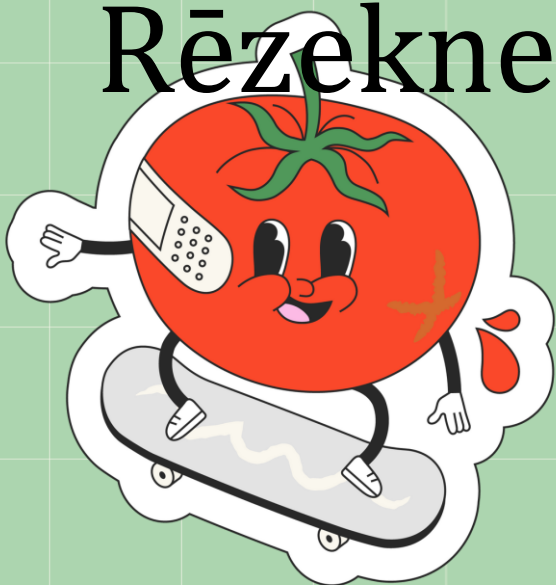


Klases Pārtikas pārpalikumu recepšu grāmata

Komanda «Veselīgās sviestmaizes»

Rēzeknes Katoļu vidusskolas

3. klase



Kartupeļu miziņu čipsi

Var pagatavot 200 g no 4 kartupeļiem

Sagatavošanas laiks 35 minūtes

Sastāvdaļas.

- ✓ Kartupeļi vai kartupeļu mizas.
- ✓ Sāls.



Pagatavošana.

- Kartupeļus kārtīgi noberž un nomazgā, tad nomizo ar dārzeņu mizotāju plānas miziņas.
- Miziņas nosusina un apber ar sāli.
- Katlīnā lej eļļu apmēram 6 – 8 cm no apakšas, uzkaršē.
- Sakarsētajā eļļā pa daļām liek kartupeļu miziņas un cep brūnas.
- Pēc tam miziņas noliek uz papīra dvieļa, lai notek liekā eļļa.
- Pasniedz ar kādu gardu uz kodu mērci.

Lai labi garšo!

Saldie grauzdiņi

Var pagatavot 22 grauzdiņus no 11 tostermaizēm

Sagatavošanas laiks 20 minūtes

Sastāvdaļas.

- ✓ Baltmaize.
- ✓ Piens.
- ✓ 1 ola.
- ✓ Cukurs.
- ✓ Eļļa.



Pagatavošana.

- Sakuļ olas ar pienu.
- Baltmaizes šķēli iemērc piena un olu maisījumā, liek uz pannas un cep brūnu no abām pusēm.
- Gatavas pārkaisa ar cukuru..

Lai labi garšo!

Maizītes ar ābolu pārpalikumiem

Var pagatavot 24 mazās tostermaizītes
Sagatavošanas laiks 20 minūtes un 20 minūtes cepšanai

Sastāvdaļas.

- ✓ Baltmaize.
- ✓ Sviests.
- ✓ Āboli (vēlams izmantot tādus, kuri jau sākuši bojāties).
- ✓ Cukurs.
- ✓ Kanēlis.



Pagatavošana.

- Baltmaizes šķēles sasmērē ar sviestu.
- Ābolus kārtīgi nomazgā un sagriež šķēlītēs.
- Ābolus rūpīgi sakārto uz maizītēm, pārber ar cukuru, uzkaisa kanēli.
- Uzkaršē cepeškrāsni līdz 180°.
- Maizītes cep apmēram 20 minūtes.
- Pasniedz ar tēju.

Lai labi garšo!

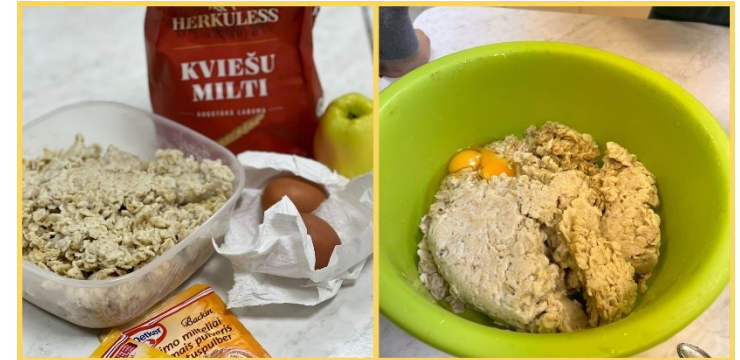
Gardās biezputras pankūkas

Var pagatavot 25 nelielas pankūkas

Sagatavošanas laiks 30 minūtes

Sastāvdaļas.

- ✓ Neapēstā brokastu auzu pārslu biezputra.
- ✓ Āboli (vēlams izmantot tādus, kuri jau sākuši bojāties).
- ✓ Nedaudz milti.
- ✓ 1 ola.
- ✓ Cukurs, sāls pēc garšas.
- ✓ Soda vai cepamais pulveris.
- ✓ Vaniļas cukurs.



Pagatavošana.

- Sarīvē ābolus uz rupjās rīves.
- Rīvētos ābolus sajauc ar auzu pārslu biezputru un olu.
- Pievieno cukuru un sāli pēc garšas.
- Pievieno miltus, lai mīkla sanāc diezgan bieza.
- Pievieno tējkaroti cepamā pulvera vai sodas un vaniļas cukuru. Visu kārtīgi sajauc.
- Sakarsētā pannā cep mazas pankūciņas.

Lai labi garšo!

Klases Pārtikas pārpalikumu receptes



Cienīsim pārtiku! Izmantosim visus pārpalikumus!



