

tropisko augļu biezenis

Esiet drosmīga un ļaujiet mazulim nobaudīt arī tropiskos augļus. Šī ir ļoti ātri pagatavojama biezeņa recepte, jo to nav nepieciešams vārīt. Izmantojiet nobriedušus augļus, lai nodrošinātu vislabāko garšu un uzturvērtību.

Paredzēts 6–8 porcijām

1 mango

1 papaija

2 banāni

1 kivi

2 ēdamkarotes/30 ml kokosriekstu piena

1 Nomizojiet visus augļus. Papaiju pārgrieziet uz pusēm un izņemiet no tās sēkliņas. Sagrieziet augļus mazos gabaliņos.

2 Visas sastāvdaļas ielieciet virtuves kombainā vai sasmalciniet ar rokas blenderi. Izkāsiet caur sietu, lai atbrīvotos no kivi sēkliņām. Sadaliet biezeni porcijās, pēc tam pasniedziet vai sasaldējiet.

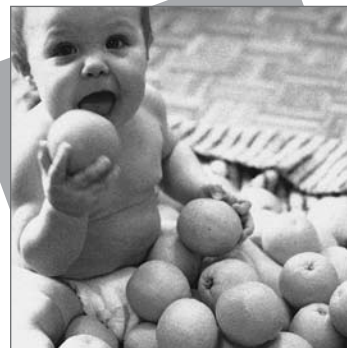
informācija par uzturvērtību

Mango ir bagāts ar beta-karotīnu, tas satur nedaudz B grupas vitamīnu, C vitamīnu un dažas minerālvielas, piemēram, kalciju un magniju, kas stiprina kaulus un zobus un veicina muskuļu attīstību.

Papaija satur daudz beta-karotīnu, C vitamīnu, kalciju un magniju.

Banānos ir daudz beta-karotīna, folijskābes un B grupas vitamīnu, kalcija un citu minerālvielu.

Kivi ir bagāts ar beta-karotīnu, C vitamīnu un kāliju. Turklāt tajā ir daudz šķiedrvielu.



brokoļu, burkānu, puravu un kartupeļu siers

Siera izmantošana šajā receptē ir labs veids, kā sākt iepazīstināt jūsu mazuli ar piena produktiem.

Paredzēts 6–8 porcijām

3 vidēja lieluma kartupeļi (aptuveni 350 g) biezenim

275 ml baltās mērces (skatīt 121. lappusē)

1 vidēja lieluma nomizots un kubiņos sagriezts burkāns (aptuveni 175 g)

1 vidēja lieluma smalki sagriezts puravs (aptuveni 100 g)

2 čemuros sadalītas brokoļu galviņas (aptuveni 450 g)

50 g sarīvēta cietā siera, piemēram, Čedaras

1 Pagatavojiet kartupeļu biezeni (skatīt 121. lappusē) un balto mērci un nolieciet tos uz brīdi malā.

2 Vāriet dārzeņus līdz tie kļūst mīksti, t.i., aptuveni 12 minūtes – burkānu, 6 minūtes – puravu, 5 minūtes – brokoļus. Nokāšiet.

3 Karstai baltajai mērcei pievienojiet sarīvēto sieru un putojiet līdz brīdim, kad siers ir izkusis. Dārzeņus sasmalciniet virtuves kombainā, pakāpeniski pievienojot tiem siera mērci. Samaisiet tos ar kartupeļu biezeni, ja nepieciešams, pievienojot atlikušo mērci, lai panāktu vēlamo konsistenci. Sadaliet porcijās, pēc tam pasniedziet vai sasaldējiet.

fenheļa un kartupeļu siers

Pagatavotam fenhelim piemīt maigs anīsa aromāts. Tas palīdz gremošanai, tādējādi tas spēj novērst vai atvieglot kolikas mazuliem.

Paredzēts 6–8 porcijām

2–3 vidēja lieluma kartupeļi (aptuveni 275 g) biezenim

275 ml baltās mērces (skatīt 121. lappusē)

1 mazs smalki sagriezts fenhelis

50 g sarīvēta cietā siera

1 ēdamkarote sakapātu pētersīļu

1 Pagatavojiet kartupeļu biezeni (skatīt 121. lappusē) un balto mērci un nolieciet uz brīdi malā.

2 Katlīnā ar verdošu ūdeni ielieciet fenheļa gabaliņus un vāriet aptuveni 8 minūtes vai līdz brīdim, kad tas kļūst mīksts. Nokāšiet.

3 Karstai baltajai mērcei pievienojiet sarīvētu sieru un pētersīļus, maisot līdz brīdim, kad siers būs izkusis. Sasmalciniet fenheļa gabaliņus virtuves kombainā, pakāpeniski pievienojot balto mērci. (Vecākiem bērniem fenheli varat sagriezt mazos gabaliņos, nevis smalcināt to līdz biezeņa konsistencei.) Iegūto mērces maisījumu pievienojiet kartupeļu biezenim. Sadaliet porcijās, pasniedziet vai sasaldējiet.

vārīti bumbieri

Šis ēdiens ir īpaši gards kopā ar vaniļas saldējumu, tomēr tikpat labs tas ir arī kā atsevišķs ēdiens. Tam ir izcila garša, ja to pasniedz ar aveņu mērci (skatīt 88. lappusē). Gatavojot šo ēdienu, es izvēlos *Conference* vai *Comice* šķirnes bumbierus.

Paredzēts 6–8 porcijām

4 nomizoti nogatavojušies un četrās daļās sagriezti bumbieri

½ citriona sulas

cukurs pēc garšas

1 Ar tējkaroti izņemiet no bumbieriem serdi. Ielieciet bumbierus katliņā, ielejiet ūdeni tā, lai tas pārklāj augļus, un pievienojiet citriona sulu, kā arī nelielu cukura garšai. Lēni vāriet zem vāka aptuveni 5 minūtes vai līdz brīdim, kad augļi ir kļuvuši mīksti.

2 Ļaujiet bumbieriem sīrupā atdzist. Kad tie ir atdzisuši, sakapājiet mazos gabaliņos vai sasmalciniet virtuves kombainā, lai pasniegtu mazākiem bērniem.

3 Sadaliet porcijās un pasniedziet vai sasaldējiet.

bumbieru-rīsu deserts

Abas galvenās šī ēdiena sastāvdaļas ir viegli pārstrādājamās, tādēļ to var uzskatīt par ideālu desertu jau no agrīna vecuma.

Paredzēts 6–8 porcijām

1 daļa rīsu pudiņa (skatīt 84. lappusē)

1 daļa vārītu bumbieru (skatīt kreisajā lapas pusē)

neliels piens vai saldais krējums

1 Pagatavojiet rīsu pudiņu.

2 Pagatavojiet vārītus bumbierus, bet nesasmalciniet tos biezenī. Sakapājiet tos mazos gabaliņos.

3 Aukstam rīsu pudiņam pievienojiet bumbierus, iemaisot nelielu pienu vai saldo krējumu, lai iegūtu krēmīgu konsistenci. Sadaliet porcijās, lieciet uz 30 minūtēm ledusskapī sastingt, pēc tam pasniedziet vai sasaldējiet.



kukurūzas pankūciņas

Ja vien jums mājās nav milzīga izmēra pannas, jums tās būs jācep pa daļām. Ja saliksīt uz pannas pārlietu daudz pankūciņu vienlaicīgi, tās nedaudz izpletīsies un salīps kopā.

Paredzēts 10–12 pankūkām

100 g miltu

¼ tējkarotes cepampulvera

¼ tējkarotes pūdercukura

¼ tējkarotes rīvētas muskatrieksta mizas

1 viegli sakulta ola

90 ml piena

50 g konservētas vai saldētas

kukurūzas

nesālīts sviests vai eļļa cepšanai

“tagad es vēlos ēst
pati, lūdzu!”

vairāk par...

muskatrieksta mizu

Muskatrieksta miza ir sarkanīgi oranžs muskatrieksta sēklas ārējais apvalks, kas garšas ziņā ir līdzīgs muskatriekstam, tomēr vēl izsmalcinātāks. Šajā receptē varat izmantot arī muskatriekstu.

- 1 Sausās sastāvdaļas izsijāiet traukā. Pievienojiet olu un aptuveni trīs ceturtdaļas piena. Rūpīgi samaisiet un pievienojiet atlikušo pienu, lai iegūtu viendabīgu, biezu mīklu. Iejauciet kukurūzu.
- 2 Nepiedegošā pannā uzkarsējiet nedaudz sviesta vai eļļas, tad ar deserta karoti lieciet mīklu uz pannas un cepiet aptuveni 1 ½ minūtes, līdz virsma kļūst gluda. Apgrieziet un turpiniet cept vēl aptuveni 1 ½ minūti, līdz pankūciņa iegūst zeltaini brūnu nokrāsu.
- 3 Nolieciet pankūciņas atdzist uz virtuves papīra. Sadaliet porcijās un pasniedziet vai sasaldējiet.
- 4 Kad nepieciešams, atkausējiet un uzsildiet aptuveni 5 līdz 10 minūtes cepeškrāsnī, kas uzkarsēta līdz 180°C temperatūrai.

siera krēma mīklas stienīši

Šo recepti man iedeva mamma. Līdz šim to nebiju gatavojusi, bet tā ir ļoti līdzīga kārtainajai mīklai. Tā lieliski noder cīsiņu rullītim vai pikantajām tortītēm. Varat izmēģināt veidot no tās dažādu formu figūriņas, piemēram, sirsnīgas vai trīsstūrus. Kad esat noziedusi cepumus ar olu, pārkaisiet tos ar magoņu sēkliņām, sezama sēkliņām vai zēnu iecienītajām ķimenēm. Koko garšo jebkurš no šiem variantiem!

Šos stienīšus nedrīkst saldēt, bet tos iespējams uzglabāt cieši noslēgtā traukā divas dienas. Pasniedziet tos ar mērcēm un aizariem, par kuriem apraksts 107. un 110. lappusē.

Paredzēts 4–6 porcijām

100 g miltu

100 g siera krēma

100 g sviesta

sakulta ola pārziešanai





- 1 Cepeškrāsni iepriekš uzkarsējiet līdz 230°C temperatūrai.
- 2 Miltus iebēriet bļodā, pievienojiet sieru un sviestu, samaisiet visu kopā, līdz mīkla atgādina rupjas drumstalas. Izveidojiet no mīklas lielu bumbu, ietiniet plēvē un ielieciet uz nakti vai vismaz uz dažām stundām ledusskapī, lai tā sastingst.
- 3 Pēc tam izveltnējiet mīklu aptuveni 3 mm plānā kārtā. Noziediet ar olu un sagrieziet sloksnītēs.
- 4 Cepiet uz cepešpannas aptuveni 10 minūtes, līdz cepumi kļūst zeltaini brūni. Izņemiet no cepeškrāsns un aptuveni 5 minūtes ļaujiet atdzist uz paplātes. Pēc tam pārvietojiet uz dzesēšanas paliktņa.

krēmīgs vistu akniņu aizdars

Šī ir vēl viena patiesi vienkārša, bet garda ēdiena recepte. Es to gatavoju mājās uz Ziemassvētkiem, kad mūs apciemo draugi. Koko, kā jau Koko, ar visu tika galā pati. Viņa vienīgi noteica: “Ņammm!”

Paredzēts 4 porcijām

175 g nesālīta sviesta

25 g maza nomizota un sakapāta

sīpola

1 maza nomizota un sakapāta ķiploka

daiviņa

25 g sagrieztā nekūpināta bekona

225 g notīrītu vistas akniņu

55 ml auksta ūdens

½ tējkarotes cukura

šķipsniņa kukurūzas cietes

“Ņammm!”

1 Izkausējiet pannā aptuveni 25 g sviesta un 2 līdz 3 minūtes apcepiet sīpolu un ķiploku.

2 Pievienojiet bekonu un vistu akniņas un turpiniet cept vēl 5 minūtes, nepārtraukti apgrozot, līdz tie ir gatavi. Pievienojiet ūdeni un rūpīgi samaisiet visu līdz pannas dibenam, lai izšķīdinātu un sajauktu izdalījušos šķidrumu. Ielejiet visu virtuves kombainā.

3 Tajā pašā pannā izkausējiet atlikušo sviestu, pēc tam pievienojiet to vistu akniņām. Sasmalciniet līdz viendabīgas pastas konsistencei. Masa var būt nedaudz graudaina, tādēļ izrīvējiet to caur sietu. Šis aizdars nesasalst sevišķi labi, bet jūs varat uzglabāt to cieši noslēgtā traukā ledusskapī 2 dienas.

padoms ēdiena gatavošanai

Ar šo aizdaru iespējams pagatavot lieliskas canapé maizītes arī pieaugušajiem. Kad mēs to pasniedzām restorānā, Martins pirms Choux mīklas smalkmaizišu pildīšanas pievienoja tam nedaudz šerija vai brendija, kā arī nedaudz saldā krējuma. Izdevās izcili gardi!

flap jacks

Tie ir ļoti saldi kārumi, turklāt auzu pārslas ir ļoti barojošas. Tos ne vienmēr izdodas veiksmīgi sasaldēt.

Paredzēts 12 kvadrātiņiem

25 g karamelizētā cukura

100 g nesālīta sviesta

2 ēdamkarotes/10 ml zelta sīrupa

225 g auzu pārslu

šķipsniņa sāls

1 Iepriekš uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 190°C temperatūrai. Ieziediet 25 cm x 20 cm veidni un izklājiet ar pergamentu vai sviestpapīru.

2 Cukuru, sviestu un sīrupu kopā izšķīdiniet katliņā vai mikroviļņu krāsnī. Pievienojiet auzu pārslas un rūpīgi samaisiet. Ievietojiet maisījumu veidnē un cepiet 30 līdz 40 minūtes, līdz tas kļūst brūns.

3 Izņemiet no cepeškrāsns un, kad tas ir sastindzis (aptuveni pēc 10 minūtēm), sagrieziet gabaliņos, bet atstājiet veidnē līdz pilnīgai atdzišanai.

“akmentiņi”

Zēni labprāt tos notiesā, kad atnāk mājās no skolas. Un viss, kas garšo zēniem, garšo arī Koko! Makss saka, ka tie piešķir mājai omulīgu smaržu. Jūs varat uzglabāt tos cieši noslēgtā traukā ledusskapī 2 dienas.

Paredzēts 10–12 kūciņām

100 g nesālīta sviesta

225 g miltu un cepampulvera

maisījuma (uz 1 glāzi miltu liek

1 ½ tējkaroti cepampulvera un

šķipsnu sāls vai uz 100g miltu – 3 g

cepampulvera un 1 g vai mazāk

sāls) *

šķipsniņa sāls

½ tējkarote samaltu jaukto garšvielu

100 g pūdercukura

100 g rozīņu

1 viegli sakulta ola

piens iejaukšanai

1 Iepriekš uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 190°C temperatūrai. Ieziediet cepešpannu un izklājiet ar pergamentu vai sviestpapīru.

2 Beržot ar karoti, ielieciet sviestu miltos, līdz mīkla atgādina rupjas drumstalas. Iemaisiet pārējās sausās sastāvdaļas un rozīnes un mīklas vidū izveidojiet bedrīti. Ielejiet tajā olu un nedaudz piena un mīciet, līdz iegūsit stingru mīklu.

3 Ar karoti lieciet mīklu mazās kaudzītēs uz cepešpannas. Cepiet aptuveni 15 līdz 20 minūtes līdz brīdim, kad tās kļūst stingras.

* - red. piebilde.