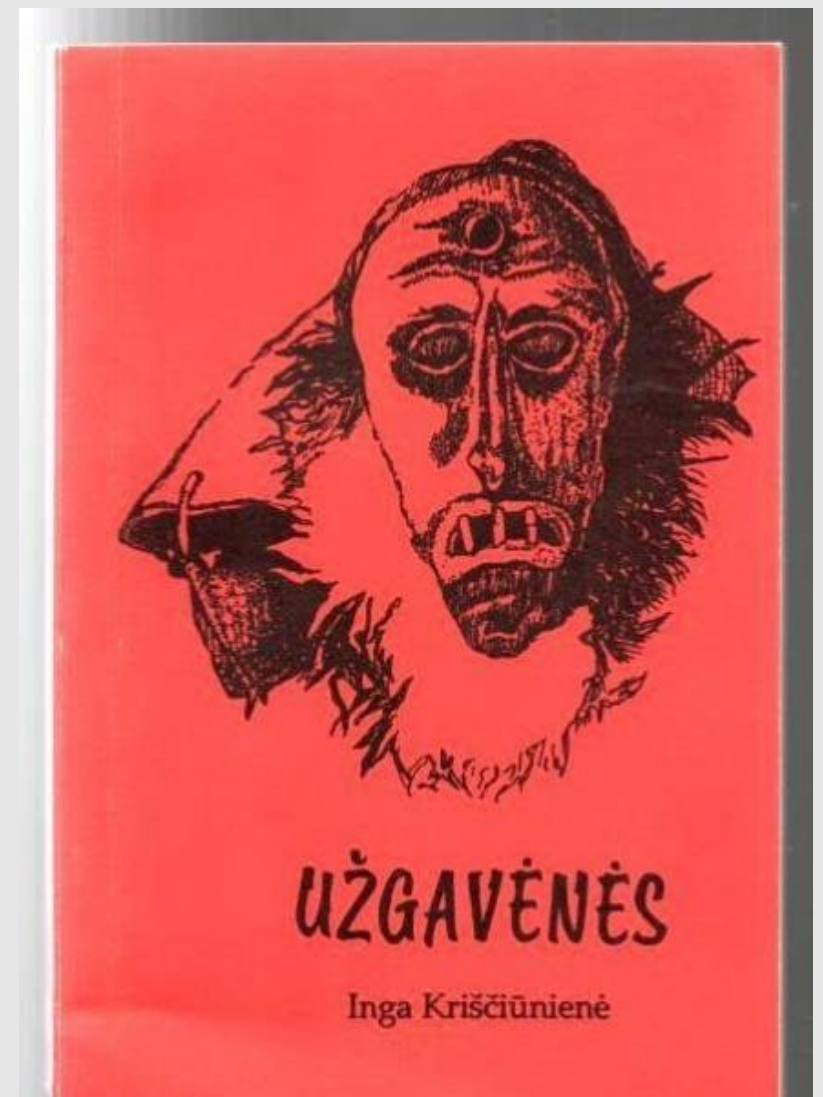


ŠALTA
ZIEMA
ŠALIN EINA

Užgavėnės – žiemos pabaigos šventė. Tai didelė džiaugsmo, juoko, linksmumo, įvairiais papročiais, apeigomis, burtais apipinta diena.

Užgavėnių apeigose yra keli pagrindiniai elementai: vaišės, važinėjimasis, supimasis, įvairūs būrimai, Morės deginimas, persirengėlių eisenos ir vaidinimai.

Šventėms buvo ruošiamos vaišės. Jų pagrindiniai patiekalai – šiupinys, blynai, įvairi mėsa. Per Užgavėnes reikėjo daug ir riebiai valgyti. Dažniausiai 7, 9, 12 kartų. Buvo manoma – jei Užgavėnėse sotus, tai sotus ištisus metus



Užgavėnės / Inga Kriščiūnienė. – Vilnius : Vytauto Pakarsko technologijos laboratorijos leidykla, 1992. – 119 p. : iliustr., nat.

Blynai su grikių miltais

Sviestą ištirpinti ir leisti truputį atvėsti. Kefyrą išplakti su kiaušiniu ir supilti į ištirpintą sviestą. Išplakti iki vientisos masės. Kitame dubenyje sumaišyti abiejų rūšių miltus, cukrų, druską ir sodą. Sausus ingredientus suberti į kefyro plakinį ir užmaišyti tešlą. Tešla turi būti grietinės tirštumo. Blynus kepti keptuvėje įkaitintuose riebaluose. Patiekti su uogiene, medumi, tirpintu sviestu ar grietine.



Reikės:

Blynams:

230 ml kefyro
1 kiaušinio
50 g sviesto
150 g kvietinių miltų
150 g grikių miltų
10 g cukraus
druskos pagal skonį
2 šaukštelių
geriamosios sodos
lydytų riebalų

Patiekti:

uogienės, medaus,
sviesto ar grietinės



Lietuviška virtuvė

Tradicinės šventės ir valgiai

12 80

Lietuviška virtuvė : tradicinės šventės ir valgiai / [Libertas Klimka, Irina Koscelkoviėnė, Gabrielė Šulinskaitė]. – Kaunas : Terra Publica, [2019]. – 202, [2] p. : iliustr.. – ISBN 978-609-473-136-5



Blynai su obuoliais

10-15 vnt.

Blynams reikės:

2 kiaušinių
100 g cukraus
100 g jogurto ar kefyro (*kuo riebiau, tuo skaniau*)
100 g kukurūzų miltų
300 g obuolių
1 šaukštelio kepimo miltelių
žiupsnelio druskos
žiupsnelio cinamono ir kardamono (*nebūtinai*)

Kiaušinių trynius išplakite su cukrumi.

Į kiaušinio plakinį sudėkite druską, jogurtą ir miltus, sumaišytus su kepimo milteliais.

Atskirai išplakite kiaušinio baltymus ir taip pat įmaišykite į tešlą.

Sutarkuokite obuolius burokine tarka ir sumaišykite su tešla.

Kepkite keptuvėje.

Jei norite, į blynų masę galite įmaišyti cinamono ir kardamono.



Inga



Kepiniai be glitimo : [receptų knyga] / Inga Krasuckienė, Katerina Buldakova. – [Vilnius] : [I. Krasuckienė], [2015]. – 68, [3] p. : iliustr.. – ISBN 978-609-408-786-8



Mieliniai blynai su razinomis

2 kiaušinių, 150 g cukraus, 8 g sausių miltelių, 100 g razinų, 70 ml aliejaus su karotiniu, 800 g miltų, 1 l vandens, lydytų taukų, druskos

Kiaušinius plakti su cukrumi, kol cukrus ištirps. Tada sudėti likusius produktus ir išmaišyti iki vientisos masės. Tešla turi būti grietinės tirštumo. Paruoštą tešlą laikyti šiltai, kad mielės pradėtų veikti ir tešlos kiekis padidėtų du kartus. Tuomet keptuvėje su riebalais kepti blynus. Geriausiai tinka lydyti taukai. Galima patiekti su grietine ir cukrumi.

Mieliniai sklindžiai

Mieles ištrinti su cukrumi ir supilti į šiltą (30–35 laipsnių temperatūros) pieną. Išplakti kiaušinius, juos taip pat supilti į pieną, plakant įmaišyti miltus, įberti druskos. Tešla turėtų būti grietinės tirštumo. Palikti šiltai porai valandų, kad tešla pakiltų. Kepti įkaitintame aliejuje, blynus formuoti šaukštu.

1 l pieno, 4 kiaušinių, 10 g miltų, 4 šaukštų cukraus, 2 stiklinių miltų, aliejaus, druskos

Bulviniai sklindžiai

Bulves nuskusti, sutarkuoti, nusunki ir užplikyti verdančiu pienu. Tešlą išmaišyti, įmušti kiaušinių trynių, įberti druskos, supilti išplaktus baltymus. Lengvai išmaišyti ir greitai iškepti, kad masė nepajuoduotų. Sklindžius galima valgyti su grietine.

1 kg bulvių, 2–3 kiaušinių, 1 stiklinės pieno, aliejaus, grietinės, druskos

Purūs bulviniai blynai

Svogūnus smulkiai supjaustyti, varškę ištrinti su kiaušiniiais, sodą užgesinti grietine, bulves nuskusti ir sutarkuoti tarkavimo mašina. Viską sumaišyti, įdėti druskos, bulvių prieskonių ir kepti keptuvėje įkaitintame aliejuje.

6–8 bulvių, 2–3 svogūnų, 200 g varškės, 2 kiaušinių, 3 šaukštų grietinės, valgamosios sodos, aliejaus, bulvių prieskonių, druskos

Grikių blynai

Į indą suberti grikius, miltus, įmušti kiaušinių, įpilti pieno, įdėti druskos ir viską sumaišyti. Blynus kepti įkaitintame aliejuje. Galima patiekti vienus arba su grietine.

2 stiklinių virtų grikių, 6 šaukštų miltų, 4 kiaušinių, 1 stiklinės pieno, aliejaus, grietinės, druskos

Lietiniai

Sviestą ištirpinti. Atskirame inde išplakti kiaušinius. Į kambario temperatūros pieną supilti plaktus kiaušinius, ištirpintą sviestą, persijotus miltus, įdėti druskos ir užmaišyti tešlą. Po to leisti tešlai pabrinkti apie valandą. Lietinius kepti įkaitintame aliejuje, iškeptus apibarstyti cukrumi.

300 g miltų, 400 ml pieno, 100 g sviesto, 3 kiaušinių, cukraus, aliejaus, druskos

Mieliniai blynai su razinomis



Lietuviška virtuvė : šventės ir valgiai : [receptų knyga] / [sudarytojos Daiva Dmuchovska ir Lina Mickutė]. – 2-as leid.. – Kaunas : Terra publica, [2015]. – 199, [1] p. : iliustr.. – ISBN 978-609-8090-54-3

Jau dveji...
treji...
metukai

Lietiniai

Reikės:

- 1 kiaušinio;
- 1 šaukštelio cukraus;
- žiupsnelio druskos;
- šlakelio pieno (tikis ir kefyras, pasukos, 1 šaukštas grietinės ar natūralaus jogurto);
- 1 šaukšto aliejaus (tikis ir truputis lydyto sviesto);
- 1 stiklinės vandens;
- 6–7 kupinų šaukštų miltų (kvietinių, speltos kviečių ar sumaisytų skirtingų miltų).

Paruošimas

1. Kiaušinį išsukite su cukrumi, įpilkite pienu, aliejų (lydytą sviestą), įberkite truputį druskos.
2. Įpilkite truputį vandens ir maišydami suberkite miltus, kad tešla būtų tiršta ir išsiskytų visi gumuliukai.
3. Pabaigoje supilkite likusį vandenį, kad tešla taptų skysta.
4. Aliejuota servetėle ar šepeteliu sutepkite keptuvę, gerai įkaitinkite ir samteliu pilkite lietinių tešlą. Apkepkite lietinius iš abiejų pusių.
5. Kai iškepti lietiniai pravėsta, ant jų dekite įdarą, susukite į ritinėlj, vokelį ar krepšelį ir apkepkite keptuvėje su aliejumi iš abiejų pusių.

Jei pirmas lietinis prisivils, bus per storas, per plonas ar suplys, nieko baisaus – paskystinkite ar patirštinkite tešlą ir kiti blyneliai bus tobuli. Atminkite: kuo plonesni lietiniai, tuo skanesni.

Iš šios tešlos iškepsite 4–5 lietinius. Toliau pateikiami įvairūs įdarai šiam skaičiui lietinių. Į lietinių vidutinėškai telpa 1 šaukštas įdaro.

Varškės įdaras

Reikės:

- 150–200 g varškės;
- 1 kiaušinio;
- 1 šaukšto cukraus;
- žiupsnelio vanilinio cukraus ir cinamono.

Paruošimas

Varškę gerai ištrinkite su kiaušiniu, cukrumi, vaniliniu cukrumi ir cinamonu. Galite įberti saujelę vandenyje išmirkytų razinų arba varškę sumaišyti su kubeliais pjaustytu obuoliu, sutrintu ar pjaustytu bananu, šviežiomis ar saldytomis uogomis.

Obuolių įdaras

Reikės:

- 2 vidutinio dydžio obuolių (tikis ir kriaušės, persikai);
- 2 šaukštelių cukraus;
- 1 saujelės razinų;
- žiupsnelio cinamono.

Paruošimas

Obuolius nulupkite, išpjaukite sėklalzdžius ir sutarkuokite stambia trintuve ar supjaustykite gabalėliais ir šiek tiek pakepinkite keptuvėje su cukrumi bei nuplautomis razinomis, užberkite žiupsneliu cinamono.

Su desertiniais lietiniais derės įvairūs pienas, sutirštintas pienas, grietinė, ledai. Nesaldiems lietiniais tiks grietinės, sviesto ir grietinėlių bei prieskoninių žolelių padažai.

PATARIMAI, KAIP IŠKEPTI GARDŽIUS LIETINIUS

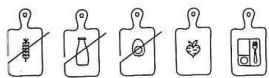
- Lietinių netur būti skyztesnė už grietinę, bet tvirtesnė už oršūną. Leiskite jai prieš kepant pastovėti 10 min., kad mitai labiau išbrinktų, o tešla būtų tasesnė.
- Lietiniams naudokite nerafinuotą aliejų, skirtą kepti.
- Kiekvieną iškepusį lietinį perkėlę į lėkštę patepkite sviesto gabalėliu – jie taps kvapnesni ir tampranai.
- Jeigu nenorite iš karto kepti visus, jau paruoštą lietinį, dalį jį galite užšaldyti šaldiklyje ir atšaldę tarpusavyje nesulipytą. Jau iškepus lietinį su įdaru taip pat galite įdėti į šaldiklį – kitą kartą ištraukus iš šaldiklio, torebis keletas minutes pašildyti orkaitėje.
- Lietiniai bus truputį riebesni, jei šlakelį pieno ir 1 stiklinę vandens pakelsite 0,5 stiklinės pieno ir 0,5 stiklinės vandens.



Mažylio receptai : [nuo pirmųjų tyrelėlių iki šeimos stalo] / Jurgita Surplienė. – 4-tasis leid.. – [Vilnius] : Right Thing, 2016. – 255, [1] p. : iliustr.. – ISBN 978-609-95584-0-0

AVINŽIRNIŲ BLYNELIAI

su daržovėmis



15 blynelių reikės:

- 1 skardinės konservuotų avinžirnių / 250 g virtų avinžirnių
- 1 mažos cukinijos
- 1 morkos
- 100 g konservuotų kukurūzų
- 5 saulėje džiovintų pomidorų
- 3 v. š. kukurūzų miltų
- 1 v. š. maltų linų sėmenų + 3 v. š. vandens / 1 kiaušinio aliejaus kepti mėgstamų daigų (patiekti)

Gaminame

1. Avinžirnius sutriname maisto smulkintuvu.
2. Įtarkuojame cukiniją ir morką.
3. Berieme smulkintus saulėje džiovintus pomidorus ir kukurūzus.
4. Maltus linų sėmenis sumaišome su vandeniu – šis mišinys atstoja kiaušinį arba galime įmušti kiaušinį.
5. Į daržovių masę berieme miltus, linų sėmenų ir vandens mišinį, viską gerai išmaišome.
6. Rankomis formuojame kepsnelius ir kepame įkaitintame aliejuje po 5 min. iš abiejų pusių vis pavartydami. Rekomenduoju kepti kokosų aliejuje.
7. Iškepus blyneliams riebalų perteklių galima (bet nebūtina) sugerti popierinėmis servetėlėmis.
8. Patiekiami su daigais ir, jei norisi, mėgstamu padažu.



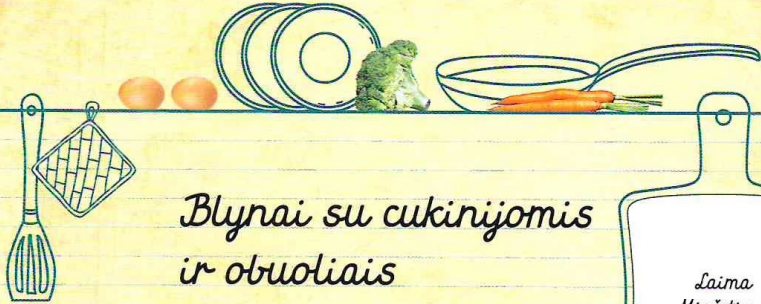
Šie avinžirnių blyneliai labai universalūs ir tinka su įvairiomis sezoninėmis daržovėmis – tai puikus jų vartojimo būdas. Jei norisi ne augalinės kilmės blynelių, galite pridėti mėgstamo sūrio, kumpio ar vištienos gabalėlių.



Ant medinės lentelės : subalansuota mityba, įvairovė virtuvėje, sveiki ir stilingi receptai / Kristina Pišniukaitė. – Vilnius : Alma littera, 2019. – 254, [2] p. : iliustr.. – ISBN 978-609-01-3447-4



Mamos receptų knyga : 190 receptų visai šeimai / [sudarytoja Daiva Dmuhovska]. – 2-asis papild. leid.. – Kaunas : Virtuvės knyga [i.e. Terra publica], [2019]. – 269, [1] p. : iliustr.. – ISBN 978-609-473-135-8



Blynai su cukinijomis ir obuoliais

- 150 g cukinijos ● 1 didelis obuolys
- 3 šaukštai grietinės ● 150 g miltų
- 1 šaukštelis cukraus (jei norite saldusių blynų, galima daugiau) ● žiupsnelis druskos ● 2 kiaušiniai

Išplakti kiaušinius su grietine, suberti cukrų, druską, miltus ir vėl išplakti. Sudėti sutarkuotą obuolį, cukiniją ir atsargiai išmaišyti šaukštu. Į įkaitintą keptuvę dėti po 1-2 šaukštus tešlos vienam blynui (kad nebūtų per dideli ir gerai iškeptų). Iškeptus blynus galima pagardinti šokoladu ir uogomis.

Laima Miežetienė, Kuršėnai

Daržovių blynai

- 400 g moliūgo ● 300 g morkų ● 400 g obuolių
- 3 kiaušiniai ● 6-8 šaukštai miltų
- žiupsnelis druskos ● aliejus

Moliūgą, morkas ir obuolius sutarkuoti burokine tarka, įmušti kiaušinius ir įdėti miltų. Tešla turi būti tirštoka, kaip blynams. Jei tešla per skysta, reikia įdėti dar miltų. Įberti druskos ir išmaišyti. Į keptuvę įpilti aliejaus ir kepti blynus ant silpnos kaitros iš abiejų pusių.

Genovaitė Jakubauskienė, Kaunas



ROJAUS BLYNELIAI

Gaminti: 20 min. ☺ 3 porcijos

INGREDIENTAI:

1,5 stiklinės avižinių dribsnių arba
200 g avižų, sumaltų su cinamono lazdele
250 g pasukų, vandens arba augalinio pieno
4 labai didelių kiaušinių
4 obuolių (300 g)
100 g dygliuotųjų ožerškių uogų arba razinų
70 g džiovintų slyvų

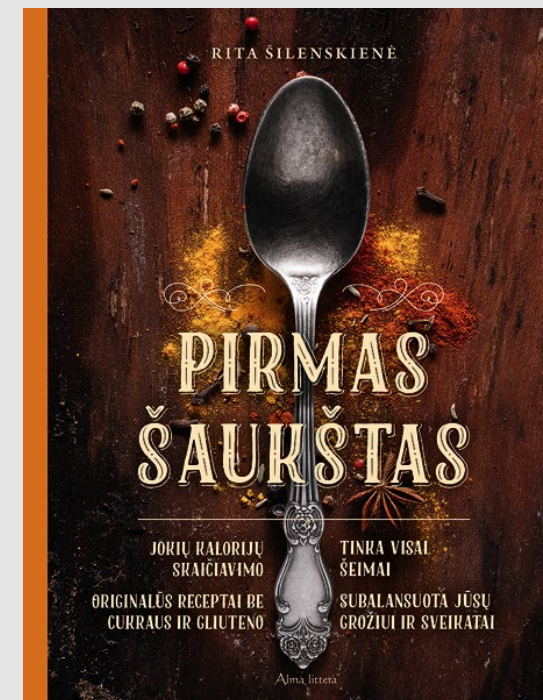
Pašlakstyti:
šaukšto medaus ar klevų sirupo
ir 100 ml šilto vandens

Kepti:
lydyto sviesto

EIGA:

1. Avižas sumalkite su cinamono lazdele, o avižinius dribsnius pamirkykite ir sutrinkite grūstuve.
2. Kiaušinius paplakite ir įmaišykite į košę.
3. Suberkite sutarkuotus arba kubeliais supjaustytus obuolius, juostelėmis pjaustytas slyvas, dygliuotųjų ožerškių uogas arba pamirkytas razinas.
4. **Greitas būdas su trintuvu:** trintuvu pasidarykite miltus, sudėkite visus ingredientus ir plakite apie 30–40 sek.
5. Kepkite ant įkaitinto sviesto iki aukso spalvos.
6. Patiekdami pašlakstykite medaus ir vandens sirupu.

Jei kasdien suvalgysite po obuolį, tikrai geriau funkcionuos jūsų žarnynas, džiaugsis kraujagyslės ir kiekviena kūno ląstelė. Obuoliai – tai antioksidantų šaltinis, turintis savybę sumažinti ląstelių membranose riebalų oksidaciją, o tai svarbu širdies ir kraujagyslių ligų profilaktikai. Obuoliuose esantys flavonoidai blokuoja angliavandenių virškinimo fermentus, todėl jie lėčiau virsta į cukrų ir mažiau apkrauna mūsų kraujotaką. Yra nustatytos obuolių priešvėžinės savybės, ypač storosios žarnos, krūties ir plaučių. Šis skanėstas saugos jus nuo senėjimo, astmos, gerins virškinimą ir mažins cholesterolio kiekį kraujyje.



Pirmas šaukštas : jokių kalorijų skaičiavimo, originalūs receptai be cukraus ir gliuteno, subalansuota jūsų grožiui ir sveikatai, tinka visai šeimai / Rita Šilenskienė. – Vilnius : Alma littera, 2017. – 215, [1] p. : iliustr.. – ISBN 978-609-01-3059-9

Užgavėnės

„Žiema, žiema, bėk iš kiemo!“

Rėk nerėkavęs, bet kartais ta žiema užsispyrusi stovi pusnyse iki kelių paskendusi ir – anei krust. O kartais jos tam kieme Užgavėnių dieną jau nė su žiburiu nerasi... Aš į šią tradiciją niekada nežiūriu pro pirštus ir visada mano keptuvėje blynas vienas kitas vartosi, o kartais ir visų penkiolikos rūšių jų būna patiekta.

Bet ne tik per Užgavėnės blynai būna labai svarbus mūsų lietuviško valgiaraščio elementas, be kurio nė tik kai kurie pusryčiai, bet ir savaitgalio pietūs ar kasdienė vakarienė nė iš vietos. Šiame skyriuje rasite jų visokių – su įdarais ir be, ir saldžių, ir sūrių, ir kad gerai pavyktų žiemą iš kiemo ištrenkti, ir plačią giminę pamaitinti. Nes blynų puota – labai ekonomiškas dalykas. Su nedideliais ištekliais visą būrį galima kuo skaniausiai privaišinti.

Mieliniai blynai

Ne visiems mieliniai blynai kelia gražiausių asociacijų. Labiausiai visų galvose turbūt iššaknijęs įsitikinimas, kad mielinis blynas yra pusiau guminis ir lyg kempinė prisisiurbęs aliejaus (matyt, mūsų mokyklų valgyklos tokį „puikų“ prisiminimą paliko). Tikrai nesigirsiu, kad juos keptu kas antrą dieną – juk tešlai reikia laiko, bet kokios gi be jų Užgavėnės?! Mano „atradimas“ gaminant mielinius blynus – kepimo milteliai. Vieną kartą kažkodėl nusprendžiau pabandyti į tešlą įdėti ir kito „kildintojo“. Kepimo milteliai blynus dar truputį „paspardo“ ir jie tikrai labai minkšti ir purūs išeina, beveik kaip spurgos. Tiesa, labai saldžių mielinių blynų iškepti nepavyks, nes cukrus ir mielės tarpusavyje pykštasi (todėl valgant uogienės tikrai nereikia gailėti!). Dar viena gera mielinių blynų savybė yra ta, kad nors ir reikia luktelėti, kol tešla pakyla, bet kai jau pakyla, iš vieno užmaišymo galima prikepti kalną blynų.

Kalnui blynų (užteks 6 žmonėms, o gal ir daugiau):

- ▶ 500 ml pieno
- ▶ 7 g sausų (arba 20 g šviežių) mielių
- ▶ 500 g miltų
- ▶ 1 žiupsnelis smulkios druskos
- ▶ 4 šaukštai cukraus
- ▶ 3 kiaušiniai
- ▶ 50 g sviesto
- ▶ 1 šaukštelis kepimo miltelių
- ▶ 2 šaukštai pieno kepimo milteliams ištirpdyti
- ▶ riebalų blynams kepti



1 Sausos mielės paprastai būna supakuotos į nedidelius maišelius po 7 gramus. Aš sausų mielių visada turiu ir dažniausiai naudoju jas. Taigi pieną pašildome, kad būtų truputį šiltesnis nei kūno temperatūros. Ant sausų mielių užpilame šaukštelį pieno ir sumaišome, kad ištirptų. Leidžiame mielėms šiek tiek pasėdėti dubenėlyje, kol po truputį ima atsirasti putų. (Jei naudojate šviežias mieles, jas ištrinkite su keletu šaukštų šilto pieno ir puse šaukšteliu cukraus, leiskite pastovėti, kol pradės putoti.)

2 Miltus sumaišome su žiupsneliu druskos.

3 Pieną sumaišome su cukrumi ir kiaušiniiais.

4 Kai mielės jau truputį pradeda veikti, tai yra burbuliuoti, pasidengia tokia balsva puta ir skleidžia mielių kvapą, jas supilame į pieną su cukrumi, išmaišome. Tada suberiame miltus ir išmaišome. Dubenį su tiršta (bet ne per tiršta!) tešla uždengiame švairiu rankšluostuku ir padedame šiltai bent vienai valandai. (Jei namuose šalta, galite įkaitinti orkaitę iki 50 laipsnių ir įdėti dubenį su tešla.) Po valandos ji turėtų būti jau pakilus, minkšta ir iškorėjusi.

5 Išlydome sviestą. Kepimo miltelius ištirpdę poroje šaukštų pieno, sumaišome su sviestu.

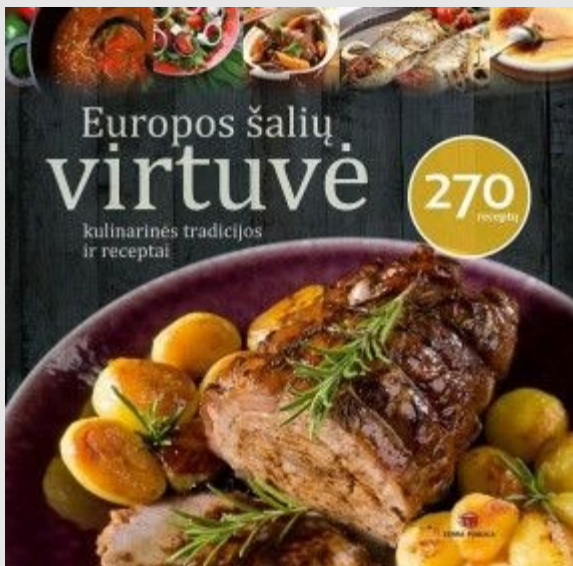
6 Sviesto ir pieno mišinį pilame ant pakilusios tešlos ir maišome. Ji truputį nusileidžia, bet reikia gražiai išmaišyti visą sviestą. Paliekame tešlą šiltai pastovėti dar maždaug pusvalandį ir galime pradėti kepti blynus.

7 Blynus kepame gerai įkaitintuose riebaluose, puikiai tinka saulegrąžų ar rapsų aliejus.

Galima į tešlą įdėti razinų, bet man blynai skaniai ir be jų, tik pabarstyti smulkiu cukrumi. Cukrų galima pasmulkinti taip: porą kartų pasukti kavamale. O jei neturite kavamalės ir tingite terliotis, įberkite cukraus į tvirtą maišelį ir pakočiokite košeliu. Cukraus kristalai susmulkėja ir gražiau prikimba prie blyno. Tikra spurga, net ne blynas tada išeina...



Metai Beatos virtuvėje : [receptų knyga] / Beata Nicholson. – 8-oji laida. – Vilnius : Beatos virtuvė, 2018. – 366, [2] p. : iliustr. – ISBN 978-609-8157-09-3



Europos šalių virtuvė : kulinarinės tradicijos ir receptai : 270 receptų / [sudarytoja Daiva Dmuhovska]. – Kaunas : Terra publica, [2014]. – 198, [1] p. : iliustr., žml.. – ISBN 978-609-8090-58-1

LIETINIAI SU GRIKIŲ KOŠE

Tešlai: 200 g miltų, 1 stiklinės pieno, 1 stiklinės vandens, 2 kiaušinių, riebalų, druskos, įdarui: 300 g grikių košės, 100 g varškės, 1–2 svogūnų, 40 g sviesto, 1 šaukšto kapotų krapų, 1 šaukšto laiškinių česnakų, 2 kietai virtų kiaušinių

Svogūnus nuvalyti, smulkiai sukapoti ir pakepinti svieste. Kiaušinius nulupti ir taip pat smulkiai sukapoti. Viską sumaišyti su grikių koše, varške ir pridėti žalumynų. Iš nurodytų produktų užmaišyti lietinių tešlą. Lietinius iškepti, ant kiekvieno dėti įdaro, susukti ar sulankstyti, sudėti į riebalais pateptą keptuvą ir kepti orkaitėje 20–25 min. Iškepusius patiekti su pomidorų ar grybų padažu.

Patarimai. Vietoj varškės galima naudoti virtus šviežius arba džiovintus grybus.



Lietiniams – visada TAIP

Lietinių repertuaras yra neišsemiamas. Kas rytą blynų tikrai nekepsi, bet jei jau pasiryžote, tai tada verta rinktis geriausius.

Visada nustembu išgirdusi, kad kas nors nemoka išsikepti lietinių blynų. Mano receptas, kuriuo vadovaujosi ir dažnai rekomenduoju kitiems, – labai paprastas ir be jokių paslapčių: pirmiausia užmaišome tirštą tešlą, tada atskiedžiame ją pienu ar vandeniu. Lietiniai su vandeniu išeina tvirti ir elastingi, o su pienu – minkštesni.

10 vidutinio dydžio blynų reikės:

2 kiaušinių
1 šaukšto cukraus (nebūtina)
2 šaukštų aliejaus
200 g miltų
400–450 ml vandens (arba 225 ml pieno ir 225 ml vandens)
žiupsnio druskos
aliejaus kepti

Kepame lietinius:

1. Kiaušinius išplakame su cukrumi, druska ir aliejumi. Kiaušiniai turi gerai suputoti.
2. Į kiaušinių plakinį supilame pusę vandens ir suberiame miltus, užmaišome tirštą tešlą. Jei norite efektingesnio rezultato, miltus galite persijoti. Jei turite laiko, palikite tešlą pastovėti pusvalandį.
3. Maišydami po truputį pilame likusį vandenį, kol tešla taps tinkamo skystumo, jos konsistencija turi priminti tirštą grietinėlę.
4. Įkaitiname keptuvę, popieriniu rankšluosčiu patepame ją aliejumi ir kepame blynus: į vidutinio dydžio keptuvę pilame maždaug samtį tešlos ir greitai vartydami keptuvę po ją paskirstome tešlą.

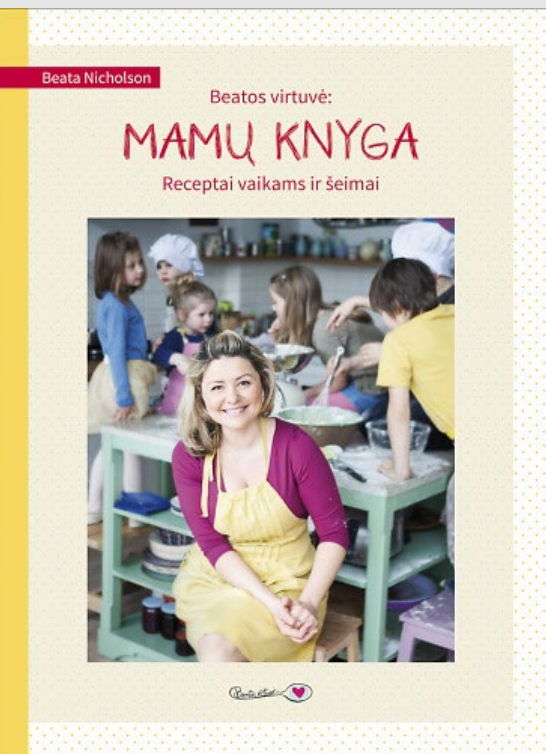
Kuo įdaryti lietinius?

- ♥ Perteptkite šokoladu, trintomis uogomis arba uogiene.
- ♥ Saldų varškės sūrėlį sumaišykite su nuluptu ir sutarkuotu obuoliu arba pertrintu bananu ir cinamonu.
- ♥ Tepamąjį sūrėlį sumaišykite su sūdyta lašiša.
- ♥ Grybus pakepinkite su cukinijomis ir morkomis.
- ♥ Varškę sumaišykite su smulkintais špinatais ir saulėje džiovintais pomidorais.
- ♥ Pakepinkite svogūnus ir sumaišykite juos su konservuotais tunais, mėgstamomis zolelėmis ir šaukštu majonezo.
- ♥ Varškę sumaišykite su išmirkytais ir susmulkintais džiovintais vaisiais bei smulkintais riešutais.
- ♥ Pripjaustykite mėgstamų šviežių ar konservuotų vaisių.
- ♥ Sumaltą virtą mėgstamą mėsą maišykite su grybais, daržovėmis.

Prieš kepdami blynus, lietinių tešlą palikite pastovėti pusvalandį ar valandą. Blynai bus tvirtesni ir neplūšaus keptuvėje.

Idėjos:

- ♥ Patepkite lietinius sviestu, užlašinkite kelis lašus citrinų sulčių, pabarstykite cukrumi.
- ♥ Lietiniai nepriklaistingai pakeičia lavašą arba plokščiauonę ruošiant užkandžius.
- ♥ Reikia greito ir paprasto torto? Vasarą lietinius perteptkite uogomis, vaisiais, pertrinta varške – išeis jaukus, gražus ir gardus naminis tortelis. Galite gaminti ir pikantišką tortą – vieną ant kito stuoksnuokite blynus, perteptami juos sūreliu, dėkite lašišos ar tuno, gardinkite zolelėmis.
- ♥ Naudodami baltąjį padažą iš lazanijos recepto 109 puslapyje ir pridėję fermentinio sūrio, gamininkite lietinių apkepą. Blynus galite susukti (įdaras viduje) ar naudoti kaip lazanijos lakštus.



Beatos virtuvė: mamų knyga : receptai vaikams ir šeimai / Beata Nicholson. – Vilnius : Beatos virtuvė, 2014. – 238, [2] p. : iliustr.. – ISBN 978-609-95347-8-7

**Žiema, žiema, bėk iš kiemo
Jei nebėgsi, išvarysim,
Su botagais išbaidysim!**

Kepkite skanius blynus! Kuo daugiau, kuo sočiau valgykite!

Visus šiuos blynų receptus rasite knygoje, kurios yra Visagino viešosios bibliotekos fonduose.
Kviečiame apsilankyti.