Paveikslėlis, kuriame yra žinutė

Automatiškai sugeneruotas aprašymas

**VILNIAUS VERSLO KOLEGIJA**

**INFORMACINIŲ TECHNOLOGIJŲ KATEDRA**

**PROGRAMAVIMO IR INTERNETINIŲ TECHNOLOGIJŲ STUDIJŲ PROGRAMA**

**PIT-22-I-NT**

**GRUPINIS DARBAS**

Darbą atliko: **Mažvydė Kemerzūnė, Rytis Povilaitis, Lukas Petreikis**

Darbo vadovas: dėst. **Gitana Čechamirienė**

**2023**

PUSLAPIO MEDIS

[1. PAGRINDINIAME PUSLAPYJE „NAMAI“ PATEIKIAMA INFORMACIJA 3](#_Toc137918109)

[1.1. Meniu pasirinkimai 3](#_Toc137918110)

[1.2. Prisistatymas 3](#_Toc137918111)

[2. PUSLAPYJE „SRIUBOS“ PATEIKIAMA INFORMACIJA 3](#_Toc137918112)

[2.1. Skiltyje „Burokėlių sriuba“ pateikiama informacija 3](#_Toc137918113)

[2.2. Skiltyje „Kepto moliūgo sriuba“ pateikiama informacija 5](#_Toc137918114)

[2.3. Skiltyje „Brokolių sriuba su bolivine balanda“ pateikiama informacija 6](#_Toc137918115)

[2.4. Skiltyje „Švediška žirnių sriuba“ pateikiama informacija 7](#_Toc137918116)

[3. PUSLAPYJE „SALOTOS“ PATEIKIAMA INFORMACIJA 8](#_Toc137918117)

[3.1. Skiltyje „Mangų ir avokadų kaprio salotos su burrata ir prosciutto“ pateikiama informacija 9](#_Toc137918118)

[3.2. Skiltyje „Pupelių ir kukurūzų salotos su feta“ pateikiama informacija 10](#_Toc137918119)

[3.3. Skiltyje „Skandinaviškos salotos su ruginės duonos skrebučiais“ pateikiama informacija 11](#_Toc137918120)

[3.4. Skiltyje „Avinžirnių salotos su ridikėliais, kopūstais ir smidrais“ pateikiama informacija 12](#_Toc137918121)

[4. PUSLAPYJE „MĖSOS PATIEKALAI“ PATEIKIAMA INFORMACIJA 13](#_Toc137918122)

[4.1. Skiltyje „Nugarinės kepsniai su šonine“ pateikiama informacija 14](#_Toc137918123)

[4.2. Skiltyje „Vištienos maltinukai su sūriu ir špinatais“ pateikiama informacija 15](#_Toc137918124)

[4.3. Skiltyje „BBQ šonkauliai orkaitėje“ pateikiama informacija 15](#_Toc137918125)

[4.4. Skiltyje „Užkepta vištienos krūtinėlė orkaitėje“ pateikiama informacija 17](#_Toc137918126)

[5. PUSLAPYJE „LIEUVOJE“ PATEIKIAMA INFORMACIJA 18](#_Toc137918127)

[NAUDOTI INFORMACIJOS IR ILIUSTRACIJŲ ŠALTINIAI 19](#_Toc137918128)

1. PAGRINDINIAME PUSLAPYJE „NAMAI“ PATEIKIAMA INFORMACIJA
   1. Meniu pasirinkimai

Namai Sriubos Salotos Mėsos patiekalai Lietuvoje

* 1. Prisistatymas

Sveiki,

Esame PIT-22-I-NT studentai Rytis Povilaitis, Lukas Petreikis ir Mažvydė Kemerzūnė.

Visi mėgstam skaniai valgyti, ypatingai mėsą, salotas ir sriubas, tad surinkome savo mylimiausius receptus į vieną vietą ir pristatom Jums šį tinklalapį.

Gaminkit, skanaukit, pramogaukit gamindami maistą!

Linkėjimai!

1. PUSLAPYJE „SRIUBOS“ PATEIKIAMA INFORMACIJA

Burokėlių sriuba. Iliustracijai naudojama nuotrauka: 11.jpg

Kepto moliūgo sriuba. Iliustracijai naudojama nuotrauka: 12.jpg

Brokolių sriuba su bolivine balanda. Iliustracijai naudojama nuotrauka: 13.jpg

Švediška žirnių sriuba. Iliustracijai naudojama nuotrauka: 14.jpg

* 1. Skiltyje „Burokėlių sriuba“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Burokėlių sriuba

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 11.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

1 litras vandens

300 gramų mėsos (idealu, jei su kaulais)

250 gramų burokėlių (virtų)

1 stiklinė konservuotų pupelių (arba virtų)

100 gramų kopūstų

1 vienetas svogūnų

1 vienetas morkų

1 šaukštas pomidorų pastos

1 šaukštas sviesto

1 vienetas lauro lapų

3 vienetai pipirų (žirneliais)

pagal skonį

druskos

šiek tiek obuolių acto (arba citrinų sulčių)

šiek tiek cukraus (nebūtina, bet subalansuoją rūgštelę)

**Gaminame:**

Mėsą nuplauname ir dedame į puodą su šaltu vandeniu. Įdedame lauro lapą, pipirų žirnelius ir užviriname. Jei atsiranda putų, jas nugriebiame. Verdame iki suminkštės mėsa, tai priklauso nuo mėsos rūšies (apie 40 minučių - 1 valandą). Išvirtą sultinį perkošiame. Jei mėsa buvo su kaulu, nukauliname. Mėsą smulkiai supjaustome, atsidedame. Keptuvėje ant sviesto pakepiname smulkiai pjaustytą svogūną iki suminkštės ir bus auksinės spalvos. Sudedame stambiai tarkuotą morką ir dar 2-3 minutes pakepame. Į perkoštą sultinį sudedame supjaustytus kvadratėliais kopūstus, kubeliais pjaustytus burokėlius, suberiame pupeles, sudedame apkepintas svieste daržoves, pomidorų pastą, pasūdome ir dar paverdame 10-15 min. iki suminkštės kopūstai. Sudedame mėsą, įpilame šiek tiek obuolių acto arba citrinų sulčių, įberiame žiupsnelį cukraus ir dar porą minučių paverdame. Tiekiame su grietine, pabarstome susmulkintais žalumynais.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://www.lamaistas.lt/receptas/pati-skaniausia-burokeliu-sriuba-9529>

* 1. Skiltyje „Kepto moliūgo sriuba“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Kepto moliūgo sriuba

Tekstas:

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 12.jpg

**Reikės:**

1 nedidelio sviestinio moliūgo (apie 1,2 kg svorio)

1 svogūno

1 česnako galvos

2 v. š. alyvuogių aliejaus

Druskos, pipirų

1 stiklinės (250 ml) pieno

1 stiklinės (250 ml) sultinio (geriausia – naminio)

Moliūgo sėklų (pagardinimui)

Šviežių žolelių (pagardinimui)

Šlakelio alyvuogių aliejaus (pagardinimui)

**Gaminame:**

Moliūgą perpjauname perpus, pašaliname sėklas. Dedame į kepimo formą kartu su svogūnu ir į foliją įsukta česnako galva su nupjautomis skiltelių viršūnėlėmis. Viską apšlakstome alyvuogių aliejumi, pabarstome druska ir pipirais. Česnaką pilnai įsukame į foliją. Kepame 190 laipsnių orkaitėje apie 1 – 1,5 valandos (kol moliūgas taps minkštas ir gražiai apskrus). Svogūną ir česnaką ištraukiame po 40 minučių kepimo.

Jei turite galingą smulkintuvą, toliau sriubą galima gaminti jame. Į smulkintuvo indą sudėkite moliūgą (be odelių), svogūną, įspauskite iškepusį česnaką, supilkite pieną, sultinį, berkite druskos, pipirų ir sutrinkite viską iki vientisos masės. Kai kurie smulkintuvai turi sriubos funkciją, kitu atveju blenderiuokite apie 3 minutes – per jas produktai sušils ir turėsite paruoštą garuojančią sriubą. Jei tokio smulkintuvo neturite, tuomet gaminkite taip: į puodą pilkite pieną, sultinį ir užvirkite. Tuomet sudėkite moliūgą (be odelių), svogūną, įspauskite iškepusį česnaką, berkite druskos, pipirų ir sutrinkite rankiniu blenderiu iki vientisos masės. Patiekti galite su savo mėgstamais priedais, o aš papildomai apšlaksčiau alyvuogių aliejumi, pabarsčiau moliūgo sėklomis ir šviežiais čiobreliais.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://antmedineslenteles.com/category/sriubos/>

* 1. Skiltyje „Brokolių sriuba su bolivine balanda“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Brokolių sriuba su bolivine balanda

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 13.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

Brokoliniai kopūstai 1 vnt. 500-600 g

Salierų stiebai 2 vnt. šviesesniosios dalys

Svogūnai 1 vnt.

Imbieras 1 vnt. nedidelis gabaliukas šviežio

Ciberžolės šaknis 1 vnt. mažas gabaliukas šviežios arba žiupsnis maltos

Juodieji pipirai 1 žiupsnelis

Druska 1 žiupsnelis jei sultinys nesūdytas

Daržovių sultinys 800 ml

Alyvuogių aliejus 2 valg. š.

Bolivinės balandos (kynva) 40 g

Fetos sūris 50 g patiekimui; arba galite keisti graikišku jogurtu

**Gaminame:**

Pirmiausia nedideliame puode pagal instrukcijas ant pakuotės išvirkite bolivinės balandos kruopas. Kai išvirs, atidėkite. Paruoškite daržoves: brokolį padalinkite žiedynėliais, nupjaukite ir susmulkinkite griežinėliais kotelius (išskyrus sumedėjusią dalį). Saliero stiebus supjaustykite plonais griežinėliais. Svogūną nulupkite ir smulkiai supjaustykite. Nulupkite ir smulkiai sutarkuokite po nedidelį gabaliuką imbiero bei ciberžolės (jei šią naudojate), turite gauti maždaug po arbatinį šaukštelį tarkių. Plačiadugniame puode ant vidutinės kaitros įkaitinkite aliejų, o tada suberkite salierus, svogūnus ir brokolių kotelių gabaliukus. Pamaišydami kepinkite apie 5–7 min., kol daržovės pakvips, kiek suminkštės (neleiskite skrusti!). Pabaigoje sudėkite tarkuotą imbierą (ir ciberžolę), dar minutę pakepinkite maišydami, tada suberkite brokolių žiedynus, išmaišykite ir užpilkite karštu sultiniu. Leiskite užvirti, sumažinkite kaitrą iki nedidelės ir pavirkite 7–8 min. Sutrinkite sriubą įmerkiamu elektriniu trintuvu (brokolių žiedynų pumpurėliai gali likti, taip dar skaniau). Paragaukite, ar netrūksta druskos, jei norisi, pabarstykite šviežiai maltais juodaisiais pipirais. Tiekdami sriubą į kiekvieną lėkštę dėkite po gerą šaukštą virtų bolivinių balandų, išmaišykite, paskaninkite ir jogurtu ar trupinta feta.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://www.15min.lt/gyvenimas/receptas/greita-brokoliu-sriuba-su-bolivine-balanda-8670>

* 1. Skiltyje „Švediška žirnių sriuba“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Švediška žirnių sriuba

Tekstas:

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 14.jpg

**Reikės:**

2 litrai vandens

400 g skaldytų žirnių

Druskos

1 rūkyta kepta kiaulės karka

Čiobrelių

Žiupsnis pankolio sėklų

3 lauro lapai

Žiupsnis kmynų

Nykščio dydžio imbiero gabalėlis

1 svogūnas

2 morkos

2 saliero stiebai

Aliejaus

150 g žaliųjų žirnelių

Krapų, petražolių

**Gaminame:**

Pernakt išbrinkiname skaldytus žirnius. Tada nusunkiame vandenį, kuriame brinko, ir juos perplauname. Į didelį puodą ar troškintuvą dedame karką ir užpilame ją gausiu kiekiu karšto vandens. Į jį įdedame lauro lapų, čiobrelių, keletą riekelių šviežio imbiero gabalėlių. Beriame žiupsnį pankolių sėklų ir kmynų. Ten pat suberiame išbrinkintus žirnius. Uždengiame dangčiu ir užverdame. Keptuvėje ant šlakelio aliejaus apkepame daržoves – smulkiai supjaustytus svogūnus, salierus ir burokine tarka sutarkuotas morkas. Kepame vis pamaišydami, kol lengvai suminkštės. Viską suberiame į puodą, kuriame jau verda sriuba. Sumažiname kaitrą ir paliekame kunkuliuoti apie valandą, kol žirniai visiškai suminkštės. Pačioje pabaigoje suberiame žaliuosius žirnelius, išmaišome ir leidžiame jiems pilnai perkaisti. Sriubą gardiname smulkintais žalumynais, patiekiame su karkos mėsa.

**Šaltinis:**

**Receptas:** <https://www.beatosvirtuve.lt/receptai/svediska-zirniu-sriuba/>

**Nuotrauka:** <https://receptai.patarimupasaulis.lt/sriubos/248-zirniu-sriuba>

1. PUSLAPYJE „SALOTOS“ PATEIKIAMA INFORMACIJA

[Mangų ir avokadų kaprio salotos su burrata ir prosciutto](#_Mangų_ir_avokadų). Iliustracijai naudojama nuotrauka: 21.jpg

[Pupelių ir kukurūzų salotos su feta](#_Pupelių_ir_kukurūzų). Iliustracijai naudojama nuotrauka: 22.jpg

[Skandinaviškos salotos su ruginės duonos skrebučiais](#_Skandinaviškos_salotos_su). Iliustracijai naudojama nuotrauka: 23.jpg

[Avinžirnių salotos su ridikėliais, kopūstais ir smidrais](#_Avinžirnių_salotos_su). Iliustracijai naudojama nuotrauka: 24.jpg

* 1. Skiltyje „Mangų ir avokadų kaprio salotos su burrata ir prosciutto“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Mangų ir avokadų kaprio salotos su burrata ir prosciutto

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 21.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

4 pomidorų

2 gerai prinokusių avokadų

1 gerai prinokusio mango

100 g Prosciutto

2 burrata sūrių

3 riekių šviesios duonos

Alyvuogių aliejaus

Balzamiko kremo

Citrinos sulčių

Akmens druskos

Pipirų

Šviežio baziliko

**Gaminame:**

Duoną suplėšome gabalėliais, apšlakstome alyvuogių aliejumi ir druską, kepame 180 laipsnių orkaitėje 7 – 8 min, kol gražiai apskrunda. Pomidorus, avokadus ir mangą supjaustome panašaus storio griežinėliais / juostelėmis ir sudedame į lėkštes.Ant viršaus dedame krutonus, prosciutto ir burratą. Viską apšlakstome alyvuogių aliejumi, balzamiko kremu ir citrinos sultimis. Pabarstome druska, pipirais ir šviežio baziliko lapeliais.

**Šaltinis:**

**Receptas:** <https://antmedineslenteles.com/2023/05/17/mangu-ir-avokadu-kaprio-salotos-su-burrata-ir-prosciutto/>;

**Nuotrauka:** <https://gingerwithspice.com/prosciutto-salad/>

* 1. Skiltyje „[Pupelių ir kukurūzų salotos su feta](#_Pupelių_ir_kukurūzų)“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Pupelių ir kukurūzų salotos su feta

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 22.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

1 skardinės (400 g) juodųjų pupelių

1 skardinės (340 g) konservuotų kukurūzų

2 avokadų

Kelių pomidorų

1 raudonojo svogūno

150 g fetos

Saujos mėgstamų žolelių (naudojau kalendrą ir česnakų laiškus)

Druskos, pipirų

**Padažui reikės:**

4 v.š. alyvuogių aliejaus

1 v.š. raudonojo vyno acto

1 v.š. medaus

1 v.š. citrinos arba laimo sulčių

Česnakinės druskos

Žolelių ir česnako mišinio

**Gaminame:**

Konservuotas pupeles ir kukurūzus praskalaujame po tekančiu vandeniu, nusausiname. Visas daržoves supjaustome nedideliais kubeliais. Žoleles susmulkiname. Indelyje sumaišome visus padažo ingredientus. Į didelį dubenį dedame pupeles, kukurūzus, avokadus, pomidorus, svogūną, trupintą fetą, žoleles. Pabarstome druska, pipirais, užpilame paruoštu padažu ir gerai išmaišome.

**Šaltinis:**

**Receptas:** <https://antmedineslenteles.com/2023/05/12/pupeliu-ir-kukuruzu-salotos-su-feta/>

**Nuotrauka:** <https://antmedineslenteles.com/2023/05/12/pupeliu-ir-kukuruzu-salotos-su-feta/>

* 1. Skiltyje „[Skandinaviškos salotos su ruginės duonos skrebučiais](#_Skandinaviškos_salotos_su)“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Skandinaviškos salotos su ruginės duonos skrebučiais

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 23.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

1,2 kg nedidelių bulvių

3 riekės ruginės duonos, supjaustytos į 2-3 cm gabaliukus

1 sauja šviežių krapų

Ančiuviai 5 vnt. konservuoti aliejuje

Alyvuogių aliejus 4 valg. š.

Actas 0,5 valg. š. raudonojo acto

Česnakai 1 skiltelės

Prieskoniniai žalumynai 80 g mėgstamų

Ridikėliai 50 g supjaustytų

Vištienos krūtinėlė 2 vnt. keptos, be odos

**Gaminame:**

Orkaitę įkaitinkite iki 180-200 °C laipsnių temperatūros. Kubeliais pjaustytą duoną dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepkite apie 15 minučių, vidury kepimo apversdami. Virkite bulves dideliame pasūdyto verdančio vandens puode 20 minučių, kol jos suminkštės. Pusę krapų, visus ančiuvius, alyvuogių aliejų, actą ir česnaką su dviem šaukštais vandens sutrinkite iki padažui tinkamos konsistencijos. Dar šiltas, nusausintas ir per pusę perpjautas bulves dėkite į dubenį kartu su žalėsiais, plonai pjaustytais ridikėliais ir plėšyta vištiena. Supilkite padažą, gerai išmaišykite. Sudėkite ruginės duonos skrebučius, tada atsargiai įmaišykite į likusius supjaustytus krapus.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://www.15min.lt/gyvenimas/receptas/skandinaviskos-salotos-su-rugines-duonos-skrebuciais-8624>

* 1. Skiltyje „[Avinžirnių salotos su ridikėliais, kopūstais ir smidrais](#_Avinžirnių_salotos_su)“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Avinžirnių salotos su ridikėliais, kopūstais ir smidrais

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 24.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

200 gramų smidrų

150 gramų konservuotų avinžirnių (svoris nusunktų nuo skysčio)

100 gramų raudongūžių kopūstų

100 gramų ridikėlių (7-8 ridikėlių)

1 saujelė alyvuogių kalamata (arba kitokių mėgiamų)

1 vienetas rausvųjų svogūnų (nedidelio)

1 sauja špinatų (arba kitokių žalių salotų)

3 šaukštai citrinų sulčių

3 šaukštai alyvuogių aliejaus

Druskos pagal skonį

Maltų juodųjų pipirų

**Gaminame:**

Smirdus nuplauti, nupjauti kietus galus. Perpjauti į 2-3 dalis. Keptuvėje įkaitinti 1 v.š. aliejaus. Sudėti smirdus, pabarstyti druska ir pipirais. Maišant kepti ant vidutinės kaitros 2-4 min iki šiek tiek suminkštės, bet dar liks traškūs. Tuomet sudėti į lėkštę ir palikti atvėsti. Kopūstą supjaustyti plonomis juostelėmis, ridikėlius - griežinėliais, svogūną - plonais pusžiedžiais, alyvuoges perpjauti per pusę. Į dubenį dėti avinžirnius, špinatus, ridikėlius, smidrus ir svogūnus. Pilti citrinų sultis, alyvuogių aliejų ir išmaišyti. Pagal skonį pagardinti druska ir pipirais. Patiekiant salotas galima pabarstyti pistacijomis ar kitais mėgiamais riešutais.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://www.lamaistas.lt/receptas/avinzirniu-salotos-su-ridikeliais-ir-smidrais-83223>

1. PUSLAPYJE „MĖSOS PATIEKALAI“ PATEIKIAMA INFORMACIJA

Nugarinės kepsniai su šonine. Iliustracijai naudojama nuotrauka: 31.jpg

Vištienos maltinukai su sūriu ir špinatais. Iliustracijai naudojama nuotrauka: 32.jpg

BBQ šonkauliai orkaitėje. Iliustracijai naudojama nuotrauka: 33.jpg

Užkepta vištienos krūtinėlė orkaitėje. Iliustracijai naudojama nuotrauka: 34.jpg

* 1. Skiltyje „Nugarinės kepsniai su šonine“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Nugarinės kepsniai su šonine

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 31.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

4 vienetai kiaulienos nugarinės pjausnių

150 gramų šaltai rūkytos šoninės

1 šaukštelis provanso žolelių

1 šaukštelis saldžiosios paprikos miltelių

0.5 šaukštelio juodųjų pipirų

2 skiltelės česnako

2 šaukšteliai garstyčių (aptepimui)

2 šaukšteliai medaus (aptepimui)

šiek tiek žalumynų - petražolių, svogūnų laiškų ar kt. pateikiant

**Gaminame:**

Orkaitę įjunkite kaisti iki 220 C (kaitinimo režimas - viršus+apačia, be vėjelio). Kiaulienos nugarinės pjausnius iš abiejų pusių įtrinkite išspaustomis česnako skiltelėmis ir prieskoniais (paprika, provanso žolelėmis ir pipirais). Kiekvieną pjausnį apsukite šonine. Sudėkite į kepimo indą. Garstyčias sumaišykite su medumi. Šiuo mišiniu aptepkite kepsnių viršų. Kepkite iki 220 C įkaitintos orkaitės viduryje apie 20-25 min. Paskutines 2-3 min galite pakelti į viršutinę orkaitės lentyną, kad gražiai apskrustų. Patiekiant galite pabarstyti smulkintais žalumynais.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://www.lamaistas.lt/receptas/nugarines-kepsniai-su-sonine-82412>

* 1. Skiltyje „Vištienos maltinukai su sūriu ir špinatais“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Vištienos maltinukai su sūriu ir špinatais

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 32.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

500 g maltos vištienos ar kalakutienos

100 g špinatų

1 šaukšto sėlenų

100 puskiečio fermentinio sūrio

1 kiaušinio

druskos, pipirų

0,5 šaukštelio kario

aliejaus kepti

**Gaminame:**

Špinatus nuplikome verdančiu vandeniu, nusunkiame ir smulkiai supjaustome peiliu.

Sūrį smulkiai sutarkuojame. Į dubenį dedame mėsą, špinatus, sūrį, suberiame sėlenas, įmušame kiaušinį. Pagardiname kariu, pipirais ir druska, gerai išmaišome. Formuojame kukuliukus ir apkepame keptuvėje 3–4 minutes. Apkeptus kukuliukus sudedame ant skardos, išklotos kepimo popieriumi, ir šauname į 180 °C orkaitę kepti dar apie 15 minučių.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://www.beatosvirtuve.lt/receptai/vistienos-maltinukai-su-suriu-ir-spinatais/>

* 1. Skiltyje „BBQ šonkauliai orkaitėje“ pateikiama informacija

Pavadinimas: BBQ šonkauliai orkaitėje

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 33.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

1 kg. kiaulienos šonkaulių - geriausia gražių, su daug mėsos

2 v.š. rudojo cukraus

1 a.š. česnako miltelių

1 a.š. druskos

1 a.š. maltos paprikos

1/2 a.š. maltos aitriosios paprikos

1/2 a.š. malto kumino

100 g. pomidorų padažo (padažui)

2 v.š. cukraus (padažui)

50 ml vandens (padažui)

2 v.š. baltojo vyno acto (padažui)

1 a.š. vorčesterio padažo (padažui)

1/2 a.š. česnako miltelių (padažui)

1/2 a.š. garstyčių miltelių (padažui)

šlakelio citrinos sulčių (padažui)

druskos, pipirų (padažui)

**Gaminame:**

Šonkaulius nuplauname ir nusausiname. Pašaliname kaulų pusėje esančią plėvelę - lengvai užkabiname ją peiliu ir rankomis nutraukiame. Pasiruošiame visus ingredientus. Indelyje sumaišome visus prieskonius: cukrų, druską, česnako miltelius, maltą papriką, maltą aitriąją papriką ir maltą kuminą. Paruoštu prieskonių mišiniu apiberiame šonkaulius ir rankomis įtriname prieskonius, kad mėsa tolygiai pasidengtų. Šonkauliukus suvyniojame į foliją (šonkauliai turi būti mėsingąja puse į viršų) ir kepame iki 150 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje 2 valandas. Kai šonkauliukai artėja kepimo pabaigos link, pasiruošiame barbekiu padažą. Visus padažo ingredientus dedame į nedidelį puodą ir maišydami kaitiname virš vidutinės ugnies apie 10 minučių, kol padažas sutirštėja. Po 2 valandų kepimo ištraukiame šonkauliukus iš orkaitės, atsargiai atvyniojame folijos viršų. Šonkauliukus aptepame pasiruoštu padažu. Orkaitės temperatūrą padidiname iki 180 C laipsnių, šauname šonkaulius vėl į orkaitę ir kepame neapdengtus folija dar 15 minučių. Iškepusius šonkaulius palaikome kambario temperatūroje 10 minučių. Šonkauliukus supjaustome ir patiekiame su mėgstamais priedais.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://www.lamaistas.lt/straipsnis/sultingi-bbq-sonkauliukai-orkaiteje-rodome-zingsnis-po-zingsnio-45020>

* 1. Skiltyje „Užkepta vištienos krūtinėlė orkaitėje“ pateikiama informacija

Pavadinimas: Užkepta vištienos krūtinėlė orkaitėje

Iliustracijai naudojama nuotrauka: 34.jpg

Tekstas:

**Reikės:**

4 vienetai vištienos filė

100 gramų sūrio

4 riekelės šaltai rūkytos šoninės

2 šaukštai garstyčių

1 šaukštas medaus

2 šaukštai alyvuogių aliejaus

0.5 vieneto citrinų

1 šaukštelis džiovintų čiobrelių

1 šaukštelis druskos

0.5 šaukštelio maltų juodųjų pipirų

0.5 šaukštelio paprikos miltelių

2 skiltelės česnako

**Gaminame:**

Garstyčias sumaišykite su medumi, iš citrinos išspaustomis citrinos sultimis, alyvuogių aliejumi, čiobreliais, išspaustu česnaku, pipirais, paprika ir druska. Paragaukite, ar patinka marinato skonis. Jei atrodo per aitru, įdėti dar šiek tiek medaus, o jei per saldu - dar šiek tiek garstyčių arba citrinos sulčių. Vištienos krūtinėles sudėkite į dubenį, sukrėskite garstyčių marinatą ir juo gerai įtrinkite vištieną. Jei yra galimybė, palikite apie pusvalandį pasimarinuoti (galima ir ilgiau, bus dar skaniau). Bet jei skubate, galima kepti ir iš karto. Šoninės riekeles dėkite į įkaitintą sausą keptuvę ir apkepkite vis pavartydami iš abiejų pusių iki šoninė apskrus. Riekeles išimkite iš keptuvės ir sudėkite ant popierinių rankšluosčių (kad subertų riebalų perteklių). Atvėsusią šoninę sutrupinkite į nedidelius gabalėlius. Vištienos kepsnelius sudėkite į kepimo skardą, jų viršų patepkite dubenyje likusiu marinatu. Šaukite iki 200 C laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 10 minučių. Tuomet pabarstykite šonine, ant jos - tarkuotu sūriu ir kepkite dar apie 10 minučių.

**Šaltinis:**

**Receptas ir nuotrauka:** <https://www.lamaistas.lt/receptas/garstyciomis-ir-suriu-uzkepta-vistienos-krutinele-orkaiteje-61067>

1. PUSLAPYJE „LIEUVOJE“ PATEIKIAMA INFORMACIJA

Iliustracijai naudojamos nuotraukos: 41.jpg

Tekstas:

Lietuviška virtuvė – Lietuvoje ir tarp lietuvių paplitusi kulinarinių tradicijų visuma, Lietuvos nacionalinė virtuvė. Nors dėl istorinių ryšių ir įtakų ji turi daug panašumų į kitas aplinkinių tautų virtuves, jai būdingi savitumai leidžia kalbėti apie ją kaip apie atskirą tradiciją.

Maistas ir valgymo kultūra Lietuvoje, kaip ir dauguma kitokių visuomenės reiškinių, buvo neabejotinai daugiakultūriai. Pažymėtina, kad maistas ir valgymo kultūra taip pat buvo ir socialinis reiškinys (maitinimosi produktai bei kokybė priklausė nuo turimų pajamų ir padėties visuomenėje). Istoriškai socialiniu pagrindu Lietuvoje galima išskirti valstiečių, bajorų, miestiečių, didikų, valdovo dvaro ir (vėliau) viešojo maitinimo įstaigų virtuves. Valdovo ir didikų (iš dalies ir bajoriškoje) virtuvėse ryškūs europinių – gotikinės, renesansinės, barokinės ir švietimo epochos – virtuvių poveikis.

Produktai Lietuvoje nesiskiria nuo kitų Rytų Europos virtuvės produktų. Kaip pagrindinis ląstelienos ir angliavandenių šaltinis vartojamos ruginė duona, košės, nuo XVIII a. – ir bulvės. Baltymų šaltiniai čia yra gyvuliniai: daugiausia mėsa (kiauliena, jautiena, senovėje žvėriena) ir pieno produktai (rūgpienis, varškė, grietinė, sūris). Žuvies tradiciškai vartojama labai nedaug, bet gaminamos kai kurios gėlavandenės žuvys, kaip lydeka.

Valstiečių virtuvė negalėjo pasigirti didele daržovių ir vaisių įvairove. Čia paplitęs kopūstas, morka, ropė, burokas, obuolys, kriaušė. Labai svarbią dalį mitybos racione nuo seno užima laukiniai augalai (laukinės uogos, vaisiai, grybai, vaistažolės).

Čia paplitę daugiau prieskonių, nei kitose Baltijos šalių virtuvėse: gausiai naudojami kmynai, mairūnai, petražolės, krapai. Nuo seno vienintelis saldiklis buvo medus.

Lietuviai maisto produktus kepdavo, virdavo, troškindavo, o mėsą ir žuvis mokėjo ir rūkyti.

Lietuvoje gana gausus šaltasis užkandžių stalas, būdingas visoms Baltijos šalių virtuvėms. Jame patiekiami įvairūs sūriai, rūgusio pieno produktai, rūkytos mėsos bei žuvies gaminiai, šaltiena, įvairūs mėsos vyniotiniai.

**Šaltinis:**

**Aprašymas ir nuotrauka:** <https://lt.wikipedia.org/wiki/Lietuviška_virtuvė>

# **NAUDOTI INFORMACIJOS IR ILIUSTRACIJŲ ŠALTINIAI**

1. <https://www.lamaistas.lt/receptas/pati-skaniausia-burokeliu-sriuba-9529>
2. <https://antmedineslenteles.com/category/sriubos/>
3. <https://www.15min.lt/gyvenimas/receptas/greita-brokoliu-sriuba-su-bolivine-balanda-8670>
4. <https://www.beatosvirtuve.lt/receptai/svediska-zirniu-sriuba/>
5. <https://receptai.patarimupasaulis.lt/sriubos/248-zirniu-sriuba>
6. <https://antmedineslenteles.com/2023/05/17/mangu-ir-avokadu-kaprio-salotos-su-burrata-ir-prosciutto/>;
7. <https://gingerwithspice.com/prosciutto-salad/>
8. <https://antmedineslenteles.com/2023/05/12/pupeliu-ir-kukuruzu-salotos-su-feta/>
9. <https://antmedineslenteles.com/2023/05/12/pupeliu-ir-kukuruzu-salotos-su-feta/>
10. <https://www.15min.lt/gyvenimas/receptas/skandinaviskos-salotos-su-rugines-duonos-skrebuciais-8624>
11. <https://www.lamaistas.lt/receptas/avinzirniu-salotos-su-ridikeliais-ir-smidrais-83223>
12. <https://www.lamaistas.lt/receptas/nugarines-kepsniai-su-sonine-82412>
13. <https://www.beatosvirtuve.lt/receptai/vistienos-maltinukai-su-suriu-ir-spinatais/>
14. <https://www.lamaistas.lt/straipsnis/sultingi-bbq-sonkauliukai-orkaiteje-rodome-zingsnis-po-zingsnio-45020>
15. <https://lt.wikipedia.org/wiki/Lietuviška_virtuvė>
16. <https://www.lamaistas.lt/receptas/garstyciomis-ir-suriu-uzkepta-vistienos-krutinele-orkaiteje-61067>