

## Vislabākā **Gudro pūču** recepte pašaudzētajiem zirņiem

Kādā saulainā dienā, kad grupiņā ir satikušies visi Gudrās pūces bērniņi, kopīgi nolasām gatavās zirņu pākstis. Priecājamies par kopīgi ieguldīto darbu un gandarījums bērnu acīs ir liels. Uz konkrētās dienas rītu, gatavas ir 10 pākstis, kuras tiek sadalītas uz pusēm un nogaršošanai tiek ikvienam no 18 grupiņas bērniem. Lūk šī ir vislabākā recepte – draudzīgi sadalīt kopīgi izaudzēto 😊

Bet ja vēlas pākstis pagatavot kā īpašāk – var izmantot ļoti labu recepti – uz sakarsētas pannas ātri apacept pākstis, pārliet ar nelielu daudzumu citrona sulas, uzbērt dilles, pētersīļus un lociņus. Pa virsu uzkaisīt svaigi maltus rozā piparus. Urrā, piedeva pie gaļas vai zivs ir gatava – pikanti svaigi 😊

\* \* \*

### **Bērnu izdomātās receptes:**

#### ZIRNU KŪKA

- ✓ Zirņi
- ✓ Milti
- ✓ Cukurs
- ✓ Olas
- ✓ Piens

Vispirms olu ar pienu. Tad pakuļ bišku, tad pieber cukuru, miltus un atkal sakuļ. Ielej kūku formā, izcep, pa virsu liek zirņus. Pasniedz ar augļiem.

#### SAUTĒJUMS

- ✓ olas
- ✓ piens
- ✓ bietes
- ✓ zirņi
- ✓ burkāni
- ✓ saldaiss krējums
- ✓ dilles

Rīvējam burkānus, ieliekam bļodā, nomizojam vārītas bietes, liekam bļodā. Liekam katliņā bietes, burkānus, zirņus, lejam virsū nedaudz ūdeni, vāram. Tad liekam klāt pienu un olas un dilles, vāram. Tad, kad gatavs, liekam klāt saldo krējumu. Liekam bļodā, pasniedzam ar cūkas gaļu.

\* \* \*

## **Bērnu receptes no Rīgas 42. PII - 2.sagatavošanas grupas izaudzētajiem zaļajiem zirnīšiem konkursam “No sēklas līdz galdam”**

Amelias recepte : Pelmeņi .

Zirņi, burkāni, sāls,olas, žāvēta gaļa,vārīti kartupeļi . Visu samīca vienā masā , tad veido pelmeņus. Samīcītajā masā ieliek žāvēto gaļu, tad cep.

Marka recepte: Zirņu zupa.

Zaļie zirnīši, burkāni, kartupeļi, mazie kāpostiņi.

Markusa recepte: Sautēti zirņi.

Zaļie zirnīši, burkāni, kartupeļi, puķkāposti, sāls, krējums.

Milanas recepte: Sviestmaizes

Desas gabaliņi, zirņi, sviests, maize, majonēze

Alekseja recepte: Groziņi

Zirņi, burkāni, desa, kartupeļi, olas. Novāra burkānus, kartupeļus, olas, sagriež, arī desu gabaliņos.Sajauc ar majonēzi. Izcep groziņus. Tajos pilda salātus.

Marka recepte: Olas ar zirnīšiem.

Olas novāra, tad pārgriež uz pusēm. Pa virsu uzliek zirnīšus un krējumu.

Lai labi garšo!

\* \* \*

## **Varavīksnes salāti:**

bumbieri,  
baltais redīss  
sezama sēklas,  
zaļumi,  
sauļepuķu sēklas,  
pipari,  
salātu mērce,  
pašu audzētie zirņi.

## **Super salāti:**

tomāti,  
paprika,  
marinēts gurķis,  
ķirbju sēklas,  
sāls,  
zaļumi,  
majonēze,

konservēti zirņi,  
pašaudzēti zirņi.

## Zaļie salāti:

svaigs gurķis,  
tomāts,  
paprika,  
puravs,  
kāposti,  
ledus salāti,  
krējums,  
majonēze,  
sāls,  
pašaudzēti zirņi,  
zaļumi.

## Sāļais biezpiens ar zaļumiem:

biezpiens,  
sāls,  
krējums,  
zaļumi,  
svaigs gurķis,  
sezama sēklas,  
pašaudzēti zirņi.

## Pavasaris:

pašaudzēti zirņi,  
zaļumi,  
burkāni,  
topinamburi.

\* \* \*

### *Recepte*

*1/2l konservētie zaļie zirnīši*

*4 vārītas olas*

*1,5 ĒK majonēze*

*1 neliels saldais sīpols*

- 1. Cieti vārītas olas sakapā, sasmalcina arī sīpolu.*
- 2. Zirnīšiem nolej šķidrumu.*
- 3. Visu liek bļodiņā, pievieno pāris ķarotes majonēzes, maltos piparus pēc garšas. Samaisa.*

*Lai pagatavotu iepriekš minēto zaļo zirnīšu recepti, bērniem bija ar plastmasas nazīšiem jāsmalcina vārītās olas. Tālāk darījām, kā norādīts receptē.*

*Vienkārši, ātri un garšīgi!!!*

\* \* \*

### ***Idejas par zirņu pielietojumu ēdiena gatavošanā.***

Ar bērniem kopīgi vienojāties, ka zirņus varam izmantot šādos ēdienos:

- „Zirņu kotletes”
- „Zirņu sacepums”
- „Zirņu pikas”
- „Zirņu -burkānu mērce”
- „Vārīti zirņi ar sviestu”
- „Zirņu biezenis”
- „Zirņu zupa”
- „Zivju – zirņu salāti ”
- „Pildīta paprika ar zirņiem , sieru, olām”
- „Pildītas olas ar zirņiem”
- „Zirņu miltu pankūkas”
- „Rīsu -zaļo zirnīšu salāti”
- „Biešu - zirņu salāti”
- „Burkānu – zaļo zirnīšu salāti”
- „Tvaicēti dārzeņi ar zirņiem”
- „Kaņepes ar zirņiem”
- „Zirņu – ābolu salāti”

Ēdienus var rotāt ar zirņiem un zirņu stīgām.

\* \* \*

### **‘‘Zaļo rūķu’’ komandas košā, vasarīgā un veselīgā salātu recepte**

**SASTĀVDAĻAS:**

- Dāvinātās zirņu pākstis
- Sviests
- Sāls
- Burkāni
- Kāposts
- Dilles, lociņi

1. Sagaidīt, kad Zirņu ģimene mums dāvās vairāk zirņu pākstis, lai varam ar prieku sākt realizēt izdomāto veselīgo ēdienu!

2. Realizējot recepti:

- Vispirms nomazgā zirņu pākstis;
- Tad nolauž katrai pākstij ‘‘astīti’’ un noņem cieto ‘‘lentu’’
- Sagatavo sviestiņu un pannu;
- Pākstis apcep sviestiņā 5 min;
- Cepšanas beigās pievieno sāli;
- Apceptās pākstis atdzesē;
- Salātiem vēl notīra, nomazgā un sarīvē burkānus;

- Nomazgā un sagriež smalki kāpostu;
- Sasmalcina dilles un lociņus.

**VISU KOPĀ SAJAUC LIELĀ BĻODĀ!**  
**Labu apetīti!**

\* \* \*

Zaļo zirnīšu saldējums (sorbete)

- Zaļie zirnīši
- Saldais krējums 35%
- Pūdercukurs
- Piparmētras lapiņas
- Citrona miza sasmalcināta
- Ielikām zirnīšus saldētavā uz nakti
- Ar mikseri saputojām saldā krējuma masu, tiesa, to nedrīkst saputot līdz galam. Proti, nedrīkst pārputot saldo krējumu, citādi masa būs pārvērtusies sviestā.
- Pievienot saldajam krējumam no sākuma citrona sasmalcināto mizu un zaļos zirnīšus, sablenderēt visu.
- Un tad pievienot pūdercukuru un vēl sablenderēt.
- Mīksto saldējumu var ēst uzreiz, bet var uz 30-60 minūtēm ielikt saldētavā.

Saldējums bērniem garšoja, brīnījās par interesanto garšu.

Kristers piedāvāja šokolādi pielikt, Nikola – ievārījumu, audzinātājas pamēģināja pielikt dažus balta ceriņa ziedus! Garšīgi!!!

Izmēģiniet arī Jūs!!!!

\* \* \*