

# KIAUŠINIAI – UNIVERSALUS MAISTO PRODUKTAS

Kiaušiniai – vienas seniausiai žmonijos vartojamų maisto produktų, mėgstamų visų pasaulio tautų. Kiaušinius verdame, kepame, įdarome, jais gardiname kitus patiekalus. Iš kiaušinių gaminame daug padažų, desertų, jų dedame ruošdami įvairių rūšių tešlą.

Kiaušiniai – universalus maisto produktas, turintis daug vitaminų ir mineralinių medžiagų. Jie vartojami beveik kasdien, dažniausiai patiekiami pusryčiams. Ypač šios tradicijos laikosi Jungtinės Karalystės gyventojai – jie savo pusryčių neįsivaizduoja be kepto kiaušinio, skrudintos šoninės, juodojo ir baltojo pudingo, pievagrybių, keptų pomidorų ir pupelių. Kiaušinių valgius pusryčiams labai mėgsta ir amerikiečiai. Tačiau kiaušinių patiekalai tinka ir priešpiečiams, pietums ar vakarienei. Iš jų kepami įvairių rūšių omletai, apkepai, blynai, gaminami makaronai, gardinamos salotos, sriubos, mėsos patiekalai, ruošiami įvairūs saldumynai.



## CUKINIJŲ IR VARŠKĖS SŪRIO KLAFUTIS

### 4 porcijoms reikės

- 2 šaukštų lydyto sviesto
- 1 nedidelio susmulkinto svogūno
- 200 g riebaus varškės sūrio
- 1 nedidelės cukinijos
- 4 didelių kiaušinių
- 60 g miltų
- 120 ml pieno
- 120 ml riebios grietinės
- pusės šaukštelio maltų juodųjų pipirų
- ketvirtadalis šaukštelio druskos

Kepimo formą ištepti sviestu, orkaitę įkaitinti iki 180 °C temperatūros. Svogūną pakepinti su sviestu keptuvėje, kol suminkštės. Sūrį supjaustyti nedideliais gabalėliais arba sutrupinti. Cukiniją nuplauti ir supjaustyti griežinėliais. Visus likusius produktus suplakti. Cukiniją, sūrį ir svogūną sudėti į kepimo formą ir užpilti paruošta išplakta mase. Kepti apie 35 minutes, kol klafutis iškils ir gražiai paruos. Patiekti karštą su šviežiomis daržovėmis.

Labai tinka sotiems pusryčiams.

## GRYBŲ IR MOCARELOS KLAFUTIS

### 4 porcijoms reikės

- 2 šaukštų lydyto sviesto
- 1 nedidelio susmulkinto svogūno
- 200 g virtų grybų
- 125 g mocarelos
- 4 didelių kiaušinių
- 60 g miltų
- 120 ml pieno
- 120 ml riebios grietinės
- pusės šaukštelio maltų juodųjų pipirų
- ketvirtadalis šaukštelio druskos

Kepimo formą ištepti sviestu, orkaitę įkaitinti iki 180 °C temperatūros. Svogūną pakepinti su sviestu keptuvėje, kol suminkštės. Grybus susmulkinti ir patroškinti su svogūnais ant silpnos kaitros 5 minutes. Sūrį supjaustyti nedideliais gabalėliais. Visus likusius produktus suplakti. Grybus ir sūrį sudėti į kepimo formą ir užpilti paruošta išplakta mase. Kepti apie 35 minutes, kol klafutis iškils ir gražiai paruos. Patiekti karštą su šviežiomis daržovėmis.

Tokį klafutį galima išsikepti ir su kumpiu ar šonine.





## TOTORIŠKAS PADAŽAS

### 500 g padažo reikės

- 3 šaukštų susmulkintų marinuotų agurkėlių
- 3 šaukštų nusausintų kaparėlių
- 1 šaukšto susmulkintų petražolių
- 1 šaukšto aštraus aitriųjų paprikų padažo
- 400 g naminio majonezo (žr. p. 125)

Visus nurodytus produktus sumaišyti su naminiu majonezu.

Šis padažas tinka su žuvimi ir jūrų gėrybėmis.

## OLANDIŠKAS PADAŽAS

### 200 g padažo reikės

- 3 kiaušinių trynių
- 1 šaukšto šalto vandens
- 120 g sviesto
- 1 šaukštelio druskos
- 1 šaukštelio maltų baltųjų pipirų
- pusės citrinos sulčių

Kiaušinių trynius supilti į metalinį dubenį, įpilti šaukštą vandens. Dubenį pastatyti ant puodo su verdančiu vandeniu. Dubuo neturi siekti verdančio vandens. Trynius išplakti elektriniu plakikliu. Sviestą ištirpinti ant silpnos kaitros. Tada labai silpna srovele pilti į kiaušinių masę nuolat plakant, kol padažas sutirštės (apie 8 minutes). Jei padažas perkaitintas ir tapo panašus į varškę, indą reikia nukelti nuo kaitros, įpilti šaukštą šalto vandens ir gerai išsukti. Paruoštą padažą pagardinti druska, pipirais, įmaišyti citrinų sulčių.

Šis padažas tinka su troškintomis daržovėmis, vištiena, žuvimi.



## CITRININIS PYRAGAS SU MORENGAIS

### 6–8 porcijoms reikės

#### Tešlai:

- 210 g miltų
  - ketvirtadalio šaukštelio druskos
  - 140 g sviesto
  - 5 šaukštų vandens
- #### Citrininiam įdarui:

- 315 g cukraus
- 3 šaukštų kukurūzų krakmolo
- 4 didelių kiaušinių
- 4 didelių kiaušinių trynių
- 250 ml šviežiai spaustų citrinų sulčių
- 2 šaukštų smulkiai sutarkuotų citrinų žievelių
- 60 g sviesto

#### Morenginei masei:

- 1 šaukšto kukurūzų krakmolo
- 60 ml vandens
- 4 didelių kiaušinių baltymų
- ketvirtadalio šaukštelio citrinų rūgšties
- 125 g cukraus

Tešlai į dubenį suberti miltus, druską ir išmaišyti. Įdėti mažesniais gabalėliais susmulkinto sviesto ir kapoti peiliu, kol susidarys maždaug pupelės dydžio trupiniai. Tada apšlakstyti vandeniu ir greitai išminkyti tešlą, suvynioti į maistinę plėvelę ir bent 30 minučių palaikyti šaldytuve (galima laikyti maždaug 1 dieną). Tešlą galima užšaldyti ir laikyti maždaug 1 mėnesį.

Ant lygaus paviršiaus pabarstyti šiek tiek miltų ir iškočioti maždaug 30 cm skersmens ir 3 mm storio tešlos paplotį. Maždaug 23 cm skersmens kepimo formą iškloti iškočiota tešla. Šiek tiek padailinti kraštus, kad apie 2 cm iš visų pusių išsikištų virš kepimo formos. Išsikišusius kraštelius gražiai užlenkti. Kepimo formą su tešla dėti į šaldytuvą ar šaldymo kamerą maždaug 30 minučių.

Orkaitę įkaitinti iki 200 °C temperatūros. Išimti atšaldytą tešlą, ant jos patiesti foliją ir pripilti ryžių ar pupelių. Dėti į orkaitę ir kepti maždaug 15 minučių. Paskui foliją su ryžiais ar pupelėmis išimti, o formą su tešla dar kepti apie 15 minučių, kol gražiai pagels ir apskrus. Tada leisti visiškai atvėsti.

Citrininiam įdarui pagaminti dubenyje sumaišyti cukrų ir kukurūzų krakmolą. Tada įmušti kiaušinius, supilti kiaušinių trynius ir viską išplakti iki purios masės. Supilti citrinų sultis, suberti citrinų žievelės ir sudėti mažesniais gabalėliais susmulkintą sviestą. Visą supilti į didesnį puodą ir užkaisti ant vidutinės kaitros. Kaitinti nuolat maišant apie 10 minučių, kol kremas pradės lengvai kunkuliuoti ir sutirštės. Kremą perkošti per sietelį, supilti ant iškepusios tešlos ir tolygiai paskirstyti. Ant viršaus uždėti maistinę plėvelę ir švelniai priglausti. Įdėti į šaldytuvą ir laikyti maždaug 3–4 valandas.

Orkaitę įkaitinti iki 190 °C temperatūros. Pagaminti morenginę masę: į nedidelį puodą suberti kukurūzų krakmolą ir supilti vandenį. Išmaišyti ir užkaisti ant vidutinės kaitros. Kaitinti vis pamaišant apie 2 minutes, kol sutirštės. Tada palikti atvėsti.



## MIGDOLINIAI SAUSAINUKAI

15–20 sausainių reikės

- 2 didelių kiaušinių baltymų
- 150 g cukraus
- 60 g migdolų lazdelių
- 85 g migdolų miltų

Orkaitę įkaitinti iki 150 °C temperatūros. Kiaušinių baltymus gerai išplakti su cukrumi ir sumaišyti su migdolų lazdelėmis bei miltais. Į kepimo skardą įtiesti kepimo popierį. Šaukštu formuoti sausainius ir dėti ant kepimo popieriaus (tarp sausainių palikti tarpelius). Tada dėti į įkaitintą orkaitę ir kepti apie 30 minučių, kol šiek tiek paruduos. Ar sausainukai iškepa, galima patikrinti šiek tiek pakeliant sausainį nuo kepimo popieriaus. Jei prilipęs, dar reikia pakepti, jei lengvai nusiima, vadinasi, iškepęs. Iškepus praverti orkaitę ir palikti visiškai išdžiūti.

## MIGDOLINIAI ORINUKAI SU ŠOKOLADINIŲ KREMU

12–15 sausainių reikės

Tešlai:

- 110 g migdolų miltų
- 200 g miltelinio cukraus
- 100 g kiaušinių baltymų (3–4 kiaušinių)

50 g cukraus

Kremui:

- 150 ml riebios grietinės
- 150 g juodojo šokolado

Migdolų miltus sumaišyti su miltelinio cukrumi ir persijoti. Kiaušinių baltymus išplakti iki putų, suberti cukrų ir plakti iki standžios, blizgios masės. Tada suberti paruoštus migdolų miltus ir mediniu šaukštu ar silikonine mentele greitai išmaišyti. Paruoštos tešlos uždėjus ant lėkštelės tešlos paviršius turi savaime išsilyginti.

Orkaitę įkaitinti iki 150 °C temperatūros. Ant skardos užtiesti kepimo popieriaus. Tešlą sudėti į konditerinį maišelį lygiu antgaliu ir išspausti nedidelius blynelius. Palikti apdžiūti kambario temperatūroje apie valandą. Kepti 10–15 minučių.

Pagaminti kremą: grietinė užvirinti ir maišant joje ištirpinti susmulkintą šokoladą. Gautą masę plakti elektriniu plakikliu, kol visiškai atvės. Padėti į šaldytuvą 3–4 valandoms, kad sustingtų. Visiškai atvėsusius sausainius sutepti paruoštu kremu ir sulipdyti po du.