

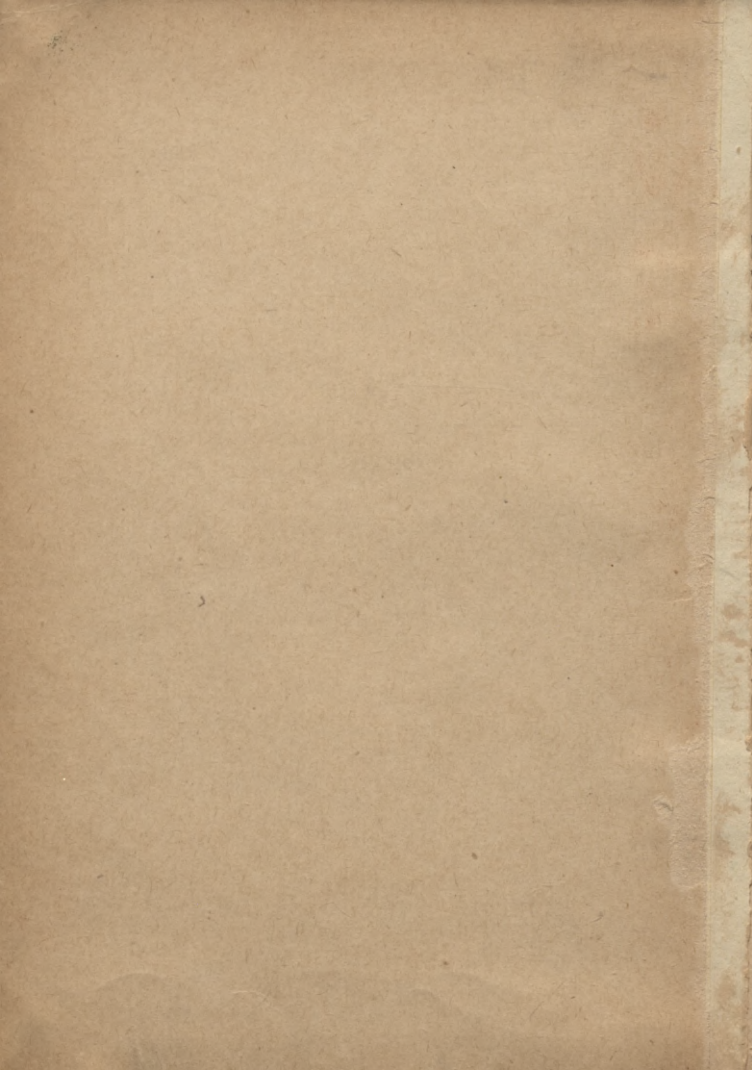
1000

Estv. No. 1

VICMA  
BERTINA

PRAKTIKA  
VIRTUVE





Vilma 38

Latv. Nos

Vilma Bērtiņa

L  $\frac{6}{385}$

# Praktiskā virtuve

---

„ATAUGA“ Izdevums

1939

641.5

A. Liepiņa grāmatu脾estuve  
Rīgā, Mārstaļu ielā 8, t. 84595

*Bib. 64 ✓*

L. V. B.	
№	<del>357227</del>

*1953*

0309102748



## G a | a.

Gaļa sastāv no atsevišķām muskuļu šķiedrām, kuras ir piepildītas ar gaļas sulu un kuras ir savstarpēji saistītas ar saišķaudiem. Starp šķiedrām ir sastopamas ādiņas, nervi, asins vadi, tauki, kuri pie labi barotiem dzīvniekiem ir vairāk. Tauku saturs atkarājās no dzīvnieka sugas, vecuma un dzīves veida. Ja gaļā lielāks tauku saturs, tad mazāks ūdens saturs. Gaļā ir pibņvērtīgas olbaltumvielas, minerālvielas, garšvielas un tauki. No minerālvielām gaļa galvenā kārtā satur fosforu un kaliju. Vitamīnus pati gaļa satur maz. Tos lielos vairumos var sastapt dzīvnieku iekšējos orgānos.

Liellopiem, aitām un cūkām ir sāta, vai sarkanī brūna gaļas krāsa, kura atkarājās no īpašas asins hemoglobīnam līdzīgas, dzelzi saturošas olbaltumvielas. Jo vairāk muskuļu audos ir šo olbaltumvielu, jo stiprāka ir gaļas sarkanā krāsa. Gaļu vārot vai cepot, sarkanā krāsu piešķīrošās olbaltumvielas sarec un sarkanā krāsa izzūd. Zem karstuma iespaida, muskuļu saišķaudi pārvēršās par līmi, muskuļu šķiedras viegli atdalās un gaļa top mīksta, irdena un labi sagremojama.

Pateicoties ekstraktvielu saturam, gaļa veicina bagātīgu gremošanas sulu atdališanos, ir labi izmantojama un viegli sagremojama. Sevišķi no ceptas un sautētas gaļas tiek iespaidota sulas atdališanās, bet no vārītas gaļas mazāk, jo tās ekstraktvielas vairāk pārīet ūdenī. Sevišķi labi gaļa tiek izmantota tad, kad tā ir labi garšīgi sagatavota un tiek labi sasmalcināta. Grūtāk izmantojama un sagremojama ir trekna gaļa. Gaļa ir koncentrēta olbaltumvielu barība. To nedrīkstētu lietot pārāk bieži un pārāk daudz, jo mēs tad uzņemam pārāk daudz olbaltumvielu un tas nelabvēlīgi atsaucas uz veselību. Gaļas slāpekli saturošas vielas organismā sašķeļas un dod kaitīgus šķeļproduktus, ku-

rus nieres nespēj sadalīt un kuri uzkrājas urinskābes veidā. Olbaltumvielu šķelproduktu uzkrāšanās asinīs nelabvēlīgi iespaido nervu sistemu un nogurdina organismu. Gaļa jālieto nelielos vairumos un kopā ar sārmiem un minerālsoļiem bagātu dārzāju un sakņu produktiem.

Lopu gaļa nav lietojama tūlīt pēc nonāvēšanas, bet pēc apm. 10—12 st. Tikko nonāvēta dzīvnieka gaļa ir sīksta, cieta, nevāras mīksta un ir sastingusi. Pēc kustoņa nāves muskuļos strauji attīstas pienskābe, kas izsauc muskuļu olbaltumvielas miozīna sarecēšanu un caur to gaļa sastingst. Ja šādi sastingušai gaļai pārgriež muskuli, tas neizdala sulu. Ja pēc dažām stundām muskuļaudus šķērsām pārgriežot, izdala gaļas sula, tad tas rāda, ka izšķīdis miozīna sarecējums, gaļa kļuvusi mīksta, saucās par nogatavojušos un ir derīga uzturam.

Pēc kustoņa nonāvēšanas gaļu novieto vēsā, labi vēdinātā telpā, kurai jābūt sausai, jo mitrās telpās gaļa bojājas.

Gaļai stingrumu var mazināt, to izdauzot un ļaujot mirkt skābē: etiķī vai skābā pienā. Skābes iedarbība šķīdina šķiedras un paātrina stingruma atslābšanu.

Nav labi, ja svaigu gaļu tura koka traukā, vai uz koka dēļiem, jo, ilgāk gaļai stāvēt, koks tai izvelk sulu. Svaigu gaļu, kas domāta gatavošanai, apkaisa ar sāli īsi pirms gatavošanas. Ar sāli apkaistītai gaļai stāvēt, sāls izvelk gaļas sulu, tā paliek sīkstāka un cietāka. Lai gaļa ar mazgāšanu neko nezaudētu no savas vērtības, tad to var norīvēt ar slapju drānu, kas samērcēta un izgriezta. Mazgājot gaļu, nedrīkst to ilgi turēt ūdenī. Pēc gaļas notīrīšanas to atbrīvo no plēvēm un dzīslām un lieto tālākām vajadzībām, klapēšanai, cepšanai u. c.

Gaļas labums atkarājas no dzīvnieka sugas, tā barošanas, vecuma, gaļas apstrādāšanas veida un glabāšanas. Labākā gaļa ir vidēji jaunu vai vidēji vecu, veselu dzīvnieku gaļa. Labākā gaļa ir tiem lopiem, kas labi baroti.

Slikta gaļa ir pārpūlētiem, novārgušiem dzīvniekiem.

Katrai dzīvnieka rāsas gaļai ir stiprāka vai vājāka, patīkama vai nepatīkama īpatnēja garša. Gaļas garša atkarājas no slāpekli saturošā un bezslāpekļaino ekstraktīvo vielu daudzuma tajā. Tajās ķermeņa daļās, kas tiek vismazāk nodarbinātas, ir labākā un maigākā gaļa. Pie pirmā labuma gaļas skaitas miksta gaļa, krusta, muguras, skausta un pakalējās ciskas augšējais gabals. Šo gaļu izmanto cepešiem, sautētā, ceptā vai maltā veidā. Cepšanai (karbonadei, klopšiem, bifstekiem) piemērotākā gaļa ir no krusta un muguras skausta. Otrā labuma gaļa skaitas no ribu augšējās daļas, plecu augšējā daļa, krūšu gabals un kakls. Kakla un pleca mikstās daļas var izmantot sautētā un maltā veidā. Trešā labuma gaļa skaitas no pakalējās ciskas apakšdaļas, zem pleca, ribu apakšējā daļa, mugurkauls un aste. Šo gaļu lieto zupām. Mikstās daļas var arī lietot maltā veidā. Ceturtnā labuma gaļa skaitas no vēdera, galvas un kājām.

Saimnieciski izdevīgākā un uzturam garšīgākā gaļa ir no 4—6 gadu veciem kastrētiem vēršiem, barotām 3—5 gadu vecām govīm, 1—3 g. v. barotiem bulļiem. Labi barotu un turētu lopu gaļa ir taukiem cauraugūsi, sulīga, garšīga, piemērotāka žāvēšanai un sāļīšanai, jo šādai gaļai mazāk cieš garša, un svara zudums būs mazāks nekā slikti barotu un turētu lopu gaļai. Sevišķi garšīga un maiga, ar taukiem cauraugusi ir kastrētu lopu gaļa.

Slimu lopu gaļa veselībai kaitīga. Par tādu ir uzskatāma ar lipīgām slimībām slima un parazītiem inficēta gaļa. Biežāki sastopami parazīti ir liellopu pinnes; cūku pinnes un trichinas. Šie parazīti galvenā kārtā sastopami liellopu muskuļos, cūkas zemādas audos un muskuļos. Parazītu inficētu gaļu grūti atšķirt no veselu lopu gaļas. To varētu atšķirt ar rūpīgu, mikroskopisku gaļas izmeklēšanu. Taukus var lietot droši, kā no slima, tā vesela lopa, jo tie nesatur pinnes. Ēdot pinnainu gaļu, cilvēks saslimst ar lēnās tārpas. Gaļu ilgi un stipri sālot, pinnes nobeidzas, bet ne katreiz. Droši var ēst tādu gaļu, kas ilgi vārīta, cepta, vai sautēta. Pie labas un ilgas cepšanas un vārīšanas nobeidzas arī trichinas, kas atrodas cūkas muskuļu audos. Trichinas ir mazi tārpiņi un vēl at-

rodas suņu, žurku u. c. dzīvnieku muskuļu audos. Gaļu žāvējot vai sālot, trichīnes var nobeigties, bet var arī palikt dzīvas. Lietojot uzturam slimu gaļu, cilvēks saslimst ar tām pašām slimībām, ar kurām ir slimā gaļa. No pinnēm attīstas lentas tārps, kas aug arvien lielāks un izsauc veselības traucējumus. Muskuļu gaļā atrodošies trichīnas tārpiņi ir ieslēgti kaļķa kapsulā. Kaļķa kapsulas kuņģa sula izšķīdina, un tārpiņi brīvi nokļūst zarnās. Tur tie ātri savairojas lielos vairumos, rodas jauni trichīnu digļi, tie izurbjas cauri zarnu sienām un aizpeld līdz muskuļiem. Šeit trichīnas attīstas par muskuļu trichīnām un pēc dažiem mēnešiem ieslēdzas muskuļos kapsulās. Šai laikā cilvēks ir grūti slimis un pat var gadīties, ka viņš šo slimību nevar izturēt. Saslimšanas pazīmes parādas apm. pēc 10 dienām, pēc infekcijas. Rodas ēstgribas trūkums, vemšana un nespēks; jūtamas stipras muskuļu sāpes un uztūkst locekļi un seja. Ar lipīgām slimībām slimu gaļu lietot nav atļauts, jo ne katrreiz vārišanā nobeidzas to sporas.

Bojājusies gaļa ir nelietojama. Nelietojami ir arī bojājušies gaļas konservi. Šī gaļa satur stipras gaļas indes un, to lietojot, var grūti saslimt. Bojāta gaļa pieņem nepatīkamu garšu un smaku. Sārtā krāsa paliek zaļgana, pelēka un violeta. Gaļas virsma paliek gļotaina un caurumaina. Muskuļu saišķaudi sairst un spiedienā izjūk. Nav lietojamas arī bojājušās desas. Bojātām desām ir nepatīkama garša un smaka. Masa kļūst gļotaina un krāsa zaļgani dzeltena. Ja bojājusies tikai gaļas virspuse, tad pēc rūpīgas notīrīšanas, nomazgāšanas vairākos ūdeņos vai pat apgrauzīšanas tā var būt derīga. Ja gaļa apglumējusi, tad gļotas nokasa, gaļu norīvē ar sausu drānu, labi nomazgā, un iemērc stiprā tējā vai vājpīnā. Ja gaļa mirkusi visu nakti (10 st.), nākošā dienā to var lietot uzturam.

Pinnes ir bezkrāsaini, mazi, ar šķīdrumu pildīti pūslīši. Pinnes ādāz atrodas putrainotā gaļā. No pinnēm tievajā zarnā attīstas lentas tārps. Pinnes var nokļūt ar asinīm smadzenēs.

Gatavojot gaļas ēdienus, jāpazīst lopa ķermenis un jāzina, kur katrs gabals derīgs pārstrādāša-



nai ēdienam. Tad būs iespēja pagatavot labu un garšīgu gaļas ēdienu. Gaļa, kas noderīga vienam gatavošanas veidam, nav derīga otram. (Piem. gaļa, kas derīga zupai, nav derīga cepšanai). Jāpazīst arī mīkstie gaļas gabali, jo tie nav visi pieskaitāmi pie pirmā labuma gaļas. Labākais gaļas mīkstsūms ir no labi barota lopa, kas maz nodarbināts; labākā gaļa nav cauraugusi dzīslām, stiegrām un nav pārāk plēvaina. Ja gaļu pērk tirgū, tad jāpazīst tās labums un svaigums. Tirgū sastopamā gaļa ir apzīmogota, jo to kontrolē un novērtē tās labumu un derīgumu. Labu un derīgu gaļu apzīmogo ar zilu ovalu zīmogu, uz kā ir arī datums. No laukiem ievestos, apskatītos un par labiem atzītos lopus apzīmogo apaļiem sarkaniem zīmoga nospiedumiem.

Mazvērtīgu, bet uzturam derīgu gaļu apzīmogo ar trīsstūrīgu, attiecīgas krāsas zīmogu, uz kura lasāms uzraksts: mazvērtīga. Šo zīmogu lieto uz dzeltenās vai kņiļa gaļas, kā arī uz gaļas ar sliktu smaku un uz aizkautu, nenoašinojošu lopu gaļas. Slimu dzīvnieku gaļu, ko uzturam varētu lietot, apzīmē ar sarkanu kvadrata zīmogu. Šo zīmogu lieto uz slimu dzīvnieku gaļas, kas ir slimojuši ar putraimēm, pinnēm, cūkas rozi, tuberkulozi, mēri u. c.

Gaļu iepērkot, jāpazīst tās svaigums, jo ne katru reizi var saļasīt datumu virs gaļas zīmoga. Svaigai gaļai ir svaiga sārta krāsa. Taukiem jābūt svaigiem, vecāku lopu taukiem jābūt iedzeltenā krāsā, bet jaunākiem — gaišā. Ja svaigai gaļai iespiež ar pirkstu, tad spiedums tūlīt izlīdzinājas, bet stāvējušai lēnām. Tumša, zaļgana vai pelēka tauku krāsa rāda, ka gaļa ilgi stāvējusi vai arī tā ir no slima lopa. Neizskatīga, mīksta, elastību zaudējusi gaļa ir veca. Gaļa no slimiem lopiem ir gļotaina, asiņaina, sarkanbrūna vai tumša. Kaulu smadzenes ir šķidrās un brūnas vai sārta. Svaigai gaļai, ja tai iespiež ar pirkstu, tūlīt iespīestā vieta izlīdzinājas un savā konsistencē tai jābūt stingrai. Gaļas iekšējai daļai jābūt sausai, jo mitra sastopama pie slimiem lopiem. Vispār ūdeņaina un mīksta gaļa liecina, ka lopi bijuši slimi. Gaļā esošiem kauliem jābūt baltiem. Dzeltenīgi kauli ir veci. Dzelteni un mīksti tauki ir veciem lopiem.

Gaļas audus var padarīt irdenākus, ja gaļu izdauza, vai nomērcē etiķī, jo skābes iedarbība šķīdina šķiedras.

Jaunu dzīvnieku gaļai ir smalkākas šķiedras un gaišāka krāsa. Tauki un smadzenes ir gandrīz baltā krāsā. Vecākiem dzīvniekiem tauki un smadzenes ir dzeltenā krāsā. Gaļa ir rupjākām šķiedrām un tumšāka. Tāpat rupjākām šķiedrām un tumšākā krāsā ir slikti barotu dzīvnieku gaļa.

### Liellopu gaļas sadalīšana un izmantošana.

Galva un kājas bagātas limvielām un saišķaudiem. Tās izlieto aukstai gaļai un stingra buljona gatavošanai. Var arī vārīt zupā un mikstās daļas lietot maltās gaļas ēdieniem. Ja galvu un kājas izmanto buljonam vai zupai, tad no kauliem noņemto vārīto gaļu var samalt un izlietot dažādiem pildījumiem vai sacepumiem. Mēli iesāla un novāra. Izmanto sviestmaizēm vai lieto kopā ar saknēm. No augšlejšām var gatavot ragū vai frikasē. Smadzenes izlieto smadzeņu maizītēm vai pastētēm. Kaklu var izmantot sakņu pildījumiem, sacepumiem, zupām vai maltas gaļas ēdieniem. Kakls arī derīgs sautētas gaļas ēdieniem.

Stilbus galvenā kārtā izmanto zupām un buljoniem. Tie ir bagāti cietām stiegrām. Izvārītu gaļu atdala no kauliem un izmanto maltā veidā.

Plecu gabalu vāra zupā, lieto malšanai, sautēšanai un desu gatavošanai.

Ciskas un muskuļus izmanto cepešiem, sautēšanai, dažādiem, šķēlēs grieztiem gaļas ēdieniem. Lieto arī dūmu desām.

Krūšu daļu vāra labākā zupā un buljonā. Zupā vai buljonā vārītu gaļu no jaunāka lopa var pasniegt atsevišķi ar mārrotku mērci. Krūšu gabals ir cauraudzis taukiem un tas noderīgs sālīšanai. Sālīto gaļu var izmantot novārot un klāt pasniedzot stiprās mērces.

Astes gabalu izmanto dažādām treknākām zupām. To var tvaikot, malt, lietot desām, cepšanai u.t.t.

Skausta gabalu lieto labākām zupām, cepešiem, šķēlēs grieztiem ēdieniem, kā: klopšiem, bifstēkiem un sautētas gaļas ēdieniem.

Rostbēfa gabali liellopu gaļā ir labāki par visiem. Tie ir ļoti smalkām šķiedrām, sulīgi, un node-rīgi rostbēfam, bifstēkam un citiem ēdieniem.

Fileja gabals pēc labuma līdzīgs rostbēfa ga-balam. To izmanto labākiem, šķēlēs griežtiem gaļas ēdieniem, bifstēkiem, rostbēfiem u. c.

Ribu un vēdera gabalus vāra zupā un buljo-nā. Tie diezgan mazvērtīgi. Zupām piemērotākās ir ribas un šampribas. No pavēderes var pagatavot da-žādus veltņus, tā sauktās rulādes, kuras sāli un dūmo. Var arī malt un lietot desām.

Aknas cep un lieto aknu desām.

Sirdi iespežo un tvaiko vai ieskābē etiķī.

Nieres tvaiko un vāra zupā.

Plaušas izmanto vienkāršās zupās.

Zarnas lieto desām.

Zarnu taukus vāra ziepēs.

Taukus izkausē, uzglabā un lieto cepešiem. Lie-to labāk kopā ar sviestu vai cūku taukiem.

Liellopu gaļa maz piemērota sālīšanai, jo sālīta gaļa ir cieta, sausa un liesa. Ja sālīšana nepieciešama, tad izvēlas mīkstākos un treknākos gabalus.

### Teļa gaļas sadalīšana un izmantošana.

Galva un kājas bagātas limvielām. Tās izmanto zilcēm un citiem ēdieniem, kur vajadzīga to sarecēšana.

Kakla gabalu izmanto malšanai un sautēšanai, kā arī zupām, zilcēm un gabaliņu galertam.

Ciskas lieto cepešiem un smalkākiem, šķēlēs sa-griežtiem ēdieniem. Ciskas gabali pieskaitāmi pie la-bākiem gabaliem visā teļā.

Muguras vai karbonades gabalu lieto kar-bonadei, šnicelēm, tvaikošanai u. c.

Nieru gabals labuma ziņā līdzinājas ciskas ga-balam un to var izmantot cepešiem. Lieto šnicelēm, klopšiem, ragū, frikasējām, galertam, sautējumiem, zu-pai un malšanai.

Krūšu gabalu izmanto pildītai teļa krūtij. Ga-tavo arī presētu teļa krūti. Lieto zupai, frikasējām, ragū, sautē un cep arī bez pildījumiem.

Pleca gabalu lieto zupām, maltai gaļai, gaba-  
liņu galertam, sautējumiem, rullētam teļa cepetim u.c.  
Stilbus vāra zupā un galertā.

Pavēderē ir mazvērtīgāka gaļa un to lieto velt-  
ņu pagatavošanai.

Skausta mikstumu maļ. Lieto arī zupai.

Smadzenes lieto pastetēm, smadzeņu maizītēm,  
pudiņiem un pīrādziņiem.

Aknas izmanto pastetēm, desām.

Plaušas lieto zupai, aknu pastetēm, hašē un cep-  
šanai.

### **Aitas gaļas sadalīšana un izmantošana.**

Galva un kājas satur līmvielas. Tās izmanto  
zilcēm un zupām. Tā kā aitas gaļai ir īpatnēja smar-  
ža, tad no tās zilci reti vāra.

Kaklu lieto zupām un maļšanai.

Krūti lieto zupai, frikasējam, ragū, tvaikošanai  
un pildītai jēra krūtij.

Ribas vāra zupā, sautē, sāla un dūmo.

Plecu lieto zupai, ragū, sautē, maļ un sāla.

Muguru lieto cepešiem, karbonadei, sautēšanai,  
ragū un frikasējam.

Cisku izlieto cepešos, ar vai bez nieru gabala,  
sāla un žāvē. Lieto arī šašlikiem un stekiem.

Pavēderi lieto veltnes gatavošanai.

Taukus lieto cepšanai, labāk kopā ar cūku tau-  
kiem vai sviestu.

Nieres vāra zupā un cep.

Smadzenes lieto smadzeņu maizītēm, pastetēm,  
pīrādziņiem u. c.

Aknas cep.

Zarnas lieto desām.

Jēra gaļa noder sālišanai un žāvēšanai.

### **Cūkas gaļas sadalīšana un izmantošana.**

Galvu lieto galertam, spiestai vai pildītai cūkas  
galvai un aknu desām. Lieto arī sālišanai un žāvā-  
šanai. Sālītu vai žāvētu galvu lieto zupai. Sālītu un  
novārītu vai žāvētu lieto aukstam galdam. Parasti  
liek uz Ziemassvētku un Mārtiņu galda.

Kājas izmanto zupu gatavošanai un galertam.  
Cisku lieto ceptim, sāla un gatavo žāvēto šķiņķi.  
Muguru lieto karbonadei, klopšiem, stekiem, cepešiem, sāla un žāvē.

Fileja gabals, kas atrodas zem muguras, ir vismīkstākais. To cep krāsni, lieto desām un cep fileju.  
Kaklu cep, sāla un žāvē.

Plecu cep, sāla un žāvē. Var arī cept un malt.  
Vēdera gabalu sāla, žāvē un lieto desām.

Ribas vāra zupā un cep.

Stilbus vāra zupā, galertā, sāla un žāvē.

Mugurkaulu svaigu, žāvētu, vai sālitu, lieto zupai.

Nieru gabalu lieto mazākiem cepešiem.

Skausta gabalu lieto malšanai, cepešiem un desām.

Speķi sāla un žāvē.

Mēli sāla, izlieto zupā u. c.

Nieres cep, sautē, lieto zupai un pildījumiem.

Aknas cep. Sivēna aknas lieto pastetei.

Smadzenes lieto pudiņiem un pirādziņiem.

## Par buljoniem un zupām.

Par buljoniem sauc gaļas un sakņu novārījumu. Buljoni sadalas divās grupās: dzeltenais buljons un baltais buljons. Ir vēl arī brūnais buljons, ātrais buljons un stingrais buljons — aspiks. Buljonu, ko pagatavo no saknēm vien, sauc par veģetaro buljonu un to arī lieto kā pamatu veģetarām zupām. Arī veģetaro buljonu var gatavot kā balto tā brūno, liekot attiecīgas saknes. Dzeltenu buljonu lieto dzidrām zupām, bet balto kā pamatu visām tumīgām zupām. Dzeltenu buljonu iegūst ar sakņu piedevām (burkaniem, kāļiem, bietēm), kuras uz sakņu rīvītes saēvelē un uz sausas pannas apcep brūnas. Aceptas saknes pieliek buljonam, kad tas jau laiciņu vārījies. Dzeltenam buljonam var pielikt sīpolu ar mizu, kas palīdzēs to nokrāsot. Krāsot var arī ar dedzinātu cukuru, kas nekādu sliktu garšu nepiedod.

Brūno buljonu gatavojot, nolemto gaļu sadala porciju gabaliņos un līdz ar sasmalcinātām saknēm un

sīpoliem, katlīnā apcep ar mazu ūdens piedevu, kuru lieto vārošu. Cep bieži apmaisot slēgtā traukā, uz lēnas uguns, līdz pārvelkas glazura. Pielej aukstu ūdeni un vāra kā parasts. Šādā veidā gatavots buljons nav dzidrs, jo caur cepšanu stiprāk atdalās limvielas. Lai šādu buljonu dabūtu dzidru, tad tas ir jādzidrina ar olu baltumiem vai maltu gaļu.

Ātro buljonu gatavo no maltas gaļas, kuru aplej ar aukstu ūdeni un līdz ar sabrūninātām saknēm vāra uz lēnas uguns pusstundu. Gatavu izkāš.

Stingro buljonu gatavo no ar limvielām bagātākiem gabaliem un lieto pie aukstiem ēdieniem. Šim buljonam tāpat var lietot sabrūninātas saknes un garšas pēc vēl pievienot citrona sulu vai etiķi. Pēc vēlēšanās var arī dzidrināt.

Zupas būtu ieteicams vairāk lietot ziemā, bet vasarā labāk no tām atteikties. Zupas jāēd siltas, bet ne karstas, jo karstu ēdot, sakarsē kuņģi un nogurdina organismu, kas var nelabvēlīgi atsaukties uz veselību. Zupām ir maza barības vērtība, bet tās galvenā kārtā veicina spēcīgu gremošanas sulu atdalīšanos organismā. Ņemot vērā to, ka buljons un tanī pagatavotās zupas, galvenā kārtā kairina gremošanas organu juteklus, izsauc spēcīgu kuņģa sulas atdalīšanos, kas veicina ēstgribu, to ieteicams pasniegt maltītes sākumā.

Visgaršīgāko zupu un buljonu iegūst no svaigas vecāku lopu gaļas. Tā kā šo lopu gaļa ir cieta un grūti sakožama, tad to var pārstrādāt tālāk, samalot un izmantojot vakariņām, vai nākošā dienā sacepumiem, sakņu pildījumiem u. c. Tā var arī izmantot visu mazvērtīgāko gaļu un kaulu apgriezumus. Zupā vārītos kaulus ieteicams vārīt otrreiz, jo pie vienreizējas vārīšanas no tiem nevar visas barības vērtības izvārīties. Tāpat vajadzētu pārvārīt zupās visus cepešu kaulus. Gaļa, kas stāvējusi un liekas iesmakusi, buljonam nav noderīga, jo piedod tam stiktu garšu un buljons nav dzidrs.

Vārot zupas un buljonus vajadzīgais ūdens daudzums katlā jālej uz reizi vārīšanas sākumā. Vēlāk papildināt ūdens daudzumu nedrīkst, jo tad zupa zaudē garšu. Nepieciešamā gadījumā drīkstētu pielikt nedaudz vārošā ūdens. Zupas jāvāra cieši noslēdzamā katlā, tad

nenovārisies, būs bagātākas ar barības vielām un garšīgākas.

Buljona vārīšanai nav noderīgi vienkāršie plānie katli, jo tie viegli vada siltumu un daudz novāra.

Gaļas zupu vai buljonus vārot, 1 personai rēķina pus litra ūdens un 200 gr. gaļas un 200 gr. garšas saknes.

Vislabāko dzidro buljonu iegūst no liellopu ribas vai gurna, vai teļa gaļas un kauliem. No kauliem vien vārīt buljonu nebūtu ieteicams, jo tad tas iznāk tauks, negaršīgs un limveidīgs. Labs un dzidrs buljons iznāk no vistas gaļas. Lai vistas buljons būtu skaisti brūns, tad to sabrūnina ar burkaniem. Ja zupu vāra no teļa jeb jēra gaļas, tad var likt klāt sabrūninātu kāli un sīpolu. Ja buljonam liek klāt sabrūninātas saknes, tad to sauc par dzelteno buljonu, ja nē, tad par balto. Buljonu vārot putas nesmeļ, jo tās to dzidrīna, un pie buljona kāšanas, tās viegli atdalas. No zupas, kuru nekāš caur sietiņu, putas jānosmeļ. Pēc noputošanas zupai pieliek garšvielas: sīpolu, petersili, seleriju, lauru lapas un virces. Ja zupai pieliek bagātīgi garšas saknes, tad var iztikt bez vircēm. Garšas pēc buljonam var pielikt nedaudz sāls; isi pirms gatavības žāvētu baraviku.

Dzeltenos buljonus var vārīt no liellopa, vistas, un tītara gaļas. Bet baltajam buljonam var izmantot visu mājas dzīvnieku un putnu gaļu, kā svaigu, tā žāvētu. Jo vecāku lopu gaļu lieto buljona gatavošanai, jo to iegūst garšīgāku, smaržīgāku un stiprāku. Vislabāko buljonu var iegūt no muskulu gaļas, bet ne kauliem. Ekstraktvielas, kas piedod buljonam labo garžu, ir vairāk gaļas buljonam, bet mazāk kaulu buljonam.

Buljoni jāvāra cieši noslēgtos biezos katlos uz lēnas uguns apm. 2—4 stundas. Buljonu vispirms uzvāra uz ātras uguns, tad apsedz un turpina vārīt uz lēnas uguns. Jo lēnāk buljons vārisies, jo tas būs dzidrāks. Vāroties uz ātras uguns, buljons kļūst neskaidrs, gaļa paliek sūksta un sausa.

Izvāritam buljonam ļauj nostāties un tad izkāš caur sietiņu, kurā ielikta drēbīte. Ja vēlas ļoti dzidru buljonu un tas tāds nav, tad to var dzidrīnāt ar olu baltumiem. 2—3 olu baltumus iekuļ trauciņā ar aukstu

ūdeni, pievino buljonam un uzvāra. Kad olbaltums sacēcē, tas sevī saista duļķus un tos var nosmelt vai nokāst. Zupas dzidrināšanai kā palīglīdzekli var lietot arī samaltu vēršā gaļu, kas satur daudz olbaltumvielas, jo tās uzsūc sevī duļķus. Maltu gaļu ieliek zupā un pēc uzvārīšanas nokāst.

Buljonam pirms galdā likšanas var pārkaisīt saka-pātus zaļumus, kas piedos buljonam glītāku izskatu un padarīs to bagātāku barības vērtībā. Zaļumiem var ņemt dilles, lociņus, pētersiļu un selderiņu lapiņas. Sakapātus zaļumus var pievinot visām zupām.

Buljonu bez kādām sakņu piedevām var uzglabāt vēsā vietā līdz otrai vai trešai dienai. Ja buljonā atradīsies saknes, tad tas skābs.

Zupas barojošā vērtība atkarajas no piedevām. Dzidrs buljons satur patīkamas garšvielas — ekstraktīvās vielas un limvielas, bet olbaltumvielas ļoti maz, jo tās galvenā kārtā paliek gaļā. Ja grib iegūt garšīgu zupu, tad gaļu liek vārīties aukstā ūdenī un to sacērt pirms tam mazos gabaliņos. Pirms gaļu liek vārīties, tā labi un ātri jānomazgā aukstā ūdenī un ja vajadzīgs nokasa arī ar nazi. Jā vēlas, lai zupā vārītā gaļa būtu garšīgāka, tad to liek vārīties lielā gabalā, vārošā ūdenī. Varētu iet arī vidus ceļu un gaļu likt kārstā ūdenī, jeb siltā, tad savs garšīgums būtu ir zupai ir gaļai.

Lai iegūtu garšīgu un spēcīgu zupu un sulīgu gaļu, tad var rīkoties sekoši: aukstā ūdenī liek cietu, cipslainu, mazvērtīgu gaļu, kura smalki sacirsta, un gare-niski sacirstus kaulus. Kad laiciņu vārijies, ieliek gaļu un vāra līdz tā miksta. Kad gaļa miksta, to vairāk vārīt nedrīkst, bet tūlīt no katla jāizņem.

Zupas gatavošanai lieto buljonus vai gaļas, sakņu un dārzāju novārijumus, jo tie satur daudz ekstraktvielu, kuras piešķir zupai patīkamu smaržu un garšu. Sakņu un dārzāju novārijumus nekādā ziņā nevajaga liet pro-jām, jo tajos no saknēm izšķīst daudz barības vērtības un to piemērotāka izmantošana būtu zupās.

Vārīšanai ir piemērota kā vecu, tā jaunu dzīvnieku gaļa. Zupas no vecāku lopu gaļas būs dzirdrākas un garšīgākās, nekā no jauniem lopiņiem.

Ja gaļu liek vārīties aukstā ūdenī, tad gaļas olbal-



tumvielas, gaļas sulas un mineralvielas izsklojas ūdenī, pati zupa kļūst garšīga, bet gaļa paliek sausa un negaršīga. Ja gaļu vāra uz lēnas uguns, tad ekstraktvielas vairāk pāriet zupā un tā top garšīgāka. Šo paņēmieni var pielietot vārot zupas un buljonu no mazvērtīgas gaļas (kauliņu vecu lopu gaļas), kas nav domājama lietot līdz ar zupu.

Ja gaļu liek vārošā ūdenī, olbaltumvielas gaļai apkārt sarec un tiek aizkavēta gaļas sulas izplūšana ūdenī. Liekot vārit gaļu vārošā ūdenī, tā ir garšīga, sulīga, bagāta barības vielām, šķiedras top irdenas, jo tās izplešās un gaļa vieglāk sagremojama. Vārot gaļa saraujas un atkarībā no tauku satura, tā zaudē 28—43% no sava svara.

### Dzeltenais buljons.

3 litr. ūdens, 1 kg. pilnīgi svaigas zupas gaļas, 2 burkāni, puravs vai sīpols, selerijas, pētersīlis.

Gaļu veikli aukstā ūdenī nomazgā, sacērt kauliņus, un liek aukstā ūdenī līdz ar garšvielām vārīties. Daļu no garšas saknēm apcep uz sausas plātes brūnas un tad pieliek buljonam, lai tas iegūtu brūnu krāsu un patīkamu gāršu. Bez sakņu brūnināšanas buljonam dzeltenu krāsu var iegūt, ja gaļu vispirms sagriež gabaliņos, tad apcep brūnu un liek vārit. Ja buljonam pieliks kādu noīrītu bieti un kopā vārīs, tad arī tas iegūs dzeltenu krāsu. Bietes pēc vēlēšanās var arī apcept. Brūnu krāsu buljonam vēl var piedot ar sabrūninātu cukuru. Buljonu vāra uz lēnas uguns labi noslēgtā traukā 3—4 stundas, skaitot no tā brīža, kad buljons sāka vārīties. Buljonam īsi pirms gatavības pieliek sāli. Kad buljons gatavs, gaļu izņem un buljonam ļauj apm. 15 minūtes nostāties. Tad nosmeļ liekos taukus un buljonu izkāš caur sietiņu, un marliju, vai kārstā ūdenī samērcētu drānu. Pasniedz karstu ar pīrādziņiem vai čepeti.

### Ātrais buljons.

3 litr. ūdens, 1 kg. mīksta gaļa (var ņemt 700 gr. vērsa un 300 gr. cūkas mīkstuma), 300 gr. garšas saknes.

Gaļu samal, liek aukstā ūdenī un lēni vāra apm. 15 līdz 45 min., līdz ar garšvielām. Pēc vēlēšanās garšas saknes var pielikt brūni apceptas. Saknes pirms

likšanas varit smalki sagriež. Tad noņem no plīts un ļauj nostāties. Izkāš caur smalku sietiņu un pasniedz ar pīrādziņiem, sutinātiem rīsiem, vai saknēm.

### Dzeltenais buljons ar rīsiem.

3 l. ūdens, 1 kg. zupas gaļas, garšas saknes, sāls, 300—400 gr. rīsu.

Noskalotus rīsus liek atsevišķi vārošā sāls ūdenī un uzvāra. Tad katlu noliek uz lēnas uguns un rīsus sautē līdz top mīksti (apm. 30 min.). Gataviem rīsiem ūdeni nosūc un tos pievieno izvāritam un izkāstam buljonam.

### Dzeltenais buljons ar rīsiem un saknēm.

3 l. ūdens, 1 kg. vērša gaļas, 200 gr. burkānu, 200 gr. kāļu, garšas saknes, pipari, sāls, 200 gr. rīsu.

Izvāra buljonu ar aceptu burkānu un citām garšas saknēm. Gatavu nostādina un nokāš, pieliek saēvēlētu strēmeliētās burkānu un kāli un vāra gatavu. Pieliek atsevišķi uzsaūtētus rīsus. Gaļu sagriež glītos gabaliņos un pasniedz zupā, vai atsevišķi.

### Dzeltenais buljons ar frikadelēm.

3 l. ūdens, 1 kg. zupas gaļas, 100 gr. baltmaizes, pus glāzes piena, 30 gr. sviesta, garšas saknes, pipari, sāls.

Mīksto gaļu atdala no kauliem. Kaulus sacērt un vāra līdz ar aceptām saknēm dzelteno buljonu. Gaļu samaļ līdz ar izmērcētu baltmaizi, pieliek sviestu, sāli, piparus, samīca un veido apaļas frikadeles. Frikadeles liek izkāstā buljonā un vāra 5 min. Pēc vēlēšanās zupaī var pielikt saēvēlētus burkānus.

### Dzeltenais buljons ar ķilķeniem.

3 l. ūdens, 1 kg. zupas gaļas, 200 gr. garšas saknes, sāls, 150—200 gr., miltu, 3 olas, 3 karotes skāba krējuma, 1 karote sviesta.

No gaļas, ūdens un garšas saknēm pagatavo dzelteno buljonu. Olas ar sāli sakuļ, pieliekot krējumu. Savieno ar miltiem, saputotu sviestu un samīca. Gatavu buljonu izkāš, liek ar tējkaroti ķilķenus un vāra līdz tie

sanāk uz augšu. Ķilķenu buljons stāvot kļūst negaršīgs, tādēļ tas pēc vārīšanas tūlīt jāēd.

### Dzeltenais buljons ar nūdelēm.

3 l. ūdens, 1 kg. zupas gaļas, garšas saknes, pipari, sāls.

Nūdelēm: 200 gr. miltu, 1 ola, ūdens pēc vajadzības, 20 gr. sviesta, sāls.

No gaļas, ūdens un saknēm izvāra dzelteno buljonu. No miltiem, olas, sāls pagatavo mīklu, kurai pielej tikdaudz ūdens, ka iznāk stingra mīkla. Samīcītai mīklai pieliek sviestu, jo tad mīkla vieglāk rullējas. Var arī sviestu nelikt. Mīklu ļoti plāni izrullē un viegli apžāvē. Apžāvēto mīklu sagriež 2—3 pirksti platās strīpās, un tās saliekot vairākas kopā, sagriež sikās strēmelītēs un vāra izkāstā buljonā gatavas.

### Dzeltenais buljons ar saknēm un dārzājiem.

3 l. ūdens, 1 kg. zupas gaļas, garšas saknes, 400 gr. burkānu, puķu vai rožu kāpostu 200 gr., zirnīšu 200 gr., 2—3 kartupeļi.

Vāra dzelteno buljonu. Izkāstam buljonam pieliek atsevišķi novārītas saknes un dārzājus.

Dārzājus un saknes buljonam var likt pēc vēlēšanas un dažus var atvietot ar spārģeļiem, kolrabjiem.

### Vistas buljons.

1 vista, 4—5 l. ūdens, pētersilis, selerija, burkāns, sīpols, sāls.

Sadalītu vistu liek aukstā ūdenī virt. Pieliek garšas saknes, apceptu burkānu un vāra līdz gatavs, apm. 3—4 stundas uz lēnas uguns. Gatavu buljonu novelk uz plīts malas un ļauj nostāties 10—15 min. Tad nokāš un pasniedz ar vistas gaļas vai miltu klimpām, risu pīrādziņiem u. c.

### Jēra gaļas buljons.

3 l. ūdens, 1 kg. jēra gaļas (no prickšpleca), gabaļiņš kāļa, burkāns, selerija, puravs, sīpols, sāls, pipari, lauru lapa.

Sacirstu gaļu liek aukstā ūdenī un līdz ar garšvielām vāra gatavu. Tad nostādina buljonu un nokāš.

### Baltais buljons.

Balto buljonu izmanto visām tumētām, pirē un visu citu sakņu un dārzāju zupām. Šim zupām liek klāt skābu krējumu un tās tumē ar miltiem vai olu dzeltenumiem. Tāpēc tās sauc par tumētām zupām. Ja zupu tumē ar olas dzeltenumu, tad dzeltenumu vispirms ar skābu krējumu labi samaisa un savieno ar gatavo buljonu. Pēc tumēšanas ar olas dzeltenumu zupu pēc vēlēšanas var tikai uzkarsēt, bet ne uzvārit, jo tad olas dzeltenums sarec, un zupa atsūkalojas. Nav nepieciešami zupas tumēt ar olas dzeltenumu, bet tad zupa nebūs tik garšīga. Ja zupu tumē ar miltiem, tad tos vispirms izjauc ar aukstu ūdeni par tumīti. Tad atšķaida ar karstu buljonu un pievieno pārējai zupai, kuru kopā savāra.

Balto buljonu gatavo tāpat, kā dzelteno buljonu, tikai garšas saknes pieliek neizceptas.

### \* Jēra gaļas buljons.

3 l. ūdens, 700 gr. jēra gaļas, 2 burkāni, mazs gabaliņš kāļa, sīpols, selerija, puravs, naža gals ķimeņu, pipari, sāls, 1 olas dzeltenums, zaļumi, rīsi.

Gaļu ar ūdeni uzvāra un pieliek garšvielas. Vāra uz lēnas uguns gatavu. Tad izkaš, pēc vēlēšanās nokrāso ar dedzinātu cukuru un pieliek olas dzeltenumu, kura vispirms pamazām atšķaida ar zupu. Pieliek sakapātus zaļumus.

Pasniedz ar rīsu rizotto.

### Teļa gaļas zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, 100 gr. rīsu, 200 gr. burkānu, 400 gr. kartupeļu, 1—2 galviņas puķu kāpostu, 25 gr. sviesta, 2 karotes krējuma, parastās garšvielas un zaļumi.

Gaļu vāra sālsūdenī, pieliekot garšvielas. Pieliek rīsus, burkānus, pēc tam kartupeļus un kāpostus. Gatavai pieliek sviestu, krējumu un sakapātus zaļumus.

### Teļa gaļas zupa ar spargeļiem.

4 l. ūdens, 1 kg. teļa gaļas, 1 kg. spargeļu, 200 gr. rīsu, 1 burkāns, pētersils, selerija, sīpols, 100 gr. sviesta, 50 gr. miltu.

Nomazgātu gaļu liek ar aukstu ūdeni virt. Pieliek: pētersili, seleriju, burkānu, sāli, sīpolu un vircas. Sparģeļus nomazgā, sagriež un vāra buljonā uz lēnas uguns. Risus nomazgā un pieliek zupai. Sviestu izkausē, pie-sijā miltus, pielej zupas buljonu un atšķaida, savāritu pieliek zupai. Pasniedz ar pīrādziņiem vai pildītām pankūkām.

Piezīme: Tā kā teļa gaļa ir maigāka, tad no viņas nemēdz vārīt buljonu un arī neko stiprāku neliek klāt, jo tad tā zaudē garšu. Teļa gaļas zupā var likt risus, nūdeles, spinātus, svaigus zirņišus, pu-piņas, sparģeļus, puķu kāpostus, skābenes, burkānus un kartupeļus.

### Skābeņu zupa.

1 kg. teļa gaļas, 100 gr. miežu putraimu vai grūbu, 700 gr. skābeņu, 3—4 l. ūdens, selerija, pētersilis, sī-pols, pipari, vircas, sāls un krējums.

Gaļu sacērt, nomazgā, liek ar aukstu ūdeni virt, pieliekot visas garšvielas. Kad pavārijies, ber iekšā noskalotus putraimus un vāra mīkstus. Skābenes sa-griež vai arī samal gaļas mašīnā, pieliek zupai un vāra gatavu. Gaļu sagriež gabaliņos un liek atpakaļ zupā. Ja vēlas, zupai var pielikt nedaudz tumes. Pasniedz ar krējumu un novāritām olām — pēc vēlēšanās.

Piezīme: Ja zupai lieto skābeņu konservus, tad ieteicams vārīt ar žāvētu cauraugušu cūkas gaļu, ņe-mot 1 kg. Skābeņu zupa ieteicama mazasinīgiem un vārgiem ļaudīm. Ja zupai lieto lauku skābenes, tad ieteicams noplaucēt, jo citādi ir ļoti skābas.

### Spinātu zupa.

3 l. ūdens, 1 kg. teļa gaļas (var ņemt arī liellopu gaļu), 800 gr. spinātu, selerija, pētersilis, sīpols, pipari, 50 gr. miltu, 2 karotes krējuma.

Gaļu sacērt, liek aukstā ūdenī virt, pieliekot garš-vielas. Vāra mīkstu. Spinātus nomazgā, noplūc saknī-tes, sagriež un pieliek zupai, kad gaļa jau mīksta. Vāra 10 minūtes. Pieliek tumīti, uzvāra un pieliek krējumu. Pasniedz ar vāritām olām vai omleti, kurai ņem 5 olas, labi sakul, pieliek 2 karotes miltu, sāli, vēl reiz sakul un atšķaida ar pus litra piena. Pannā izkausē

sviestu, lej pār visu pannu sakultās olas, liek cepeškrāsnī un cep gatavu. Pasniedz sagrieztu.

#### **Mangoldu zupa.**

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, 500 gr. mangoldu, 400 gr. burkānu, 100 gr. putraimu, pētersilis, selerija, puravs, krējums.

Gaļu liek vārīt līdz ar putraimiem un garšas saknēm. Pieliek noplaucētus, sakapātus mangoldus un vāra līdz zupa gatava.

#### **Puravu zupa.**

3 l. ūdens, 4 puravi, 1 kg. kartupeļu, burkāns, sviests, krējums, milti.

Sagrieztus puravus un kartupeļus vāra sālsūdenī gatavus. Pieliek miltu tumi, sviestu un krējumu.

#### **Burkānu zupa.**

3 l. ūdens, 800 gr. burkānu, sīpols, puravs, pētersilis, 100 gr. sviesta, 50 gr. miltu, skābs krējums, zaļumi.

Burkānus notīra, smalki sagriež, pārlej ar ūdeni, pieliek garšvielas un vāra uz lēnas uguns, līdz burkāni sāk šķīst. Gatavu izdzen caur sietu vai caurduri. Katlīnā izkausē sviestu, pieliek miltus, pielej pamazām caurlaisto zupu, uzvāra. Gatavai zupai pieliek skābo krējumu un sakapātus zaļumus. Pasniedzot var dot klāt grauzdētu baltmaizi vai pīrādziņus.

#### **Sakņu zupa ar āboliem.**

3 l. ūdens, 600 gr. gaļas, 200 gr. āboļu, 400 gr. biešu, 200 gr. kartupeļu, 150 gr. burkānu, 200 gr. svaigu kāpostu, pētersilis, selerija, sīpols un krējums.

Gaļu kopā ar garšasvielām katlā vāra, līdz tā pusmīksta. Tad pieliek katlā burkānus, kāpostus un brīdi vēlāk arī kartupeļus. Kad zupa gatava, pieliek novārtas, sarīvētas bietes, sagrieztus sīpolus un krējumu. Var arī pēc garšas pielikt cukuru.

#### **Skābu gurķu zupa.**

3 l. ūdens, 800 gr. gaļas, 200 gr. nieru, 80 gr. grūbu, 400 gr. kartupeļu, 200 gr. burkānu, 2—3 gurķi, garšas saknes un krējums.

Gaļu līdz ar garšas saknēm izvāra pūsmīkstus. Tad pieliek (vispirms grūbas un, atsevišķi apvārītas, sagrieztas nieres; pēc tam burkānus, kartupeļus un sagrieztus gurķus. Pasniedzot pieliek krējumu.

#### Svaigu kāpostu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. jēra gaļas, 500 gr. kāpostu, 200 gr. burkānu, 200 gr. kartupeļu un garšvielas.

Gaļu vāra sālsūdenī, pieliekot garšvielas. Vēlāk pieliek burkānus, pēc tam sagrieztus kāpostus un vēlāk kartupeļus. Gatavai zupai pieliek no kauliem atbrīvotu un gabiņos sagrieztu gaļu.

#### Skābu kāpostu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, pus l. kāpostu, 500 gr. burkānu, 200 gr. ābolu, 50 gr. auzu putrāimu, 1 siņpols, garšvielas un krējums.

Gaļu vāra sālsūdenī, pieliekot garšvielas, kāpostus, auzu putrāimus, un saēvelētus burkānus. Īsi pirms gatavības pieliek saēvelētus ābolus. Gaļu atbrīvo no kauliem, sagriež un pieliek zupai. Pirms galdā pasniegšanas pieliek krējumu.

#### • Kāpostu zupa ar tomātiem un āboliem.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas pus l. sk. kāpostu, 400 gr. ābolu, 400 gr. tomātu, milti, zaļumi un garšas vielas.

Gaļu līdz ar kāpostiem un garšas vielām liek vārīties. Gatavai zupai pieliek saēvelētus ābolus, tomātu biezeni, miltu tumi, uzvāra un pieliek zaļumus.

#### Kāpostu zupa ar burkāniem. ✓

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, 500 gr. burkānu, pus l. sk. kāpostu, 2 karotes miltu, garšas vielas.

Gaļu līdz ar kāpostiem un garšas vielām liek vārīt. Pieliek saēvelētus burkānus un vāra gatavu. Piejauca tumi un zaļumus.

#### Kāpostu zupa ar bietēm.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, 500 gr. biešu, pus l. sk. kāpostu, 1 burkāns, milti, garšas vielas.

Gaļu un kāpostus vāra un pieliek garšas vielas un

saēvelētu burkānu. Gatavai zupai pieber vārītas, sarīvētas bietes. Piejauc miltu tumi un sakapātus zaļumus.

### Kāpostu-ābolu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, pus galviņas kāpostu, 400 gr. skābu ābolu, krējums, sīpols, pipari.

Gaļu ar garšvielām uzvāra, pieliek sasmalcinātus kāpostus un vāra gatavu. Pieliek sagrieztus ābolus un izvāra mīkstus. Pieliek krējumu.

### Tomātu zupa ar mannā.

3 l. baltā buljona, pus gl. mannā, pus gl. tomātu biezeņa, zaļumi.

Buljonu savāra ar mannā un tomātiem. Pieliek zaļumus.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, 400 gr. tomātu, 400 gr. burkānu, 400 gr. kartupeļu, 75 gr. grūbu vai rīsu, garšvielas un zaļumi.

Gaļu vāra sālsūdenī un atsevišķi izkāš buljonu. Tad buljonā vāra grūbas un saēvelētus uz sakņu rīvītes burkānus. Vēlāk pievieno sagrieztus kartupeļus. Tomātus nomazgā, sagriež un sasutina atsevišķi bez ūdens. Izrīvē caur sietiņu un pieliek zupai. Kad saknes mīkstas, pielej pārējo izkāsto buljonu. Gaļu atbrīvo no kauliem, sagriež gabaliņos un pievieno zupai. Pieliek sasmalcinātus zaļumus un ja vēlas, arī krējumu.

Var gatavot veģetāru zupu, vairāk pieliekot krējumu un sviestu.

### Tomātu zupa ar puķu kāpostiem.

3—4 l. ūdens, 1 kg. gaļas ar kauliem, pus kg. tomātu, 3 galviņas puķu kāpostu, 100 gr. rīsu, 50 gr. miltu, krējums un parastās garšvielas.

Gaļu un kaulus vāra pieliekot garšvielas. Gatavu buljonu izkāš un liek iekšā rīsus. Puķu kāpostus iemērc uz pus stundu sāls ūdenī, kuram pieliets etiķis, lai iznāktu iekšā atrodošies kukaiņi. Izmirkušos kāpostus šadala gabaliņos un liek zupā. Tomātus sasutina atsevišķi, izrīvē caur sietiņu un pieliek gatavai zupai. Pieliek krējumu, sasmalcinātus zaļumus un no kauliem atbrīvotu, gabaliņos sagrieztu gaļu.



### Tomātu zupa.

3 l. ūdens, 800 gr. zupas gaļas, 600 gr. tomātu, 100 gr. grūbu, garšas saknes, sāls, sk. krējums, 2 karotes citrona sulas vai etiķa, 1 tējkarote cukura.

No gaļas ūdens un garšas saknēm vāra balto buljonu. Nokāstam buljonam pieliek pusmīksti izsautētas grūbas un kopā vāra gatavu. Pieliek izsautētus, caur sietiņu izrīvētus tomātus. Pasniedzot pieliek krējumu, citrona sulu un cukuru.

### Makaronu zupa.

3 l. ūdens, 150 gr. makaronu, 50 gr. speķa, pētersilis, selerija, 1 karote skāba krējuma, 30 gr. sarīvēta Šveices siera.

Ūdeni ar sagrieztām saknēm uzvāra. Pieliek makaronus un lēni vāra gatavu. Pieliek sagrieztu, apceptu speķi un uzvāra. Pieliek krējumu un sieru.

### Šmorzupa.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, 7 kartupeļi, 2 skābi gurķi, 2 karotes tomātu biezeņa, 1 karote miltu, krējums, sāls, pipari.

Gaļu sagriež mazos gabaliņos un katliņā apcep brūnu līdz ar sīpolu. Pārlej daļu ūdens un sautē mikstu. Pārlej ar vārošu ūdeni, pieliek garšvielas, sagrieztus kartupeļus un vāra gatavu. Gatavai zupai pieliek smalki sagrieztus gurķus, tomātu biezeni, uztumē, un uzkarsē. Pieliek krējumu un pasniedz.

### Nieru zupa.

3 l. ūdens, 1 cūkas niere, pus kg. kaulu, 50 gr. grūbu, 1 burkāns, 300 gr. kartupeļu, pētersilis, selerija, sīpols, 1 skābs gurķis, 2 karotes krējuma.

Kaulus ar ūdeni uzvāra, nosmeļ putas un pieliek garšvielas. Kad pavārijies, pieliek sīki sagrieztas nieres, grūbas un vārīšanu turpina. Nieres vispirms pārgriež, ar vārošu ūdeni noplaucē un novelk plēvi. Kad grūbas pusmīkstas, pieliek garšas saknes. Isi pirmš gatavības pieliek sasmalcinātus kartupeļus. Gatavai zupai pieliek krējumu un sasmalcinātu gurķi.

### Kāļu-putraimu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. kaulu, pus kālis, 100 gr. miežu putraimu, 5 kartupeļi, sīpols, pētersilis, selerija, zaļumi, krējums.

Kaulus ar ūdeni uzvāra un pieliek garšvielas, smalki sagrieztu kāli un putraimus. Pirms gatavības pieliek kartupeļus un vāra mīkstus. Gatavai zupai pieliek krējumu un zaļumus.

### Kāļu zupa.

3 l. ūdens, 800 gr. svaigas vai žāvētas jēra gaļas, 1 ar pus kg. kāļu, garšas saknes, ķīmenes, 1 karote krējuma, 1 karote miltu, sāls.

Gaļu līdz ar garšas saknēm liek aukstā ūdenī vārīt. Kad gaļa pustumsta, pieliek pēc vēlēšanās sagrieztus kāļus un vāra mīkstus. Isi pirms zupas gatavības pieliek ķīmenes. Gatavai zupai pieliek miltus, krējumu un uzvāra.

### \* Balandu vai nātru zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. žāvētas cūkgaļas, 800 gr. nātras vai balandas, 100 gr. grūbas vai putraimi, krējums.

Gaļu līdz ar grūbām liek aukstā ūdenī vārīties. Isi priekš zupas gatavības, pieliek noplaucētas nātras. Gatavai zupai pieliek krējumu.

### Biešu lapu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. žāvētas cūkgaļas, 1 kg. biešu lapu, 100 gr. grūbu vai putraimu, krējums.

Gaļu līdz ar grūbām liek aukstā ūdenī vārīt. Isi pirms zupas gatavības pieliek sagrieztas lapas un vāra gatavas. Gatavai zupai pieliek krējumu.

Biešu lapu vietā var lietot kāpostu lapas.

### Biešu zupa ar kāpostiem.

3 l. ūdens, 500 gr. cūkas gaļas, 500 gr. skābu kāpostu, 2 bietes, pētersilis, sīpols, selerija un krējums.

Gaļu līdz ar kāpostiem un gāršvielām vāra gatavu. Pieliek novārītas, sasmalcinātas bietes un krējumu un pasniedz.

### Biešu zupa ar skābiem kāpostiem.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, 500 gr. bietes, pus l. kāpostu, 400 gr. burkānu, 1 sīpols, 1 karote miltu, 2 karotes krējuma.

Gaļu vāra sāls ūdenī, pieliekot kāpostus. Vēlāk pieliek saēvelētus burkānus, sasmalcinātu sīpolu un beidzot novārītas, samaltas bietes un krējumu. Miltu tumi pieliek pirms biešu likšanas.

### Biešu zupa ar āboliem.

3 l. ūdens, 600 gr. zupas gaļas, 500 gr. ābolu, 500 gr. bietes, 2 karotes miltu, 2 karotes skāba krējuma, etiķis, zaļumi, sāls, cukurs.

Gaļu vāra sālsūdenī. Gatavo buljonu izkāš un pieliek vārītas, rīvētas bietes, šķēlītēs sagrieztus ābolus un vāra gatavu. Tad pievieno miltu tumi un uzkārsē. Pasniedzot pieliek sakapātus zaļumus, krējumu, cukuru un etiķi.

### Biešu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. gaļas, 500 gr. bietes, 200 gr. svaigu kāpostu, 200 gr. burkānu, 200 gr. kartupeļu, garšvielas, krējums un zaļumi.

Gaļu vāra sāls ūdenī. Atsevišķi izkāstā buljonā vāra burkānus, sagrieztus kāpostus un kartupeļus. Beidzot pievieno samaltas bietes, krējumu, zaļumus, skābu ogu sulu, citronu, vai etiķi un mazliet cukura.

### Aknu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. teļa aknu, 100 gr. žāvēta speķa, 500 gr. burkānu, 500 gr. kartupeļu, 1 karote miltu. Garšvielas, zaļumi un skābs krējums.

Saēvelētus burkānus vāra sāls ūdenī, pieliekot garšvielas. Speķi sagriež smalkos gabaliņos, sacep brūnu, pieliek samaltas aknas un sacep arī tās. Pieliek zupai reizē ar sagriežtiem kartupeļiem. Kad zupa gatava, pieliek miltu tumi, krējumu un zaļumus.

### Sakņu biezeņa zupa.

3 l. ūdens, kartupeļus, burkānus, kāļus, pupiņas un zirnīšus ņem no katra pa 250—300 gr., 80 gr. svies-

ta, 80. gr. krējuma, sīpols, selerija, karote miltu, 1—2 olu dzeltenumi.

Burkānus un kālus sagriež, ieliek katlā ar ūdeni un izvāra pusmikstus, pieliekot klāt sīpolu un seleriju. Tad ieber kartupeļus, zirnīšus un pupiņas. Tad gatavo virumu izspiež caur sietiņu. Beidzot pieliek sviestu, miltu tumīti, sakultus 3 olu dzeltenumus, krējumu un nevārot uzkarsē.

### Pirē zupa.

4 l. ūdens, 1 kg. kaulu, 500 gr. kartupeļu, 300 gr. kāļu, 300 gr. burkānu, 100 gr. sviesta, 100 gr. krējuma, parastās garšvielas, zaļumi.

Kaulus liek virt ar aukstu ūdeni, pieliekot garšvielas. Gatavu buljonu izkāš un lej atpakaļ katlā. Saknes novāra atsevišķi, pielejot daļu buljona, vai arī ūdeni. Gatavas gaļas mašīnā samaļ un pieliek buljonam. Sakņu novārijumu nekādā ziņā nevajaga liet prom. Izmantot var mērču gatavošanai, vai pieliejoj buljonam. Pieliek sviestu, sakapātus zaļumus un krējumu — skābu vai saldu.

### Boršču zupa.

4 l. ūdens, 1 kg. vērša gaļas, (var ņemt arī jēra gaļu), 1500 gr. dažādas saknes: bietes vai biešu lapas, burkānus, kālus, svaigus kāpostus un kartupeļus. Selerija, puravs, pētersilis, 3—4 tomāti, vircas, zaļumi, skābs krējums.

Gaļu liek virt ar aukstu ūdeni, pieliekot sāli un vircas. Saknes liek pēc kārtas. Pirms liek bietes, seleriju, puravu, pētersili, tad kāpostus, kālus, burkānus un kartupeļus, visbeidzot tomātus. Pieliek tumīti, sasmalcinātus zaļumus un krējumu.

### Soljanka.

3 l. baltā buljona, 1—2 skābi gurķi, gabaliņš vārītas gaļas, 300 gr. sautētu svaigo kāpostu, 200 gr. sālītu sēņu, sīpols, pus tējkarote miltu, 2 baravikas, krējums, zaļumi.

Buljonam pieliek sasmalcinātu gaļu, sīpolu, gurķus, sēnes, baravikas, kāpostus un miltus. Kopā uzvāra, pieliek krējumu un zaļumus.

### Rasoļņika zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. vērša vai jēra gaļas. Var ņemt arī kaulus, tikai lielāku daudzumu. 200 gr. burkānu, 400 gr. kartupeļu, 200 gr. kāļu, 2—3 skābus gurķus, 1 karote miltu, 2 karoteš skāba krējuma, 1 sīpols, vircas.

Gaļu liek ar aukstu ūdeni virt, pieliekot sīpolu un vircas. Pēc tam liek kantainos gabaliņos sagrieztus burkānus un kāļus, kad pusmīksti, pieliek ķartupeļus. Kad saknes mīkstas, pieliek kantainos gabaliņos sagrieztus gurķus, pietumē, uzvāra un pieliek krējumu. Gaļai atdala kaulus, sagriež gabaliņos un liek atpakaļ zupā.

### • Vistas zupa.

5 l. ūdens, 1 vista, 400 gr. rīsu, 200 gr. burkānu, 300 gr. svaigus vai konservētus zirņus, 2 galviņas puķu kāpostu, 3—4 lozberlapas, pipari, vircas un 3 karotes skāba krējuma.

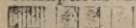
Vistu nomazgā un vāra sāls ūdenī, pieliekot garšvielas. Gatavu izņem no katla. Buljonā ber rīsus, zirņus, sagrieztus burkānus un nomazgātus, sadalītus puķu kāpostus. Gatavai pieliek krējumu.

Vistai sagatavo mērci. Sviestā sacep sagrieztus sīpolus un pieliek 2 karotes miltus, atšķaida ar pienu. Vistu sadala gabaliņos, sakārto traukā un pārlej ar mērci. Pasniedz pēc zupas.

### Sakņu zupa ar vērša gaļu.

3 l. ūdens, 500 gr. vērša gaļas, vai 800 gr. kaulu, 500 gr. svaīgu kāpostu, 200 gr. burkānu, 200 gr. kāļu, 400 gr. kartupeļu, parastās garšvielas, zaļumi.

Kaulus vai gaļu vāra sāls ūdenī, pieliekot garšvielas. Kad mīksta, izņem no katla un buljonu izkāš un liek atkal uz uguns. Buljonā liek sagrieztus kāpostus un restētas saknes. Vāra gatavu. Gaļu atdala no kauliem, sagriež gabaliņos un pieliek zupai. Pieliek arī sakapātus zaļumus.



### Žāvētas cūkgaļas-sakņu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. žāvētas cūkgaļas, 500 gr. kāļu, 500 gr. kartupeļu, 300 gr. burkānu, sīpols, 1 karote krējuma, 1 karote miltu.

Gaļu līdz ar sīpolu liek aukstā ūdenī vārīt. Kad gaļa pustumiksta, pieliek kāļus, burkānus un pēc laiciņa kartupeļus. Miltus samaisa ar krējumu, uztumē gatavo zupu.

### Sivēna gaļas zupa.

3 l. ūdens, 1 kg. sivēna ribiņas, 1 kg. kartupeļu, pipari, virscas, 1 lozberlapa, 1 sīpols, zaļumi.

Gaļu sadala smalkos gabaliņos un liek ar aukstu ūdeni vārīties, pieliekot garšvielas. Kad gaļa miksta, izņem un buljonu caur sietu izkāš. Kartupeļus buljonā atsevišķi novāra. Gaļai izlasa kauliņus un pasniedz zupā. Pieliek sasmalcinātus zaļumus.

### Sivēna gaļas zupa ar klimpām.

3 l. ūdens, 1 kg. gaļas (priekšpleca gabals), 1 ar pus gl. piena, 2 olas, milti pēc vajadzības, sāls, pipari, virscas, 1 lozberlapa, 1 sīpols, 1 karote skāba krējuma.

Gaļu sadala mazākos gabaliņos un liek ar aukstu ūdeni vārīties, pieliekot garšvielas. Olas sakul ar sāli, pielej pienu un sijā miltus, līdz ir pabieza mīkla. Kad gaļa gatava, to izņem un izkāstā buljonā liek ar karoti klimpas. Beidzot pieliek 1 karoti miltu, atšķaidītus ar skābu krējumu.

### Žāvēta speķa zupa ar puraviem.

3 l. ūdens, 200 gr. speķa, 400 gr. puravu, 1 kg. kartupeļu, selerija, pipari, sāls.

Notirītus puravus, sagrieztu speķi sutina ar ūdens piedevu, slēgtā traukā. Kad laiciņu sautējies, pielej pārējo vārītu ūdeni un pieliek kartupeļus. Vāra gatavu līdz ar pipariem un sali.

### Zirņu zupa.

3 l. ūdens, 500 gr. žāvētas cūkgaļas, 300 gr. zirņu, 60 gr. grūbu vai putrainu, 1 karote krējuma.

Gaļu līdz ar putrainiem un izmērcētiem zirņiem liek aukstā ūdenī vārīties. Ja zirņi ļoti labi izmērcēti vai pat izdiedzēti, tad tie izvārisies ātrāk un tos varēs pielikt zupai vēlāk, kad zupa jau pavārijusies. Pasniedzot pieliek krējumu.

## Grūbu zupa.

3 l. ūdens, (Grūbu zupai parasti ņem cūkas gaļu, bet var ņemt arī jēra un teļa gaļu.) 1 kg. gaļas, 250 gr. grūbu, 300 gr. ābolu, sīpols, pipari, sāls, 2 karotes krējuma.

Gaļu nomazgā, liek aukstā ūdenī virt, pieliekot garšvielas un noskalotas grūbas. Vāra gatavu. Gatavai zupai pieliek skābu krējumu un plānās šķēlītēs sagrieztus ābolus. Zupa iznāk saldskābena un sevišķi garšīga. Pieliekot ābolus, zupa nav vairs jāvēra, jo tie paliek mīksti karstā zupā.

## Grūbu zupa ar āboliem un baravikām.

3 l. ūdens, 120 gr. grūbas, 4 āboli, 4 žāvētas baravikas, 100 gr. sviesta, 100 gr. skāba krējuma, burkāni, selerijas, pētersīlis, puravi, sīpoli.

Grūbas vāra sālsūdenī, pieliekot visas garšas sāknes un nomērcētas, sagrieztas baravikas. Gatavai zupai pieliek plānās šķēlītēs sagrieztus ābolus, sviestu, uz karsē un pasniedzot pieliek krējumu un sakapātus zaļumus.

Var arī gatavot ar žāvētu, svaigu gaļu.

## Zosu ķidiņu zupa.

3 l. ūdens, 2 zosu ķidiņas, 100 gr. speķa, rīvmaize pēc vajadzības, 2 karotes sviesta, pipari, sāls, 1 gl. salda krējuma. Milti pēc vajadzības. Parastās garšvielas.

Zosu spārnus sacērt un labi nomazgā. Kakliem novēl ādas un atstāj pildīšanai. Visu parējo liek katliņā ar aukstu ūdeni virt. Kaklu ādām iekšpusi izgriež uz āru, labi notīra, pārkaisa ar miltiem, atgriež atpakaļ un piepilda ar šādu maisījumu: Zosu aknas smalki sakapā līdz ar speķi, pielej klāt izkausētu sviestu, pieliek piparus, rīvmaizi un sāli. Kaklus aizsien un liek vārīties pie citām ķidiņām. Noņem putas, pieliek garšvielas un vāra mīkstas. Saldo krējumu sajauc ar miltiem un pielej zupai. Galdā liekot, kakliem noņem saites un sagriež pirksta biezās šķēlēs. Ja vēlas, zupai var pielikt klimpas.

### Ķīdu zupa.

3 l. ūdens, ķīdas, 500 gr. kartupeļu, 400 gr. burkānu, 50 gr. auzu pārslu, 200 gr. ābolu, garšvielas, krējums, zaļumi.

Ķīdas liek ūdenī un vāra līdz ar garšvielām. Pēcāk pievieno sagrieztas saknes. Pirms gatavības pieliek ābolus. Gatavai zupai pieliek zaļumus, krējumu un no kauliem atbrīvotu, sīki sagrieztu gaļu.

### Sēņu zupa.

3 l. ūdens, 1 kg. gaļas, 500 gr. sēņu, 500 gr. kartupeļu, 500 gr. burkānu, 2 skābi gurķi, skābs krējums, milti, zaļumi.

Gaļu ar ūdeni liek vārīties. Kad gaļa pusmīksta pieliek burkānus un vēlāk kartupeļus. Pirms gatavības pieliek sagrieztas sēnes un mazliet vēl pavāra. Pieliek miltu tumi, sakapātus zaļumus, krējumu un sagrieztus gurķus.

### • Sēņu zupa ar speķi.

1,5 l. ūdens, 1,5 l. piena, 300 gr. sēņu, 250 gr. ž. speķa, 800 gr. kartupeļu.

Speķi sagriež mazos gabaliņos un kopā ar sasmalcinātām sēnēm sacep, līdz speķis top caurspīdīgs. Tad liek katlīnā ar ūdeni, pieliek kartupeļus un vāra gatavu. Gatavai zupai pielej uzkarsētu pienu.

### Sēņu zupa ar āboliem.

3 l. ūdens, 600 gr. liellopu gaļas, 80 gr. grūbu, 300 gr. svaīgu vai žāvētu sēņu, 300 gr. ābolu un 50 gr. krējuma.

Gaļu ieliek aukstā ūdenī un vāra līdz ar grūbām. Kad grūbas mīkstas, pieliek saknes. Gatavai zupai pieliek kantainos gabaliņos, ar visu mizu sagrieztus ābolus un krējumu.

Zupu var vārīt arī bez gaļas, pieliekot sviestu.

### Sēņu zupa ar gurķiem.

2 ar pus l. ūdens, 800 gr. gaļas, 400 gr. sēnes, 500 gr. kartupeļu, 500 gr. burkānu, 1—2 gab. skābu



gurķu, 1 karote miltu, 2 karotes skāba krējuma, sāls, zaļumi.

Gaļu sacērt, nomazgā un uzliek ar aukstu ūdeni virt, pieliekot sāli. Pēc pieliek notīrītas un sagrieztas saknes. Pirms gatavības, zupai pievieno strēmēlītēs sagrieztas, apaceptas sēnes un sagrieztus gurķus. Pēdēji pieliek miltu tumi, skābu krējumu un sakapātus zaļumus.

Piezīme: Gurķu vietā zupai var likt arī skābus ābolus.

## Zivju zupas.

Zivis zupām jāņem pilnīgi svaigas, jo stāvot tās ātri bojājas. Beigtu zivju acīm jābūt skaidrām, ne miglainām un tām jābūt stingrām. Zivis vāra uz lēnas uguns. Zivju buljonu var labi noskaidrot ar zivju ikriem; tās sašķaida, liek zupā un labi samaisītai ļauj pavārieties. Tad zupu caur sietiņu nokāš. Zivis vāra, līdz tās sāk peldēt virsū, jo tad tās ir gatavas. Zivju vārīšanās laiks ir apm. 5—20 minūtes. Zupas vārīšanai izvēlās mazākās zivis.

### Zivju zupa.

3 l. ūdens, 1 kg. zivju, sīpoli, pipari, sāls, pēteršilī, lauru lapa, 1 kg. kartupeļu, 1 karote krējuma, 1 karote sviesta, 1 karote miltu.

Mazākās zivis notīra, liek aukstā ūdenī un vāra, līdz ar garšvielām. Kad zivis mīkstas, buljonu nokāš, liek iekšā kartupeļus un vāra mīkstus. Pieliek miltu tumīti, uzvāra un pieliek krējumu, sviestu un sakapātus zaļumus.

### Zivju-piena zupa.

2 l. ūdens, 1 l. piena, 1 kg. zivju, 500 gr. kartupeļu, sīpoli, pipari, lauru lapas, 1 karote sviesta, 2 karotes krējuma.

Notīrītas zivis liek aukstā ūdenī un vāra līdz ar garšvielām. Gatavas zivis izņem, liek kartupeļus un vāra mīkstus. Pielej pienu, uzvāra un pieliek krējumu un sviestu.

### Zivju frikadeļu zupa.

3 l. ūdens, 1 kg. zivju, sīpoli, pētersilis, lauru lapas, 1 karote miltu, 100 gr. skāba krējuma, 1 karote sviesta, 2 olu dzeltenumi.

Frikadelēm: no asakām atbrīvota zivju gaļa, 1 karote krējuma, 1 karote rīvmaizes, 1 karote sviesta, pus gl. piena, pipari, sāls.

Notīrītām zivīm atdala gaļu un galvas ar asakām un garšvielām vāra zupā. Gaļu samal, pieliek piparus, sāli, pienu, krējumu, sviestu, rīvmaizi, samīca un ļauj brītiņu stāvēt vēsā vietā. Zupu izkāš, liek iekšā frikadeles un vāra, līdz sanāk uz augšu. Gatavai zupai pieliek ar krējumu samaisītus olu dzeltēnumus un pasniedz galdā.

### Zivju zupa ar klimpiņām.

3—4 l. ūdens, 1 kg. zivju, 500 gr. kartupeļu, 100 gr. burkānu, 100 gr. kāļu, 200 gr. sviesta, 50 gr. miltu, 50 gr. baltmaizes, 2—3 olas, 200 gr. skāba krējuma, pētersilis, selerija, lauru lapas, pipari, vircas, lociņi.

Notīrītas zivis atdala no asakām; galvas un asakas liek katlā vārīties, pieliek pētersili, seleriju, sīpolu, lauru lapas, piparus un vircas. Mīkstumus samal gaļas mašīnā 2 reizes. Pieliek sāli un putina ar karotī, kamēr saveļas kamolā. Pieliek izmērcētu, samaltu baltmaizi, sīpolu un piparus. Tad pieliek olas, 1 karotī sviesta un 1 karoti skāba krējuma. Visu labi saputo. Zivju buljonu izkāš, liek iekšā ar tējkaroti mazas klimpiņas. Vāra, kamēr sāk celties augšā. Klimpiņas izņem no katla un liek viņā notīrītas un siki sagrieztas saknes, vāra mīkstas. Gatavai zupai pieliek tumīti, sviestu, krējumu, sakapātus zaļumus un klimpiņas.

### Vēžu zupa.

3 l. ūdens, 2 galviņas puķu kāpostu, 200 gr. izlobītu zirnīšu, 2 burkāni, pus mazāka kāļa, 1 kg. teļa kaulu, 10 vēži, dilles, ķimenes, sāls, sīpols, vircas, skābs krējums.

Udenim pieliek dilles, ķimenes un sāli, vērdošā liek dzīvus vēžus un vāra 15 min.; vēžus izloba no čaulām, kājiņas ar čauliņām atstāj vēžu sviesta pagatavošanai. Galvas daļu iztīra un izmazgā.

Vēžu sviestam ņem: 125 gr. sviesta, pus l. ūdens. Milti pēc vajadzības. Čauliņas sagrūž smalki, vai izmaļ vienreiz caur gaļas mašīnu. Miziņas tvaiko sviestā, kamēr dabū sarkanu krāsu, tad pielej ūdeni un vāra 1 stundu. Novārijumu izkāš, uzvāra no jauna un kuļ iekšā izsijātus miltus, kamēr bieza puta.

Kaulus liek ar aukstu ūdeni virt, pieliekot garšvielas. Ar iegūto buljonu atšķaida vēža sviestu šķidrā tumē un vēl pavāra 10 min. Notīrītas saknes sagriež strēmeliņēs, novāra atsevišķi; tāpat sagriež un novāra kāpostus un zirnīšus.

Klimpām ņem: 1 gl. ūdens, 3 olaš, 2 karotes skāba krējuma, nedaudz cukura, 1 muskatriekstu, 100 gr. korintes, apm. 200 gr. miltu.

Ūdeni uzvāra, kuļ iekšā miltus, maisot vāra, kamēr masa kļūst vienāda un atlec no katliņa; atdzi-suīnai masaī piesit pa vienai olaī un klapē, pieliek krējumū, cukuru, sarīvētu riekstu, izklapē, kad gatavs, pieliek korintes un visu samaisa. Šo masu pilda vēžu galvās. No atlikušās masas izveido klimpas un novāra sāls ūdenī vai buljonā. Tāpat novāra vēžu pildītās galviņas; vāra 15 minūtes.

Novāritas saknes, kāpostus, zirnīšus, klimpas un vēžu gaļu liek pie atšķaidītā vēžu sviesta līdz ar vāramo buljonu. Gatavai zupai pieliek skābu krējumu. Pildītās vēžu galviņas pasniedz ar smalki sakapātām un uzkaisītām dillītēm.

### Reņģu zupa.

2 kāli reņģu, 3 l. ūdens, pipari, vircas, sīpols, 1 lauru lapa, 1 karote sviesta, sāls, pus gl. salda krējuma, nedaudz milti, lociņi.

Reņģes liek aukstā ūdenī virt. Kad zupai noņemas putas, pieliek sāli, piparus, vircas, sīpolus, lauru lapu un sviestu. Uzvāra bez maisīšanas, kamēr reņģes gatavas. Pieliek tumīti, sajauktu ar saldu krējumu. Galdā liekot, uzkaisa smalki sagrieztus lociņus.

## Silķu zupa.

3 l. ūdens, 2 silķes, 150 gr. žāvēta speķa, 1 kg. kartupeļu, 1 karote miltu, sīpols, krējums, zaļumi.

Sagrieztu speķi mazliet apcep, kopā ar sagrieztām silķēm. Tad uzvāra ūdeni, kurā sīpols un ieliek tajā sakapātās silķes. Pēc brītiņa pieliek kartupeļus. Gata-vo zupu uztumē, pieliek krējumu un zaļumus.

## Piedevas zupām un buljo-niem.

Lai buljons būtu dažādāks un barības ziņā vērtīgāks, tad tam var likt klāt dažādas piedevas: nūdeles, klimpas, frikadeles u. c. Ja buljonu pasniedz tasēs, tad to pasniedz ar dažādiem pīrādziņiem vai pīrā-giem, maizītēm un pastētēm. Šīs piedevas pie buljona pasniedz siltas. Atsevišķas piedevas pasniedz pie vi-siem dzeltēniem buljoniem, biezeņa, zupām u. c.

Ja buljonā liek klimpas vai citu, tad buljonu pa-sniedz šķīvjos. Šīs piedevas var novārīt buljonā vai atsevišķi ūdenī. Ja novāris ūdenī, tad buljons būs duļķains, bet ja vēlās dzidru buljonu, tad piedevas jā-novāra atsevišķi. Piedevas jāliek vārities karstā ūde-nī, bet ne aukstā, jo tad tās paliks glīdzainas, ne-garšīgas un arī izjuks. Ja pēc novārišanas piedevas tūlīt nepasniedz, tad tās ir jāuzglabā aukstā ūdenī, jo siltā ūdenī stāvot, tās izmirkst un paliek negaršīgas. Isi pirms pasniegšanas notecina un ieliek buljonā.

### Pīrādziņu mīklas.

#### Raudzētā lapu mīkla.

1 ar ceturtd. gl. ūdens, pus kg. miltu, 200 gr. sviesta, ceturtdaļa paciņas rauga, 1 olas dzeltenums, sāls.

Siltā ūdenī izkausē raugu, pieliek miltus, olu, sa-mīca un uzraudzē. Tad izrullē garenu gabalu, uzliek sviestu, mīklu saliec un noliek vēsumā 15—20 min. Tad izrullē, saliec un noliek vēsumā tikpat ilgi. Ruļ-lēšanu un locīšanu atkārto līdz sviests savienojas. Lieto plāni izrullētu.

### Trauslā mīkla.

Pus kg. miltu, 160 gr. sviesta, 2 olas, 2 karotes ūdens, 3 karotes skāba krējuma.

Miltiem pieliek saplucinātu sviestu, krējumu, ar ūdeni sakultas olas, un ātri samīca vēsā vietā. Lieto izrullētu.

### Trauslā mīkla (lētā).

600 gr. miltu, trīs ceturtdaļas gl. ūdens, 1 ola, 1 karote sviesta, 2 karotes skāba krējuma, sāls, 1 pac. cepamā pulvera.

Miltus izsijā kopā ar cepamo pulveri un samaisa ar sviestu, krējumu un olu. Mīca, līdz mīkla top spīdoša, pielejot pa lāsītei pienu.

### Rauga mīkla.

1 gl. piena, pus kg. miltu, 1 karote sviesta, mazliet cukura un sāls.

Siltā pienā izmaisa pusi miltu, pieliek ar cukuru sarīvētu raugu un sakuļ vienādu mīklu. Kad uzrūgst, pieliek miltus, sviestu, sāli, samīca un uzraudzē.

### Vienkāršā mīkla.

Pus kg. miltu, 1 gl. piena, 2 karotes sviesta, 2 karotes citrona sulas (var būt citronskābe), 1 ola, cepamais pulveris.

Pienu samaisa ar olu, izkausētu sviestu un miltiem, kuri sajaukti ar cepamo pulveri. Mīcot, pievieno citrona sulu.

## Pirādziņu pildījumi.

### Zivju pildījums.

400 gr. zivju, 1 ola, 100 gr. baltmaizes, 1—2 karotes krējuma, 1 karote sviesta, sīpols, sāls, pipari.

Vārītas zivis samāļ 2 reizes, pieliek olu, krējumu, garšvielas, sviestā izceptu sīpolu, samaisa un pilda rauga mīklā.

### Zivju pildījums ar rīsiem.

Vārītas vai ceptas zivis atdala no asakām un smalki sakapā. Samaisa ar vārītiem rīsiem.

### Reņģt pildījums.

Zāvētas, notīrītas reņģes sakapā un apcep sviestā. Pieliek sakapātus zaļumus, piparus, sakapātu olu, sāli un krējumu.

### Reņģu pildijums ar rīsiem.

Pus kāls reņģu, 1 gl. rīsu, 2 olas, 1 karote sviesta, Novāritus rīsus samaisa ar sviestu un liek uz izrullētās raudzētās lapu mīklas. Uz rīsiem liek uz pusēm pārdalītas, no asakām atbrīvotās reņģes un tad vāritas, sakapātas olas. virsū uzliek rīsus un pārklāj ar izrullētu mīklu. Maliņas saspiež, apsmērē ar olu un gatavu sagriež.

### Gaļas pildijums.

400 gr. vāritas gaļas, ceturtdaļu gl. buljona, 80 gr. tauku vai sviesta, 1 karote skāba krējuma, pipari, sīpoli, sāls, zaļumi.

Sīpolus smalki sakapā un sviestā apcep. Pieliek samaltu gaļu un viegli apcep. Pielej buljonu, krējumu un garšvielas. Atdzesētu pilda pīrādziņos, raudzētā lapu mīklā vai rauga mīklā.

### Kāpostu pildijums.

Pus kg. kāpostu, 50 gr. sviesta, pus gl. ūdens, pipari, sāls.

Kāpostus smalki sakapā un ar ūdeni izsutinā mīkstus. Isi pirms gatavības pieliek sviestu un garšvielas. Atdzisušu pilda rauga mīklā.

### Rīsu pildijums.

1 gl. rīsu, 50 gr. sviesta, 2 olas, sāls, pipari, zaļumi.

Rīsus sāls ūdenī novāra un notecina. Samaisa ar sviestu un atdzesē. Pieliek sakapātas olas, zaļumus un garšvielas. Pilda raudzētā lapu mīklā vai rauga mīklā.

### Sēņu pildijums.

400 gr. sēņu, 40 gr. sviesta, 1 karote skāba krējuma, pipari, sāls.

Sēnes smalki sakapā un līdz ar sakapātu sīpolu apcep. Pieliek krējumu, garšvielas un lieto atdzesētu.

### Plaušu pildijums.

Pus kg. plaušu, sīpols, 1 karote skāba krējuma, 40 gr. sviesta, pipari, sāls.

Novāritas plaušas samaļ un samaisa ar sviestā apceptu sīpolu, krējumu un garšvielām. Lieto atdzesētu.

### Baraviku pildijums.

Sasmalcinātas baravikas sviestā apcep. Pieliek sa-

kapātus zaļumus, krējumu, rīvmaizi un cieti novārītu, sakapātu olu.

#### Ķirbju pildijums.

500 gr. ķirbja, 1 karote cukura, 1 karote sviesta, 1 karote skāba krējuma, citrona miziņa.

Ķirbjus sviestā un 1 karotē ūdens izsautē un izrīvē caur sietiņu. Tad samaisa ar sarīvētu citrona miziņu, cukuru un krējumu.

#### Burkānu pildijums.

Sviestā izsautētus burkānus samaisa ar sakapātiem zaļumiem, krējumu, rīvmaizi un vārītu, sakapātu olu.

#### Burkānu pīrādziņi.

Lapu mīklu plāni izrullē un ar glāzi izspiež ripiņas.

Izvārītus burkānus samal, samaisa ar izvārītām, sakapātām olām un cukuru, sāli un sviestu. 1 karoti burkānu masas liek uz vienas ripiņas, uzliek otru ripiņu. Maliņas saspiež, apsmērē ar olu un cep 15 min. vidējā karstumā. Pasniedz karstus.

#### Reņģu pīrāgs.

Pus kāls reņģu, 3 olas, 150 gr. rīsu, 100 gr. sviesta, 100 gr. krējuma, milti, sāls, zaļumi.

Sviestu saputo, pieliek miltus, mazliet sāls un krējumu. Mīca pastingru mīklu, līdz savienojas visi produkti kopā. (Pārmīcīt nedrīkst.) Mīklu noliek uz 30 min. vēsumā. Tad plāni izrullē, pusi pārklāj ar novārītiem rīsiem, iztīrītām reņģēm un sakapātām olām. Reņģēm pievieno sakapātus zaļumus. Otru pusi mīklas pārklāj pāri un maliņas saspiež. Pārsmerē ar olu un cep vidējā karstumā apm. 50 min.

#### Sēņu pīrāgs.

300 gr. sēņu, 150 gr. rīsu, 3 olas, 100 gr. sviesta, 100 gr. krējuma, milti, sāls, zaļumi.

No miltiem, krējuma un sviesta pagatavo mīklu, kā reņģu pīrāgiem. Vidū pilda novārītas, sasmalcinātas sēnes, novārītus rīsus, sakapātas olas un zaļumus.

### Kāpostu pīrāgs.

1 galviņa kāpostu, 60 gr. sviesta vai tauku, sīpoli, 400—500 gr. miltu, 1 gl. piena, 1 ola, ceturtdaļa paciņas rauga, sāls, pipari.

No miltiem, piena, rauga un mazliet sāls pagatavo rauga mīklu. Kāpostu galviņu smalki sakapā, pārkaisa ar sāli un laiciņu patura. Tad nospiež mazliet mitrumu, liek karstos taukos un līdz ar sasmalcinātiem sīpoliem sautē gatavu. Pieliek piparus un sāli.

Izrūgušo mīklu plāni izrullē, pusi noklāj ar pīdijumu un otru pusi pārsedz pāri. Maliņas saspiež, apsmērē ar olu, liek vidēji karstā krāsnī un cep apm. 40 min.

### Zivju pīrāgs.

500 gr. ceptas vai vārītas zivs, pipari, 1 karote sviesta, zaļumi.

Mīklai: 400—500 gr. miltu, 1 gl. piena, ceturtdaļa paciņas rauga, sāls.

Pagatavo rauga mīklu. Uzraudzētu plāni izrullē. Zivi sadala gabaliņos, liek uz vienu mīklas pusi, pārkaisa ar zaļumiem, pipariem, pārlej ar kausētu sviestu un pārklāj ar mīklu. Maliņas saspiež, apsmērē ar olu un cep vidējā karstumā gatavu.

### Zivju pastete.

Pagatavo trauslo mīklu. 600 gr. zivju iztīra no asakām, smalki sakapā, pārkaisa ar sāli, pieliek 3 cieti novārītas, gabaliņos sagrieztas olas, 2 kārotes sviesta un visu sajauc. Maisījumu saliek kaudzītēs virs izrullētās mīklas un pusi pārsedz pāri. Izspiež ar glāzi un maliņas saspiež. Liek uz sagatavotas plātes, pārsmērē ar olu un cep gaiši brūnas. Pastetes pasniedz pie zivju zupām.

### Gaļas pastete.

Teļa gaļas atliekas ar nieri smalki sakapā un ar 1 gl. cepeša mērces savāra. Pieliek 2 kārotes skāba krējuma un atdzesē. Sagatavo trauslo mīklu un izrullē. Saliek virsū mazas kaudzītes gaļas maisījuma,



otru pusi izrullētās mīklas pārklāj pār kaudzītēm un izspiež ar glāzi pret katru kaudzīti apaļu pīrādziņu. Pasniedz pie buljona.

### **Pildītas pankūkas.**

3 gl. piena, 200 gr. miltu, 2 olas, sāls.

Olu dzeltenumus samaisa ar pienu, sāli un pa daļām samaisa ar miltiem. Ļauj kādu laiciņu stāvēt. Tad pieliek saputotus olu baltumus un cep plānas pankūkas.

Pilda ar gaļas pildījumu, liekot to uz apaceptās pušes, saloka un apacep.

### **Rullētās pankūkas.**

1 gl. piena, 2 olas, 5 karotes miltu.

Olas ar miltiem un pienu sakuļ un plāni izcep. Pārsnēvē ar gaļas pildījumu, sarullē un apacep.

### **Pankūku sacepums.**

Izcep pankūkas kā iepriekš minēts. Formu izsmērē ar sviestu un piepilda ar izceptām pankūkām un gaļas pildījumu, liekot kārtām. Virsējo kārtu liek pankūku. Cep krāsnī un pasniedz pie buljona.

### **Smadzeņu mucīņas.**

Lapu mīklu izrullē, izspiež ar glāzi ripiņas un saliek pa 2 kopā. Virsējām ripiņām ar mazāku glāzi izspiež caurumu, kuru izcep atsevišķi. Izceptu piepilda ar smadzenēm un uzliek vāciņu.

Smadzenes nomazgā un notecina ūdeni. Sviestā sacep sīpolu, pieliek smadzenes un cep līdz tās zaudē sārtumu. Pieliek piparus, sāli un sajauc.

### **Romiešu pastetes.**

Pus gl. piena, 100 gr. miltu, 1 ola, naža gaļas sviests, sāls.

Pienu ar olu sakuļ, pieliek kausētu sviestu, miltus un izkuļ. Romiešu pastetu formīti iemērc karstos taukos, sakarsē un karstu iemērc mīklā. Formu kopā ar mīklu vāra taukos. Izvāritās pastetes pilda ar gaļu vai smadzenēm.

### Šķiņķā maizītes.

150 gr. šķiņķa, 1 gl. piena, 1 galda maize, 1 ola, pipari, sāls.

Gaļu 2 reizes samaļ un samaisa ar sakultu olu un garšvielām. Sagatavoto masu smērē uz sagrieztas, pienā apmērcētas maizes. Sagatavotās maizītes saliek uz plātes un apcep brūnas. Lieto pie buljona.

### Smadzeņu maizītes.

2 teļa smadzenes, 40 gr. sviesta, 1 karote skāba krējuma, sīpols, pipari, sāls, 1 galda maize.

Smadzenes liek karstā ūdenī, novāra un novelk plēvi. Samaisa ar sviestu, sarīvētu sīpolu, krējumu uzkarsē. Maizi sagriež, apgrauzdē un apsmērē ar smadzeņu masu.

### Smadzeņu maizītes.

500 gr. teļa smadzeņu, 1 ola, 4 karotes eļļas, etiķis, pipari, zaļumi, sinepes, sāls, milti, sviests, baltmaize.

Smadzenes noplaucē vārošā ūdenī un sviestā apcep, iepriekš apviļājot miltos. Olas dzeltenumu samaisa ar eļļu, pieliekot garšvielas; samaisa ar sakapātām smadzenēm. Baltmaizi sagriež šķēlēs, apmērcē pienā un apcep sviestā gaiši brūnas. Smadzenes liek uz apceptās baltmaizes un garnē ar zaļumiem un gurķi.

### Siera maizītes.

100 gr. Šveices siera, 100 gr. sviesta, 1 galda maize.

Sarīvētu sieru samaisa ar sviestu. Apsmērē maizi un apcep krāsnī brūnu.

### Gaļas maizītes ar sieru.

300 gr. vārītas cūkas gaļas, 50 gr. Šveices siera, sīpoli, 100 gr. sviesta, pipari, sāls, 1 galda maize, 1 karote skāba krējuma.

Sagrieztu baltmaizi sviestā apcep brūnu. Apsmērē ar samaltu un garšvielām sajauktu gaļu. Virsū uzliek krējumu un pārkaisa ar sarīvētu sieru. Cep 15 minūtes.

### Sacepta rupjmaize.

Rupjmaizi sagriež plānās šķēlītēs. Šķēlītes apsmērē ar sviesta-siera maisījumu un uz katras uzliek plāni sagriezta šķiņķa šķēlīti, bet virs šķiņķa tomātu ripiņas. Sagatavotās maizītes cep sviestā 15 minūtes.

### Veģetārais ceļotājs.

Baltmaizi sagriež apaļās šķēlītēs un svjestā apcep brūnas. Uz katras šķēlītes liek vienu kārtu ceptu sēņu, uz tām sviestā ceptās tomātu ripiņas, uz tām vienu ceptu olu. Pasniedz ar sviesta-miltu mērci, kurai pieļiek labi daudz zaļumu.

Pasniedz kā uzkožamo priekš ēdiena .

### Zirņi ar siera maizītēm.

Baltmaizi sagriež plānās šķēlītēs, apsmērē ar sviestu un saliek divas maizes šķēlītes kopā, kuru vidū liek šķēlīti Šveices siera. Maizītes apvāļā sakultā olā, rīvmaizē un cep sviestā brūnas. Svaigus, jaunus zirņiņus novāra, sakārto traukā un pārklāj ar apceptām siera maizēm. Pasniedz siltu.

### Ceptas maizītes ar marmelādi.

1 ar pus gl. piena, 2 olas, 2 karotes cukura, sviests, 200 gr. baltmaizes, marmelāde, sāls.

Olu ar cukuru sakul, samaisa ar pienu un pārlej pār sagrieztu baltmaizi. Kad ievilcies, maizītes apvāļā sakultā olā, rīvmaizē un cep sviestā brūnas. Kad gatavas, pārsmērē ar marmelādi un karstas pasniedz.

### Sviestmaizes ar olu pildījumu.

Baltmaizi sagriež plānās, apaļās šķēlēs. Ņem 1 karoti sviesta, izkausē, pieliek 2 karotes miltu un atšķaida ar 1 ar pus karoti piena vai krējuma. Vārot pieliek pēc garšas sāli, cukuru un piparus. Cieti novārītai olai atdala baltumu un dzeltēnumu un katru par sevi sakapā, pēc kam baltumu piejauc pie savārītā biezeņa, kad tas atdzisis. Maizes šķēlītes apsmērē ar sviestu un apspricē gar šķēles apaļo malu ar biezeni. Vidū liek sakapāto olas dzeltēnumu un visu pārkaisa ar smalki sakapātu, žāvētu šķiņķi.

### Kalduni.

400 gr. treknas gaļas, 3 karotes buljona, pipari, sāls.

400 gr. miltu, 1 gl. ūdens, 2 olu dzeltenumi, sāls.

Olas samaisa ar ūdeni un sāli. Pieliek miltus un mīca uz dēļa, līdz mīkla ir gluda un spīdīga. Plāni izrullē, izspiež ar glāzi ripiņas un uz katras ripiņas uzliek nepilnu tējkaroti samaltas gaļas, kura sajaukta ar sarīvētu sīpolu un citām piedevām. Maliņas saņem kopā un saspiež, galiņus apgriežot riņķī. Vāra 4 min.

Izrullētu mīklu var sagriezt kantainos gabaliņos, vidū likt gaļu, pretējos stūrišus saņemt kopā un maliņas saspiezt. Saliec uz pusēm, saspiež un vāra.

Var lietot varītu gaļu, kuru samaļ, apcep, samaisa ar krējumu un lieto atdzesētu.

Gaļas pildījuma vietā var lietot sēņu vai plaušu pildījumu.

Var pasniegt atsevišķi ar sviestu.

### Rīsu sacepums.

200 gr. rīsu, 4 olas, 50 gr. šveices siera, 80 gr. sviesta, 3 ar pus gl. piena, sāls.

Rīsus ar ūdeni uzvāra, tad ūdeni nolej un turpina vārīt pienā. Sviestu ar olu dzeltenumiem saputo un sajauc ar izsautētiem rīsiem. Pieliek saputotus olu baltumus, pilda formā, pārkaisa ar sarīvētu sieru un cep.

Pasniedz pie buljona.

### Rīsu sacepums ar burkāniem.

200 gr. rīsu, 500 gr. burkānu, 2 ar pus gl. piena, 1 gl. ūdens, 1 ola, sāls, pus karote miltu.

Rīsus ar ūdeni savāra, pielej pienu un savāra. Liek sagatavotā formā kārtu rīsu, tad burkānus, kuri novārīti un sākapāti un sajaukti ar olu, miltiem un pus gl. piena. Cep brūnu un lieto pie buljona.

### Spinātu klimpas.

600 gr. spinātu, 1 gl. miltu, 2 olas, 1 karote sviesta, 8 karotes piena, sāls.

Sakapātus spinātus sviestā uz lēnas uguns sutina dažas minutes. Atdzesētai masai pieliek miltus, ar pienu sakultas olas un labi izkuļ. Veido ar karoti mazas klimpiņas un novāra. Lieto gaļas vai piena zupās.

### **Baltmaizes klimpas.**

200 gr. baltmaizes, 2 olas, 1 gl. piena, sāls.

Baltmaizi sagriež mazos gabaliņos (garozu nogriež), iemērc karstā pienā un ļauj izmirkēt apsegtai. Tad samaisa ar sakultām olām, veido ar karoti mazus ķīļķenus un novāra. Lieto gaļas vai piena zupai.

### **Plaucētas klimpas.**

250 gr. miltu, pus lit. ūdens, 3 olas, 50 gr. sviesta, sāls.

Ūdeni ar sviestu un sāli uzvāra, iekuļ miltus un kuļ līdz mikla atlec no katla dibena. Atdzisušai mīklai pieliek pa 1 olai, masu stipri kuļot. Ar karoti veido klimpas un novāra.

### **Mannā klimpas.**

200 gr. mannā, pus litr. piena (var būt puse ūdens) 1 karote sviesta, sāls, 2 olas.

Pienu ar sviestu uzvāra, iemaisa mannā un labi savāra un stipri kuļot atdzesē. Tad pieliek pa 1 olai un labi samaisa. Veido ar karoti klimpas un novāra.

### **Šķiņķa klimpas.**

300 gr. kartupeļu, 300 gr. šķiņķa, 70 gr. miltu, 3 olas, sāls, pipari.

Vāritus kartupeļus un svaigu šķiņķi izlaiž 2 reizes gaļas mašīnā. Pieliek miltus, olas un sāli. Visu labi samīca un ar karoti ņem mazus ķīļķenišus, kurus vāra viegli sālītā ūdenī 3—4 min. Pasniedz zupā vai atsevišķi traukā, pārlietas ar brūninātu sviestu.

### **Kāpostu klimpas.**

1 vidēja lieluma kāpostu galviņa, 80 gr. sviesta, 8 olas, 50 gr. miltu, 1 gl. salda krējuma, sāls.

Kāpostu galviņu sagriež četrās daļās un izgriež kacenus. Pēc tam kāpostus vāra 1 stundu maz sālītā ūdenī. Gatavus notecina un smalki sakapā. Pieliek sviestu un sutina uz mazas uguns 15 min. Olas sakuļ pieliekot miltus un pielejot krējumu. Olu maisījumu pievieno kāpostiem, pieliek pēc vajadzības sāli un visu samīca. Ja mikla liekas par šķidru, var pievienot vēl miltus. Izveidotos ķīļķenus vāra maz sālītā ūdenī. Pasniedz zupās vai atsevišķi ar sviestu. Lieto teļa gaļas zupai vai piena zupai.

### Plūmju klimpas.

1 kg. kartupeļu, 3 karotes miltu, 1 ola, sāls, plūmes.

Plūmes nomazgā, nosusina, pārgriež, izņem kauliņus un griezumā iekaisa cukuru. No vārītiem kartupeļiem, miltiem un olas pagatavo mīklu, izrullē, sagriež četrstūrains gabaliņos un katrā gabaliņā ietin vienu plūmi. Klimpas vāra uz lēnas uguns sālsūdenī. Kad gatavas, nosusina un galdā pasniedzot pārlej ar sviestā sabrūninātu rīvmaizi un pārkaisa ar kanēli.

### Kartupeļu klimpas.

50 gr. baltmaizes, 2 olas, 4—5 vidēja lieluma kartupeļi, 50 gr. sviests, 50 gr. miltu, sāls, mūskats, pētersils.

Baltmaizi izmērcē pienā un samaisa ar olu, pieliek izvāritus sarīvētus kartupeļus, sviestā sutinātus pētersilus, miltus, sāli, muskatu. Visu labi samaisa, izformē mazas, glītas klimpiņas, kuras izvāra sāls ūdenī. Pasniedz zupā vai ar kausētu sviestu, vai speķa mērci.

### Ābolu klimpas.

Trīsceturtdaļ gl. piena, 1 ola, 200 gr. vārītu kartupeļu, 200 gr. ābolu, milti pēc vajadzības, cukurs, sāls, kardamons.

Pienu samaisa ar mīcītiem vai maltiem kartupeļiem, sarīvētiem āboliem, sakultu olu un visu labi samīca, pieliekot garšvielas, pabiezā mīklā.

### Teļa aknu klimpas.

400 gr. teļa aknu, 100 gr. sviesta, 3 olas, 60 gr. rīvmaizes, 1 tējkarote sāls, sīpoli un 75 gr. sviesta klimpu aplaistīšanai.

Aknām novelk plēvīti, izgriež dzīslas un 2 reizes izmaļ gaļas mašīnā. Masai pieliek kausētu sviestu, olas, rīvmaizi, sāli un labi samīca. Izveidotās klimpas vāra sāls ūdenī vai buljonā 5 min. Sviestā izcep sīpolus un pārlej klimpām. Pasniedz kā atsevišķu ēdienu.

### Zosu aknu klimpas.

6 zosu aknas, 1 nēģis, 2 olas, 1 tējkarote sāls, 75 gr. sviesta, 1 sīpols.

Aknām novelk plēvītes un nomazgā. Nēģi nomērcē

aukstā ūdenī un sausu nospiež. Aknas un nēgi sagriež smalkos četrkantainos gabaliņos. Pieliek olas, sāli, kausētu sviestu, sasmalcinātu sīpolu un samica. No šīs masas pagatavo apaļas klimpiņas un vāra 4 min. kādā zupā vai ūdenī.

### **Smadzeņu frikadeles.**

300 gr. teļa smadzenes, 75 gr. sviesta, 1 ola, 1 tēja-  
karote sāls, nedaudz piparu.

Smadzenes vairākas reizes noskalo aukstā ūdenī, izlasa visas asinsdaļiņas un plēves. Smadzenēm pieliek kausētu sviestu, olu, piparus, sāli un labi sajauc. No pergamentpapīra pagatavo tūti, nogriež aso galiņu un iekšā saliek pagatavoto masa. Vārošā ūdenī spiež mazus kilķenišus un tura 3 min.

### **Frikadeles.**

400 gr. vārītas gaļas, 1 ola, 2 karotes rīvmaizes, 2 karotes miltu, sīpols, pipari, sāls.

Gaļu samaļ ar sīpolu, samaisa ar olu, rīvmaizi, garšvielām un izveido frikadeles. Apviļā miltos un vāra. Lieto biešu vai ragū zupā.

### **Frikadeles.**

300 gr. vērša gaļas, 300 gr. aknu, 200 gr. rīvmaizes, sīpols, pipari, sāls.

Gaļu līdz ar aknām un sīpolu 2 reizes samaļ. Samaisa ar rīvmaizi un garšvielām. Veido frikadeles un novāra.

Var lietot buljonā ar sakņu piedevām.

### **Frikadeles.**

400 gr. vērša gaļas, 1 baltmaizīte, 3 karotes ūdens, 1 karote krējuma, pipari, sāls.

Gaļu samaļ 2 reizea, līdz ar izmērcētu baltmaizi. Samaisa ar garšvielām, izveido frikadeles, liek ūdenī un novāra.

Pasniedz zupā vai buljonā.

### **Mannā frikadeles.**

1 kg. mencu, 3 olas, pipari, sāls, 50 gr. rīvmaize.

Mencai gaļu atdala no ādas ar asakām un 2 reizes samaļ. Pieliek sakultas olas, pārējās piedevas un labi sakuļ. Veido trikadeles, novāra un pasniedz zivju zupās.

## Zivju frikadeles.

500 gr. zivju, 1 baltmaizite, 2 olas, pipari, sāls, 3 karotes ūdens.

Zivis 2 reizes samaļ līdz ar izmērcētu maizīti. Masu sakuļ un samaisa ar sakultām olām un gašvielām. Labi izkuļ. izveido frikadeles un novāra. Liek zivju zupās.

## Cepeši.

Cepšanai noderīgāka ir jaunu dzīvnieku gaļa, kura nabagāka saišķaudiem, kā ciskas, fileja u. c., cepot vecāku, ar saišķaudem bagātu gaļu, tā ir cieta, grūtāk sagremojama un nav tik garšīga. Cepot gaļa mazāk zaudē no savas garšas, nekā to vārct. Gaļas gabalam cepoties virsējā kārtā olbaltumvielas sarec, rodas gruzdumvielas, kas piešķir gaļai īpatnēju, patīkamu garšu, tā pārklājas ar noslēdzošu brūnu garozu, kas aizkavē gaļas sulas un ekstraktvielu izplūšanu. Cepta gaļa ir garšīgāka un sulīgāka, nekā vārīta. Gaļai cepoties no tās izgaro 10—40% ūdens. Ja cepšanai lieto vecāku lopu gaļu un lai tā izcepoties būtu miksta un irdena, tad pāris dienas jāmērcē etiķa marinādē vai vājpienā. Marinādei ūdenī novāra garšas saknes un garšvielas, pielej etiķi un lieto atdzesētu. Tāpat var marinēt vecāku gaļu, ja to lieto arī cita veida ēdiena gatavošanai.

Ja gaļa ir sausa un liesa, tad to pirms cepšanas iespeķo, tad tā būs sulīgāka un garšīgāka. Speķošanai var ņemt svaigu vai žāvētu speķi, kuru sagriez garenās strēmelītēs un ar īpašu speķojamo adatu ieviek gaļā. Cepšanai nolemto gaļu liek ipriekš labi sakarsētos taukos vai sviestā. Tā gaļas apkārtņē, saskaroties ar karstiem taukiem, tūlīt sarecē gaļas olbaltumvielas, kas ieslēdz gaļas gabalu it kā apvalkā un aizkavē gaļas sulas izplūšanu. Pirms gaļu liek krāsnī, to labi sausi noslauka un ierivē ar sāli. Cepot slapju gaļu, no tās izgaro ūdens tvaiki un neļauj cepetīm aprauties ar brūno garoziņu. Līdz ar ūdens izgarošanu izgaro arī gaļas sula, cepetis paliek sauss, nav tik irdens un garšīgs. Pirms cepeti liek krāsnī, tai jābūt karstai, bet ne aukstai. Cepšanas sākumā ir vajadzīgs stiprs karstums, lai gaļa ātrāk apceptos apkārt brūna. Kad gaļa ir kļuvusi visapkārt skaisti brūna, uz pannas uzlej karstu



ūdeni vai buljonu un ļauj cepties tālāk. Pēc katrām 15 min. cepeti aplaista ar pannā esošo šķidrumu un tālāko cepšanu turpina mērenā siltumā. Ja cepšanas laikā šķidrums ir mazinājies, to papildina no jauna. Cepšanas ilgums atkarojas no krāsns temperatūras, gaļas mīkstumā un lieluma. Cepeša gatavību uzzina, iedurot tajā ar dakšiņu līdz vidum. Ja parādas sarkana vai pelēki duļķaina sula, tad cepšana vēl jāturpina, bet ja parādas sula ūdenim līdzīgā dzidrumā, tad cepetis ir gatavs. Cepeša cepšanas laikā cepeti nedrīkst daudz durstīt, jo no izdurtām vietām izplūst gaļas sula un tā vairs nav tik irdena, garšīga un sulīga. Lai cepetis nepiedegtu pie pannas, apakšā tam paliek lapu koka skalpiņus vai sakņu šķēles, kas mērcei piedos arī garšu.

Cepēšiem piemērotākais gaļas gabals ir 3—5 kg. smagumā. Pārāk lieli un pārāk mazi gabali cepšanai nav vēlami, jo lieli vidū paliek jēli, bet mazie ātri apdeg. Cepeša gabals var būt ar kaulinu un var būt no mīkstumā vien. Cepšanai nolemtam gabalam atdala liekos taukus un plēves. Cepešus cep cepešu krāsnī un maizes krāsnī. Tos var cept vaļējā vai aizvākotā pannā. Cepšana aizvākotā pannā būtu ļoti ieteicama, jo tad cepetis daudz retāki jālaista, cepšana paātrinās un cepetis ir sulīgāks un aromātiskāks. Tā kā slēgta panna cepšanai ir vēlāmāka, tad gaļu cepot vaļējā pannā no virsas to varētu nosegt. Kad gaļa viscaur apcepas brūna, pielej ūdeni un virsū uzliek maizes plāti. Varētu arī izmantot saslapinātu pergamenta papīru. Tā gaļa tiks aizsargāta no sakalšanas un virsejās kārtas apdegšanas. Slēgto pannu var cept arī uz plīts.

Labi izceptam cepetim garoza nedrīkst būt bieza un sausa un tam jābūt mīkstumā un sulīgam. Gatavu cepeti mazliet atdzesē un sagriež šķērsām muskuliem 1 cm biežās šķēlēs. Karstu, tikko no krāsns, cepeti sagriezt nebūtu vēlams, jo tad gaļa ir pārāk irdena un no tās iztek daudz sulas. Sagriezto cepeti ieslīpi, glītā rindā sakārto sasildītā cepešbļodā un pārlej ar dažām karotēm mērces. Pārējo mērci pasniedz mērces traukā. Cepetim apkārt var kārtot saknes un kartupeļus. Saknes var ņemt dažādas, tvaikā sautētas vai novārītas. Tās glīti sadala un sagrupē pie cepeša. Pirms cepeti liek galdā, saknes pārlej ar karstu sviestu. Pie cepešiem var

pasniegt salatus, siltus vai aukstus. Siltos salatus pasniedz pie treknākiem cepešiem, bet aukstos pie liesākiem. Cepeti pasniedzot var rotāt zaļumiem. Mērci cepetim pagatavo no pannā esošā šķidrums, kuru izkāš. Pievieno miltu tumi, garšvielas un krējumu. Cūkas cepeša mērcei krējumu neliek. Cepeti pasniedz pusdienā vai viesību galdā. Bet var arī pasniegt vakariņās. Cepeti var arī pasniegt aukstu, auksta galdā ar aukstiem salātiem un aukstām mērcēm, vai vakariņās. Cepeti gatavojot vienai personai aprēķina 300 gr. gaļas.

## Sadalīti cepti gaļas ēdieni.

Cepšanai mazos, sadalītos gabalos, jāņem jaunu lopu gaļa. Sadalītus gaļas ēdienus sagatavo grieztus šķēlēs un cepot pannā. Pirms sagriešanas gaļu noslauka ar mitru drānu un atbrīvo no plēvē un šķiedrām. Gaļu sagriež šķērsām muskuļiem 1 ar pus līdz 2 cm biezās šķēlēs un no abām pusēm izdauza viegli ar āmuru un ar nazi nolīdzina, izveidojot glītus gabalus. Pārāk spēcīgi gaļu izdauzīt nebūtu ieteicams, jo tad pārāk saplēs gaļas šķiedras un izspiež arī sulu. Spēcīgāk varētu izdauzīt cietos gaļas gabalus, bet mikstos, kā fileju, jādauza ļoti viegli. Gaļu apkaisa ar sāli vai apviļā rīva maizē isi pirms likšanas uz pannas. Vēl labāk ir, ja gaļu apkaisa ar sāli, kad tā jau apcepusi brūna. Ar sāli apkaisīta gaļa stāvēt paliek sausa un cieta, jo sāls uzsūc gaļas sulu. Tāpat gaļas sulu uzcūc rīvmaizē, ja ilgi stāv apkaisīta, gaļa paliek sausa un maizē uzbriest.

Sagatavoto gaļu liek pannā, kurā iepriekš sakarsēti tauki vai sviests. Sviests vai tauki jākaršē tik ilgi, kamēr tie vairs neputo un nesprakst. Tad ūdens daļas no tauku vielām ir izgarojušas un pāri palikuši tīri tauki. Lai gala apvilkto ātrāk ar brūnu garoziņu, nedrīkst uz reizi likt pannā daudz gabalu, jo tad tauki tiek atdesēti un gaļas apcepšana ievēlka. Gaļa jācep uz spēcīgas uguns, lai tā ātri apvilkto ar brūno garoziņu. Jo sevišķi tas jāievēro pie bifsteka un dažādiem kļopsiem, kuri visgaršīgāki tad, kad tiem iekšā sarkana suliņa. Uz lēnas uguns cepta gaļa ir cieta, sausa un sūksta. Tāpat gaļu nedrīkst pārāk ilgi cept, jo ilgi cepta gaļa ir sūksta un negaršīga. Gaļu nedrīkst arī daudz

grozīt, jo tad iztek daudz gaļas sulas, kura aiziet bojā, jo cepoties tā sadeg. Dāžām gaļām cepot virsū parādās sārta sula; pēc šīs sulas parādīšanās gabalu var apgriezt uz otru pusi un tad cepšanu turpināt, gaļu pa laikam no virsas aplaistot ar pannā esošiem taukiem. Ja gaļu cepot aplaista, tad tā ir mīkstāka un sulīgāka. Bifsteiks jācep uz ļoti stipras uguns un apm. 3 min. Ja gaļu apviļā olā, miltos, rīvmaizē, tad tā jācep uz lēnākas uguns un ilgāk. Tāpat cūkas gaļa, kā teļa un jēra gaļa, jācep kamēr pilnīgi viscaur izcepusies.

Cepšanai piemērotākā gaļa ir no mazāk nodarbinātiem muskuliem, kā karbonade, ciskas u. c. Gaļa vēlama mīksta, smalkām šķiedrām un bez saikšķaudiem. Izceptai gaļai jābūt mīkstai un sulīgai. Gatavu gaļu glīti sakārto cepešbļodā. Galdā cepešus pasniedz karstus, tūlīt pēc cepšanas un dažreiz tos pārlej ar karstu kausētu sviestu.

### Sautēta gaļa.

Gaļas sautēšanā ir apvienoti divi gaļas pagatavošanas veidi — cepšana un vārīšana. Šeit gaļu vispirms apcep, tā pārklājas ar gaļas sulas un ekstraktvielu ne-caurlaidošu sarecinātu un sablīvinātu olbaltumvielu garoziņu. Tad gaļai tiek pieliets karsts ūdens, buljons vai pannas atvērējums, tā kā gaļa, tiek apņemta un tā to sautē līdz gatavībai. Sautēta gaļa maz zaudē no savas garšas, ir ļoti irdena un garšīga. Ja sautē vecāku lopu gaļu, tad lai tā būtu mīkstāka un irdenāka, sautēšanas laikā var pieliet mazliet spirtu vai etiķi. Gaļu sautē ar iepriekšēju apcepšanu un arī bez apcepšanas. To apcep tāpat kā ceptiem gaļas ēdieniem. To sautē kopā ar saknēm vai arī pasniedz ar saknēm vai citiem produktiem.

Gaļas sautēšanas ilgums ir 1—2 stundas. Gaļu sautē stingri aizvākotā katliņā uz lēnas uguns. Sautēšanu var izdarīt kā uz plīts, tā arī cepeškrāsnī. Sautēšanai ir piemērotāks bieza čuguna katls, ar cieši noslēdzamu vāku.

## Liellopu gaļas ēdieni.

Liellopu gaļu vislabāk izlietot svaigā veidā, jo konservēšanai vai sālīšanai tā sava liesuma dēļ nav no-

derīga. Gaļas ēdieniem izmanto tikai jaunāku lopu gaļu, jo vecu nav iespējams mūsu zobiem samalt, tā ir rupjām šķiedrām, cieta un negaršīga. Gaļa no pakalējās daļas ir labāka, kā no priekšējās. Cepšanai visgādākā ir 3 g. v. vērša gaļa.

### Skābētais cepetis.

1 kg. liellopa gaļas, 1 gl. etiķa, 2 gl. ūdens, lauru lapa, pipari, sīpols, pētersilis, selerija, 80 gr. sviesta vai tauku, 1 karote krējuma, 1 karote miltu, sāls.

Etiķi ar ūdeni un garšvielām uzvāra un pārlej gaļai. Gaļu nosloga un ļauj tai slēgtā traukā stāvēt līdz vienai nedēļai. Gaļu pa stāvēšanas laiku katru dienu apgroza. Vasaras laikā gaļu tura marinādē 2 līdz 4 dienas.

Pirms cepšanas gaļu sausi noslauka, liek katliņā karstos taukos un apcep brūnu. Tad pārkaisa ar sāli, pieliek sīpolu un aplaistot sautē slēgtā traukā mikstu. Ja vēlas mērcei skābu garšu, tad to var papildināt ar marinādi, kurā stāvējusi gaļa.

Gatavu sagriež šķēlēs un sakārto siltā cepešblodā. Mērcei pieliek miltus, krējumu un ja vēlas arī tomātu biezeni. Mērci pasniedz mērces traukā. Gaļu pirms pasniegšanas aplaista ar mērci. Pasniedz ar kartupeļiem un salātiem.

### Sautēts vērša cepetis.

1 kg mikstas vērša gaļas, 1 karote sviesta vai tauku, sīpols, burkāns, selerija, pipari, sāls, krējums, šķidrums.

Gaļu visapkārt izdauza ar gaļas āmuru. Tad apsāla un katliņā karstā sviestā apcep brūnu. Pārlej ar nedaudz ūdens, pieliek sagrieztas garšas saknes un slēgtu sautē uz lēnas uguns. Ja šķidrums novāras, to pēc vajadzības papildina.

Pasniedz sagrieztu šķēlēs, sakārtotu cepešblodā un pārlietu ar mērci. Mērcei pieliek krējumu un pasniedz mērces traukā. Klāt dod kartupeļus un stiprākus salātus vai skābus gurķus.

### Sautēts vērša filejs.

1 kg. vērša filē gabala, 100 gr. žāvēta speķa, pētersilis, 2 burkāni, sīpoli, sviests.

Gaļas gabalu apkārt viegli apdauza un iespežo. Ierīvē ar sāli un apcep visapkārt brūnu. Pieliek sasmalcinātus sīpolus un garšas saknes. Pārlej ar šķidrumu un sautē gatavu.

Pasniedz sagrieztu ar mērci un saknēm.

### Bifšteks.

1 kg. liellopu gaļas (no fileja vai bifsteķa gabala), 100 gr. sviesta, sāls, pipari.

Gaļu sagriež pirksta biezās šķēlēs, izdauza, liek karstā sviestā un uz straujas uguns cep 2—3 min. no abām pusēm brūnu. Kad viena puse apcepusies pilnīgi brūna, gaļu apgriež, apkaisa ar sāli un cepot vairākas kļūst sulīgāks un mīkstāks. Kad bifšteks ir no abām pusēm brūns, tad tas ir gatavs. Bifstekam vidū jābūt sārtam un to pasniedz tūlīt pēc izcepšanas. Pannā esošo sviestu pārlej traukā sakārtotam bifstekam. Bifstekus pārliet ar strēmelītēs sakasītiem mārrutkiem un pasniedz ar stipriem salātiem un kartupeļiem.

### Napoleona bifšteks.

1 kg. liellopu gaļas, 100 gr. sviesta, 2 karotes miltu, 1 karote skāba krējuma.

Marinadei: 1—2 burkāni, pipari, 2 sīpoli, etiķis, sāls.

No accepta burkāna, etiķa un garšvielām pagatavo marinādi, kuru pārlej sagrieztam un izdauzītam bifstekam. Gaļu marinādē vāra divas stundas. Marinādi pārļiešanai lieto aukstu. Marinētos bifstekus apviļā miltos un apcep sviestā no abām pusēm brūnus. Gatavus sakārto traukā. Pannā esošam sviestam pieliek nedaudz miltus, atšķaida ar marinādi un pieliek krējumu.

Pasniedz ar salātiem, kas ir bez skābas garšas un ceptiem kartupeļiem.

### Bifšteks ā la strogonovs.

1 kg. gaļas, pus gl. tomātu biezeņa, 1 gl. mīkspikļu (jauktu sakņu salātu), 1 karote krējuma, pus karote miltu, pus gl. buljona.

Gaļu sagriež un plāni izdauza. Saformē bifstekus un apcep. Uz pannas uzber miltus, apcep un atšķaida ar buljonu. Izkāš, samaisa ar tomātu masu, sagriežtiem

mikspikļiem, krējumu, uzkarsē un pārlej traukā sakārtotiem bifštekiem.

#### **Rollklopši pildīti ar olām.**

1 kg. mikstas vērša gaļas, 4 olas, 200 gr. zāvēta šķiņķa, 1 trešd. glāzes piena, pipari, sāls, zaļumi.

Šķiņķi sagriež gabaliņos un apcep. Pārlej ar pienu sakultas olas un sacep. Pilda izdauzītās gaļas šķēlēs, kuras sarīvētas ar sāli un pipariem. Satin, aptin ar diegu un apcep brūnu.

#### **Rollklopši pildīti ar kāpostiem.**

1 kg. vērša gaļas, 100 gr. speķa, 200 gr. svaigu kāpostu, 2 āboli, pus gl. buljona, 1 karote miltu, sīpols, pipari, sāls.

Kāpostus smalki sakapā un buljonā izsutina mikstus. Sagrieztu speķi līdz ar sīpolu apcep, pieliek miltus, samaisa un pieliek ar āboliem izsautētus kāpostus. Pieliek krējumu, garšvielas un atdzesētu pilda izklapētā gaļā. Noņem un apcep krāsni.

Var lietot skābus kāpostus.

#### **Rollklopši pildīti ar maizi.**

1 kg. liellopu gaļas, 150 gr. rupjas maizes, 100 gr. zāvēta speķa vai nieru tauku, 100 gr. tauku, 1 karote sk. krējuma, 1 karote miltu, 3 sīpoli, pipari, sāls, 2 gl. buljona.

Gaļu sagriež šķēlēs un katru šķēli viegli izdauza. Speķi vai taukus smalki sagriež, sajauc ar sarīvētu maizi un sagriežtiem sīpoliem. Pieliek garšvielas, liek virs gaļas šķēlēm, satin, nosien ar diegiem un apcep sviestā brūnus. Pielej buljonu vai ūdeni un slēgtā traukā sautē 45 min. — 1 st. Gataviem noņem diegus un sakārto bļodā. Palikušo šķidrumu uzvāra un pieliek krējumu. Mērci izkāš un pārlej klopšiem.

#### **Sniecele.**

Vērša gaļu sagriež šķēlēs, izdauza un saformē šni-celes. Apviļā miltu tumītē, rīvmaizē, liek karsētā sviestā un cep brūnu. Izrotā ar mikspikļiem.

#### **Sniecele tomātos.**

1 kg. mikstas vērša gaļas, milti, piens, tauki, sīpoli, 500 gr. tomātu, ingvers.

Gaļu sagriež šķēlēs, izklapē, apkaisa ar sāli, apviļā miltos, tad pienā, tad atkal miltos. Cep gatavu. Gaļu pārlej ar tomātu biezeni, pievieno ingveru, sakapātus, izceptus sīpolus un kādu laiciņu kopā pasutina.

#### **Rostbifs.**

1 kg. rostbifa (nieru gabala), 2 karotes sviesta, burkāns, sīpols, pipari, sāls.

Gaļu liek uz pannas karstā sviestā un līdz ar sagrieztu burkānu, sīpolu apcep uz ātras uguns brūnu. Liek krāsnī un cep 15 min.

Pasniedz sakārtotus ar mikspikļiem un mārrotkiem.

#### **Antrikots.**

1 kg. vērša fileja gabala, 1 citrons, 3 karotes pētersiļu sviesta.

Gaļu sagriež un izklapē. Saformē ovalu formu ar vienu galu tievāku un cep brūnu. Pārliet ar citrona šķēlītēm, kuras apsmērētas ar pētersiļu sviestu.

#### **Rumšteks.**

1 kg. fileja, 100 gr. mārrotku, sviests.

Gaļu sagriež šķēlēs, izdauza un garenī izveido. Cep kartā sviestā brūnu. Sakārto traukā un pārlej ar pāra karotēm buljona (pannas atvārijuma). Virsū uzliek sakasītus mārrotkus.

#### **Šmorēta vērša gaļa.**

Nem bifšteka gabalu, nomazgā, nosusina, plāni izklapē un liek katlīnā karstos taukos šmorēties. Pieliek piparus, sāli un īsā zupiņā ļauj šmorēties, arvien pielejot klāt ūdeni vai buljonu. Kad ceptis gatavs — izņem no katlīņa pielej mērcei buljonu, ļauj atvārieties. Mērci izkāš, pietumē un pieliek skābu krējumu.

#### **Sautēti gaļas rulliši ar rīsu pildījumu.**

Bifšteka gabalus izklapē plānā šķēlē. Rīsus vārošā ūdenī noplaucē un notecina. Pieliek gabaliņos sagrieztu speķi, mazliet maltu gaļu, sasmalcinātus sīpolus, piparus, sāli un labi samaisa. Šo maisījumu pārliet pār gaļu. Gaļai galus ieloka, sarullē un aptin ar diegu. Pannā izkausē taukus, liek iekšā sarullēto gaļu un no visām pusēm apcep. Apcepto gaļu liek šmorkatlā un šmorē, līdz mīksta. Gatavo gaļu no katlīņa izņem. Kat-

liņā izcep sīpolus, pieliek miltu tumi, tomātu biezeni un skābu krējumu.

#### Sālīta vērša krūts ar mārrotku mērci.

Sālītu vērša krūti nomazgā un liek vārīties. Kad sāk vārīties, noputo, pieliek garšvielas un vāra kamēr mīksta. Kad gaļa gatava, pagatavo mērci: 1 sīpolu smalki sagriež un sacep taukos. Pieliek miltus, pielej buljonu, kurā gaļa vārījies, pieliek sarīvētus mārrotkus un beigās skābu krējumu.

#### Vārīta gaļa ar saknēm.

1,5 kg. vērša krūts (var būt arī jēra gaļa) 800 gr. galviņkāpostu, 400 gr. kāļu, 400 gr. burkānu, selerija, pētersilis un sīpols.

Gaļu ieliek karstā ūdenī (kaulus izloba) un vāra pieliekot garšas saknes. Kad gaļa pusmīksta, pieliek glīti sagrieztas pārējās saknes un izvāra. Gaļu sagriež gabaliņos, sakārto uz lēzenas bļodas un apkārt gaļai appliek saknes. Pasniedz ar mērci, ko pagatavo no pārpalikušā šķidrums un sausiem kartupeļiem.

#### Strogonovs.

1 kg. mīkstas gaļas (vērša, teļa, cūkas), burkāni, selerija, pētersilis, sīpols, tomātu biezenis, skābs krējums, sviests un milti.

Gaļu daļa šķēlēs, izdauza, sagriež mazākos gabaliņos, liek sakarsētā sviestā uz pannas un apcep brūnu. Tad ieliek katliņā, pārlej ar buljonu vai ūdeni, piemēram sagrieztas saknes un vāra uz lēnas uguns. Tad pieliek tomātu biezeni un sautē. Beidzot pieliek vēl miltu tumi un krējumu un pasniedz ar kartupeļiem un skābiem gurķiem.

#### Strogonovs.

1 kg. liellopu gaļas, 100 gr. sviesta, vai tauku, 100 gr. tomātu biezeņa, 1 karote miltu, 1 karote sk. krējuma, 2 sīpoli, pipari, sāls.

Mikstu gaļu sagriež šķēlēs, tad šaurās, garās strēmēlītēs, liek karstā sviestā un uz straujas uguns apcep brūnas. Atsevišķi taukos izsutina sīpolus, pielej ūdeni, pieliek tomātu biezeni, krējumu, piparus, sāli, liek iekšā apcepto gaļu un sutina mikstu. Pannā esošam sviestam



vai taukiem, kur cepas gaļa, sabrūnina miltus, atšķaida ar mazliet ūdeņa un kad atvārijies, pieliek pie gaļas.

Galdā pasniedz ar kartupeļiem un gurķiem vai salātiem.

### Vērša gaļa pikantā mērcē.

1 kg. fileja gabala, 2 gl. buljona, sīpoli, burkāns, lauru lapas, pipari, mārrutki, 4 pipargurķīši, 4 baravikas, sviests, 1 karote miltu, krējums, sāls.

Gaļu sagriež šķēlēs, izdauša, apcep, ievieto katliņā, pārlej ar vārošu ūdeni un sautē mikstu, pieliekot burkānu, sīpolus, lauru lapas, piparus un sāli. Kad gatavs, gaļu izņem un mērci izkāš. Mērcei piejauc wiltu tumi, sagrieztas baravikas, uzvāra un pieliek sagrieztus gurķīšus, sarīvētus mārrutkus, krējumu, pārlej gaļai un pasniedz ēšanai.

### Rīsu gaļa.

1 kg. vērša gaļas, 400 gr. rīsu, 2 burkāni, 1,5 lit. ūdens, 1 karote sviesta vai tauku, pipari, virces, lauru lapa.

Gaļu sagriež gabaliņos, apdauza un apcep brūnu. Pārlej ar vārošu ūdeni, pieliek garšvielas, sagrieztus burkānus, rīsus un krāsni sutina mikstus. Rīsi nedrīkst būt sajukuši un gaļai jābūt bez lieka šķidrums.

### Gulašs.

1 kg. gaļas, 2 glāzes buljona, 3 burkāni, sīpoli, 1 karote miltu, 1 karote krējuma, 1 karote tauku, pētersilis.

Gaļu sadala porciju gabaliņos un apcep brūnu. Pārlej ar karstu buljonu, pieliek apceptus burkānus, pētersili un sautē uz lēnas uguns gatavu. Mērci uztumē un pieliek krējumu.

### Gaļas sautējums ar grūbām un selerijām.

1 kg. gaļas, pus kg. seleriju, 1 gl. grūbu, sīpoli, tomātu biezenis, krējums, zaļumi.

Sagrieztu, apceptu gaļu liek katliņā un lēni sautē līdz ar sīpoliem un grūbām, pielejot ūdeni vai buljonu. Sautē slēgtu līdz grūbas pusemikstas. Pieliek sagrieztas selerijas un sautē līdz gatavs. Pieliek tomātu biezeni, krējumu un sakapātus zaļumus.

### Sautēta gaļa ar grūbām.

1 kg. liellopu gaļas, 300 gr. speķa, 600 gr. grūbu, tomātu biezenis, selerija, puravs, sīpols un krējums.

Sagriestu speķi katliņā līdz ar gaļu apcep. Klāt pievieno mērcētas grūbas, pārlej visu ar ūdeni un sautē uz lēnas uguns, pieliekot sagrieztas garšvielas.

Pagatavoto papildina ar tomātu biezeni un krējumu. Sautējumam jābūt pabiezam.

### Sautētais sīpolklopsis.

1 kg. vērša gaļas, sāls, pipari, 100 gr. tauku, 50 gr. sviesta, 5—6 sīpoli, ūdens vai buljons pēc vajadzības, 1 karote miltu, skābs krējums.

Gaļu sagriež šķērsām muskuļiem, apmēram pirksta biezās šķēlēs. Labi izdauza un izveido apaļus kļopšus. Pārkausa ar sāli un pipariem. Cep taukos no abām pusēm brūnus. Izceptos kļopšus saliek sautējamā katlā.

Uz pannas izkausē sviestu, pieliek piparus sagrieztus ar sīpoliem un pārkausa ar sāli. Apcep pusmikstus, pieliek miltus, sacēp brūnus, pielej ūdeni un savāra pašķidru mērci, pieliek krējumu un sāli. Pārlej kļopšiem un ļauj tiem lēnā siltumā sautēties apm. stundu. Klāt dod kartupeļus, skābus gurķus, vai marinētas saknes.

### • Gaļas sautējums ar saknēm.

1 kg. liellopu gaļas, 300 gr. zāvēta speķa, 1 kg. kartupeļu, pus burkānu, 2—3 galviņas puķu kāpostu, 4 sīpoli, 4 karotes tomātu biezeņa, 2 karotes sk. krējuma, 2 karotes miltu, sāls.

Gabaliņos sagrieztu gaļu un speķi līdz ar sīpoliem un sāli sautē pusmikstu. Pieliek sasmalcinātas saknes un sautē gatavu. Pieliek miltu tumīti, uzvāra un pieliek tomātu biezeni un krējumu.

Pasniedz ar salātiem.

## Teļa gaļas ēdieni.

Vislabākā gaļa ir zīdītiem teļiem. Ir ieteicams teļa gaļu pirms lietošanas nomērcēt skābā pienā, jo tad tā būs vieglāk sagremoama, garšīgāka un vērtīgāka. Laba teļa gaļa nedrīkst būt pelēka. Tai jābūt viegli sārtai. Teļa gaļa ir ļoti maiga un viegli sagremoama.

Cepešiem lieto karbonades, ciskas un nieru gabalu. Sautēšanai lieto krūšu un kakla gabalu.

Teļa gaļas sezona ir pavasaris, kad šī gaļa vislētākā. Labākā gaļa ir 4—6 nedēļas veciem teļiem, un arī tādiem, kas labi baroti. Labai teļa gaļai jābūt vidēji stingrai, bāli sārtaī, un taukiem jābūt bāli dzelteniem. Labi sagaļavota teļa gaļa ir garšīga un lietošanai derīga visiem, jo viegli sagremojama. Dažādi var izmantot arī teļa aknas un smadzenes, kuras visai ieteicamas lietošanai.

Ja ir lielāks vairums teļa gaļas un to vēlas uzglabāt ilgākam laikam, tad tā jākonservē. Konservēšanai nolemto gaļu izcep — cepeša, karbonates vai citā veidā, sapilda konservu bundžas, iepriekš atbrīvojot no kauliem un karsē vārīšanas temperatūrā 1 stundu. Trešā dienā karsēšanu atkārtoti un karsē 100° C pus stundu. Konservēšanai var lietot pusizceptu gaļu, jo vārot tā kļūs mīksta.

Neilgu laiku gaļu var uzglabāt ietītu drānā, kas saslapināta etiķa ūdenī. Glabā vēsā vietā, drānā mitrumu pa laikam atjaunojot. Var uzglabāt arī aplietu ar etiķa ūdeni vai skābu pienu. Šādi gaļu var uzglabāt visilgākais 2 nedēļas. Glabājot rūgušpienā, tas ik pēc divām dienām atvietojams ar svaigu.

Gaļu var labi uzglabāt iesaldētu taukos — līdz 3 mēn. Cepeša gabalu liek karstā krāsnī un apcep, līdz tas viscaur pārvelkas ar brūnu garoziņu. Gaļu cep bez kauliem. Gatavu, tūlīt karstu saliek tīrā, izkartētā māla podā un pārlej ar vārošiem taukiem. Pārļiešanai ņem cūku vai cūku un liellopu tauku maisījumu. Glabā apsietā traukā, vēsā vietā, pa laikam apskatot, vai tauki virsū nesāk plaisāt, jo tad gaļa sākusi bojāties un vairāk glabāties nevar.

### Teļa cepetis.

Cepetim ņem teļa ciskas gabalu, liek karstā cepeškrāsnī un apcep brūnu. Tad pārklāj ar sviesta piciņām un cepšanu turpina, cepeti vairākas reizes aplaistot ar vārošu ūdeni vai buljonu. Lai cepetis būtu garšīgāks, to var pārsmērēt ar skābu krējumu.

Cepeti pasniedz līdz ar ceptiem kartupeļiem, mērci un salātiem. Salātu vietā var pasniegt arī dažādas saknes.

Teļa cepeti var arī pasniegt aukstā galdā ar aspiku un salātiem, gurķiem, mārutkiem, rutkiem u. c.

Cepeti var pagatavot arī rulletā veidā. Tad ciskas gabalam izņem kaulu, vidū ieliek sagrieztu speķi vai sviesta piciņas un sarullē.

Cepeša gabalu pirms cepšanas var uz 3 stundām iemērkāt vājpīnā.

### Teļa cepetis.

Teļa šķiņķi, kam izņemts kauls, labi izdauza, apkaisa ar sāli, pārklāj ar speķi, kas sagriezts garenos gabaliņos, vai sviestu. Tad satin, pārsien ar diegu un cep, laiku pa laikam aplaistot. Gatavam noņem diegus un pasniedz siltu vai aukstu ar dažādu salātu piedevām.

### Speķots teļa šmorcepētis.

1 kg. gaļas bez kauliem, 100 gr. žāvēts speķis, 50 gr. sviesta, sāls, pipari, 1 karote miltu un krējums.

Gaļu mazliet izdauza, ierīvē ar sāli, pipariem un iespeķo. Aptin ar diegu, lai būtu garenš gabals, viscaur vienādā resnumā. Apcep sviestā no visām pusēm brūnu, sautē slēgtu, pielejot ūdeni. Gatavam noņem diegus un sagriež. No šķidruma pagatavo mērci. Klāt dod kartupeļu salātus un saknes. Var pasniegt arī aukstu.

### Pildīta teļa krūts.

Gabalam izloba ribas, atgriež biezākās vietas, lai gabals būtu viscaur vienāda biezuma, pēc kam labi izdauza no abām pusēm, ierīvē ar sāli un pipariem. Atgriezumus samal un pagatavo kā kotletu masu, pieliekot gabaliņos sagrieztu speķi, pāri cieti novārītas, sagrieztas olas. Ja vēlas, var arī pielikt sagrieztu mēli un cīsiņus. Krūti pārsmērē ar sakultu olu, pēc ar pildījumu. Stingri satin, sašuj un pārsien ar diegiem. Apcep sviestā un sautē slēgtu. Var pasniegt kā siltā tā aukstā veidā sagrieztu. Klāt dod krējuma mērci, kartupeļus un salātus.

### Teļa krūts pildīta ar teļa aknām.

1 kg 500 gr. teļa krūts gabala, 150 g. baltmaizes, 150 gr. teļa aknu, 3 olas, 2 sīpoli, pipari, sviests, tauki, zaļumi.

Aknas līdz ar izmērcētu un nospiestu baltmaizi un sīpolu samal gaļas mašīnā. Masai pieliek sakapātus za-

ļumus un visu taukos apcep. Pieliek sāli, piparus un pilda krūts gabalā. Krūti aizšuj ar diegiem un cep aplaistot.

### **Pildītā teļa krūts.**

1,5 kg. teļa krūts gabala, 100 gr. sviesta, pus gl. piena, 2 olas, 200 gr. baltmaizes, tauki, buljons, zaļumi.

Teļa krūti atbrīvo no kauliem, mazliet izdauza, apkaisa ar sāli un pārlic ar pildījumu, kuru pagatavo sekoši: baltmaizi sagriež mazos gabaliņos un sajauc ar pienā sakultām olām, kam piejaukts klāt arī kausēts sviests. Pievieno sakapātus zaļumus un nedaudz sāls. Krūti sarullē, sašuj un satin ar diegiem. Sarullēto krūti liek uz pannas karstos taukos un cep, pastāvīgi aplaistot ar to pašu šķidrumu, ar karstu ūdeni, vai buljonu. Ja karsts ūdens nav tūlīt pie rokas, tad aukstu ūdeni nevar liet cepetim tiesi virsū, bet gan pannā.

### **Teļa krūts ar špinātiem.**

1,5 kg. teļa krūts gabala, 400 gr. špinatu, 4 olas, 150 gr. sviesta, pipari.

Špinatus sakapā vai samal gaļas mašīnā un sasautē sviestā, pieliekot piparus un mazliet sāls. Teļa krūtij izloba kaulus, iesāla un piepilda ar sasautētiem špinātiem, kas sajaukti ar olām. Krūti aizšuj un cep kā parasti.

### **Pikantais teļa cepetis.**

Teļa cepeša gabalu atbrīvo no kauliem, apsāla un ierīvē ar sekošām garšas vielām: pipariem, sarīvētām citrona mizām, papriku, sarīvētu muskatriekstu un liek karstos taukos cepties, vispirms aplikot cepeti ar speķa šķēlītēm. Tad pieliek sīpolu un cep aplaistot. Kad gatavs, pārlej ar skābu krējumu un vēl mazliet pasautē.

### **Teļa cepetis ar tomātu mērci.**

1,5 kg. teļa pleca gabala, 3—4 karotes tomātu biezeņa, 70 gr. sviesta, 2 karotes miltu.

Gaļu apsāla un cep kā parasti. Sviestu pannā izkausē, pieliek miltus, samaisa, pielej cepeša buljonu, un kad atvārās, pieliek tomātu biezeni. Cepeti pasniedz pārlietu ar šo mērci.

### **Teļa cepetis ar saknēm.**

Teļa pleca gabalu bez kauliem iespeķo, apkaisa ar sāli un stingri sarullētu nosien ar diegiem, liek uz pan-

nas karstos taukos un cep aplaistot. No sāknēm ņem apmēram 3 burkānus, mazāku kālīti, 1 galviņu puķu kāpostu, sagriež mazākos gabaliņos un ļauj pannā cepties līdz ar gaļu. Var arī pielikt zaļos zirņus un puķu kāpostu vietā var ņemt baltos galviņkāpostus.

### Cepts teļa nieru gabals.

2 kg. teļa nieru gabala, 100 gr. sviesta vai tauku, 100 gr. sk. krējuma, rīvmaize, sāls.

Gaļu atbrīvo no liekām plēvēm, visapkārt izdauza, ierīvē ar sāli, liek karstā sviestā un apcep brūnu. Pielej nedaudz vāroša ūdens, liek cepetī ar ādas pusi uz pannas un cep 1 stundu, bieži aplaistot. Apcepušu cepeti apgriež, apkaisa ar rīvmaizi un cep līdz paliek brūns. Cepot var uzlikt virsū sviesta picīņas. Gatavu cepeti izņem, pannā ielej nedaudz ūdens, atvāra piecepumu un izkāš. Mērcei pieliek miltus, savāra un pieliek krējumu.

Cepeti pasniedz sagrieztu šķēlēs un pārlietu ar nedaudz mērces. Mērci pasniedz mērces traukā. Klāt dod kartupeļus un salatus.

Cepeti var pasniegt arī aukstu, to apliekot ar sarecējušu cepeša mērci. Mērces šarecēšanai atlej daļu no pannā esošā šķidruma, izkāš un noliek aukstumā, bez miltu un krējuma piedevām.

### . Ā la krēms.

750gr. nieru gabala, 2 karotes sviesta, pipari, sāls.

2 gl. buljona, 100 gr. Šveices siera, 100 gr. sviesta, 3 karotes miltu, muskatrieksts, sāls.

Gaļu atbrīvo no kauliem, viegli izdauza un stingri satin. Aptin ar diegu un cep krāsnī mikstu.

Sviestu izkausē, pieliek miltus un samaisa. Atšķaida ar buljonu, pieliek sarīvētu riekstu un sāli.

Izcepto gaļu sagriež šķēlēs un sakārto traukā. Pārlej ar mērci, kā apņemts un cep krāsnī 15—20 min. Pasniedz ar visu trauku, kurā cepās, apkārt apliekot ar kartupeļu kroķetēm.

### Šniceles.

Šnicelei ņem teļa ciskas mīkstumu, sagriež pirksta biezās šķēlēs un no abām pusēm viegli izdauza. Ierīvē ar sāli, apvāļā olā, rīvmaizē vai miltos un liek karstos taukos. Cep uz ātras uguns. Lai šniceles būtu sulī-

gākas, tad tās cepot, aplaista no virsas ar taukiem. Jārūpējas, lai gaļa ātri izceptu. Gatavās šniceles sakārto traukā. Pannā ielej nedaudz ūdens, uzvāra un pārlej šnicelēm. Pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, citrona šķēlēm vai salātiem un dažādām saknēm.

#### Vīnes šnicele.

1 kg. teļa gaļas, 1 ola, sāls, pipari, rīvmaize, tauki, 1 citrons, 10 ķilavas.

Gaļu sagriež šķēlēs. No abām pusēm labi izdauza. Izveido garenas šniceles, pārkausa ar sāli, pipariem, pārsmeļ ar sakultu olu un pārkausa ar rīvmaizi. Cep taukos no abām pusēm brūnas. Pasniedz ar kartupeļiem un kausētu sviestu. Uz katras šniceles liek citrona riņķi un iztīrītu ķilavu.

#### Rēveles šnicele.

Teļa gaļu sagriež šķēlēs, izklapē, saformē iegarenas šniceles un cep sviestā gatavas. Visu garnē ar ķilavām. Pasniedz ar brūninātu sviestu.

#### Reinas šnicele.

1 kg. teļa ciskas mīkstuma, 1 ola, 1 karote piena, 100 gr. sviesta, 50 gr. rīvmaizes, pipari, sāls, 5 olas.

Gaļu sagriež šķērsām muskuļiem pirksta biezās šķēlēs, viegli izdauza no abām pusēm, apkausa ar pipariem, sāli un apvāļā ar pienu sakultā olā un rīvmaizē. Liek karstā sviestā un cep no abām pusēm brūnas. Gatavas sakārto sasildītā cepešbļodā un pārlej ar pannā esošo sviestu, kuram pielej lāsīti ūdens un atvāra piecepumus. No olām izcep spoguļotas un uzliek virs šniceles pa vienai.

#### Rolklopši pildīti ar gaļu.

1 kg. teļa vai vērša gaļas, sīpoli, pipari, sāls, speķis, nedaudz maltas gaļas un tauki.

Gaļu sagriež šķērsām muskuļiem pirksta biezumā, novelk plēves un smalki izklapē. Smalki sagriež speķi, sīpolus, pieliek piparus, sāli maltu gaļu un visu kopā samaisa. Liek uz katra gabaliņa šo maisījumu, sarullē, pārtin ar diegiem, apcep brūnus un šmorē gatavus.

Galdā pasniedz ar tomātu mērci, kartupeļiem, salātiem.

### **Rolklopsi pildīti ar maizi.**

1 kg. teļa gaļas, 100 gr. speķa, sāls, pipari, sīpols, 100 gr. rupjās maizes vai baltmaizes, sviests, 1 karote miltu un krējums.

Gaļu sagriež šķērsām muskuļiem, pirksta biezumā, labi izdauza no abām pusēm, pārkaisa ar sāli un pipariem. Liek uz katra gabaliņa sagrieztu speķi, sarīvētu rupjmaizi un sasmalcinātu sīpolu. Satin, pārtin ar diegiem, apcep sviestā un sautē slēgtu. Gataviem noņem diegus. Pasniedz ar krējuma mērci, kartupeļiem un salātiem.

Ja pildīšanai ņem baltmaizi, tad arī ņem 2—3 karotes tomātu biezeņa.

### **Krējuma klopši.**

Teļa gaļu izklapē, izformē apaļus klopšus un cep sviestā brūnus. Sviestam pielej krējumu, pieliek sāli un uzkarsē. Klopšus pasniedz ar ceptiem kartupeļiem, pārlietus ar krējuma mērci.

### **Rolklopsis ar nieru pildījumu.**

1 kg. teļa gaļas, 2 nieres, 2 karotes rīvmaizes, 1 karote krējuma, 2 karotes cepeša mērces, selerija, zaļumi, pipari, 1 karote miltu, 2 gl. buljona, sīpoli.

Gaļu sagriež un izdauza. Teļa nieres noplaucē un novelk plēvi. Tad samaļ līdz ar sīpoliem, seleriju. Samaisa ar rīvmaizi, cepeša mērci, krējumu un garšvielām. Pilda gaļā, satin un apcep. Pārlej ar buljonu un sautē gatavu. Gatavu uztumē.

### **Viltotās irbītes.**

1 kg. teļa gaļas, 100 gr. žāvēta speķa, 50 gr. sviesta, 1 karote miltu, 1 karote skāba krējuma, sāls, pipari.

Gaļu sagriež šķērsām muskuļiem pirksta biezās šķēlēs. Izdauza, ierīvē ar sāli un pipariem, pārliiek uz pusēm un izvelk cauri speķa gabaliņu. Apcep uz pannas sviestā brūnu. Sautē slēgtā traukā, pieliekot garšvielas. Vēlāk pieliek miltu tumi un krējumu. Pasniedz



ar kartupeļiem un kaut kādiem salātiem. Gaļu pasniedz dziļās bļodās, kopā ar mērci. Speķi var arī cauri nevērt, bet ietīt gaļas šķēlē un pārsiet ar diegu.

### Bezdelīgu ligzdiņas.

Cieti novārītas olas noloba., Ietin katru olu plānā, izdauzītā speķa šķēlē, pēc tam izdauzītā teļa gaļas šķēlē, pa starpām iekaisa sāli un piparus. Aptin ar diegiem, apcep sviestā brūnu un sautē slēgtu, pielejot pēc vajadzības ūdeni. Gatavas atdzesē. Šķidrums izkāš un pieliek nomērcētu želatīnu. Uz 1 l. šķidruma ņem 2—3 pl. želatīna. Otrā dienā diegus noņem, gareniski pārgriež, sakārto uz lēzena trauka. Uz katra gabaliņa liek sarecējušo mērci, izrotā ar zaļumiem un pasniedz ar salātiem.

### Teļa gaļas putniņi.

Teļa gaļas šķiņķi sagriež apaļos gabalos, ābola lielumā un no visām pusēm labi iespeķo. Katliņā izkausē vienu karoti sviesta, vienu karoti tauku, ieliek iekšā apaļos gaļas putniņus un apcep no visām pusēm brūnus. Pēc uzlej pus ltr. vārošu ūdeni un apceptus šmorē, kāmēr mīksti. Mērcei pieliek vienu karoti miltu un pus gl. skāba krējuma.

### Teļa gulašs.

1 kg. teļa pleca gabala, 100 gr. skāba krējuma, 1 karote miltu, 4 sīpoli, tauki vai sviests, paprika, etiķis, tomātu biezenis.

Sīpolus taukos apcep brūnus līdz ar mazos gabaliņos sagrieztu gaļu, pieliek sāli un papriku. Pielej mazliet ūdens, un gaļu sautē gatavu. Gatavai mērcei pieliek miltus, tomātu biezeni, krējumu, etiķi un kopā uzkarsē.

### Gulašs.

1 kg. teļa krūts, 3 gl. buljona, 50 gr. sviesta, 3 burkāni, mazs kālis, 5 kartupeļi, sīpols, zaļumi, pipari, sāls, 2 karotes krējuma, 2 karotes miltu.

Gaļu sagriež gabaliņos un apcep brūnu. Pārlej ar karstu buljonu, pieliek apceptas saknes un sautē. Īsi

pirms gatavības pieliek apceptus kartupeļus, miltus, krējumu un zaļumus. Uzvāra un pasniedz.

### **Teļa karbonāde.**

Nem teļa mugurgabalu, sagriež šķēlēs, līdz ar 2 ribiņām, no kurām vienu atkasa un nolauž. Tad izdauza ar naža palīdzību, glīti izveido, apmērcē sakultā olā un rīvmaizē, kurai piejaukts sāls un pipari. Cep sviestā brūnu. Pasniedz ar citrona šķēlitēm un kartupeļiem.

### **Frikasē.**

1 kg. teļa gaļas, 200 gr. rīsu, 1 burkāns, selerija, pētersilis, sīpols, pus citrona, 1 karote miltu, 2 karotes krējuma.

Nem priekšgabalu, sakapā, nomazgā, liek vārošā ūdenī. lai gaļa būtu apņemta, klātpieliekot sāli un virces. Kad gaļa vāras, liek saknes, un vāra apsegtā traukā 1 stundu uz lēnas uguns. Tad pieliek 2 karotes sviesta, izņem gaļu, pieliek miltu tumi un krējumu, uzvāra mērci, izlaiž caur sietiņu un piemaisa 2 ūlu dzeltenumus. Pasniedz ar sutinātiem rīsiem.

### **Frikasē.**

1 kg. teļa gaļas (krūts vai mugura), 400—500 gr. burkānu, 200 gr. zirņu (var būt dažādi), selerija, sīpols, sviests, milti un krējums.

Gaļu sadala mazākos gabaliņos, ieliek katliņā, pārlej ar vārošu ūdeni un sautē aizvākotu uz lēnas uguns līdz ar garšvielām. Kad gaļa pūsmiksta, pieliek burkānus un zirņus. (Ja zirņi kaltēti, tos liek katlā mērcētus jau kopā ar gaļu.) Gatavu gaļu sakārto traukā un tai apkārt apliek līdzvāritās saknes un zirņus. No pārpalikušā šķidrums pagatavo mērci, ko pārlej pāri gaļai. Klāt dod kartupeļus.

### **Sautētā teļa gaļa.**

Karbonādes vai ribu gabalu sagriež nelielos gabaliņos, apkaisa ar sāli, liek karstos taukos vai sviestā un apacep brūnus, pārlej ar vārošu ūdeni, pieliek sagrieztu sīpolu, apsedz un sautē pūsmikstu. Tad pie-

liek burkānus, selerijas un sautē līdz gatavībai, pēc tam uztumē un pieliek krējumu. Pasniedz ar kartupeļu biezeni vai kartupeļiem.

#### **Teļa gaļas sautējums ar spinātiem.**

1 kg. teļa gaļas, 500—800 gr. spinātu, 50 gr. sviesta, 50 gr. krējuma, 1 karote miltu, 1 sīpols, pētersīļu lapīņas un dillītes.

Gaļu sadala porciju gabaliņos un apcep sviestā brūnu apkaisot ar sāli. Apcepto gaļu saliek katlīnā, pārlej ar buljonu vai ūdeni tā, lai tas gaļu apņemtu un sautē, pieliekot garšvielas un sasmalcinātus spinātus. Kad gaļa mīksta, uztumē un pieliek krējumu. Pasniedz ar kartupeļiem vai kartupeļu pireju.

#### **Sautēta teļa gaļa ar gurķiem.**

1 kg. teļa gaļas, 3 skābi gurķi, 2 karotes tomātu biezeņa, krējums, sīpols, milti un 1 karote sviesta.

Gaļas gabalu sagriež mazākos gabaliņos, apkaisa ar sāli, liek uz pannas karstā sviestā un apcep brūnu. Tad liek katlīnā, pārlej ar vārošu ūdeni vai buljonu un sautē, kamēr gaļa kļūst mīksta. Tad pieliek miltu tumīti, tomātu biezeni, sagrieztus gurķus un krējumu. Pasniedz ar vārītiem vai ceptiem kartupeļiem.

#### **Teļa gaļas sautējums ar gurķiem.**

Ribu vai karbonādes gabalu sagriež nelielos gabaliņos un apcep brūnu. Saliek katlā, pārlej ar pannas atvārijumu vai vārošu ūdeni un sautē mīkstu, pieliekot sīpolu. Gatavam piejauc miltu tumīti, krējumu un mazos gabaliņos sagrieztus gurķus. Pasniedz ar ceptiem vai vārītiem kartupeļiem vai kartupeļu biezeni.

#### **Teļa gaļas sautējums ar baravikām.**

Ar gaļu rikojas tāpat, kā pēc iepriekšējās receptes. Baravikas izsautē uz lēnas uguns pusmikstas, sagriež šķēlītēs un pievieno gaļai īsi pirms gatavības.

#### **Teļa gaļa, sautēta pienā.**

Teļa gaļu mazliet apsāla, liek katlā, aplej ar nedaudz piena un ļauj sautēties. Pienu var pēc vāja-

dzības papildināt. Gatavu cepeti nedaudz pārlaista ar citrona sulu un buljona maisījumu.

### Teļa gaļas ragū ar burkāniem.

1 kg. teļa krūts gabala, 500 gr. burkānu, 3 gl. ūdens vai buljona, 2 sīpoli, 100 gr. sviesta vai tauku, 100 gr. skāba krējuma, 1 karote miltu, pipari, sāls, zaļumi.

Gaļu sadala gabaliņos, liek karstā sviestā un apcep brūnu. Pārlej ar ūdeni, pieliek sagrieztas saknes, garšvielas un sautē zem vāka gatavu. Pieliek miltu tumīti, uzvāra, pieliek krējumu un pasniedz ragū bļodā ar kartupeļiem.

### Teļa ragū ar puķu kāpostiem.

1 kg. teļa gaļas, sīpols, sviests, pipari, puķu kāposti.

Gaļu sagriež gabaliņos, liek katlā, kur iepriekš sabrūnina sviestu ar sīpolu. Pieliek piparus, sāli un apcep. Pielej ūdeni un sautē apm. 50 min. Tad pieliek puķu kāpostus un sautē, līdz gatavs. (Puķu kāpostu vietā var arī likt zaļos zirņus.) Kā garšvielu var pierīvēt mazliet citrona mizas.

### Teļa ragū.

Teļa krūts gabalu sagriež mazos gabaliņos, kurus apviļā miltos un apcep no visām pusēm brūnus. Tad gaļai pielej vārošu ūdeni un sautina, līdz tā top mīksta, pieliekot sīpolu un etiķi. Gatavai mērcei pieliek skābu krējumu.

### Strogonovs.

1 kg. mīkstas teļa gaļas, burkāni, selerijas, pētersīļi, sīpoli, sāls, tomātu biezenis, sviests, milti, krējums.

Gaļu sagriež šķēlēs un izdauza. Tad sagriež mazākos gabaliņos, apcep karstā sviestā brūnus un saliek katlīnā. Pārlej ar karstu ūdeni vai pannas atvārijumu un sautē uz lēnas uguns, līdz ar sagrieztām garšvielām. Isi pirms gatavības pieliek tomātu biezeni un sautē gatavu. Pieliek miltu tumi, krējumu un pasniedz ar kartupeļiem un skābiem gurķiem.

### Teļa gaļa pildīta ar smadzenēm.

1 kg. teļa gaļas bez kauliem, 150 gr. teļa smadzeņu, 1 gl. gaļas buljona vai sakņu novārijuma, 1 karote skāba krējuma, tauki vai sviests, milti, etiķis, sīpols.

Gaļu sagriež šķēlītēs un plāni izdauza. Tad pusi no šķēlēm pārsmērē ar smadzenēm, kuras vispirms atbrīvo no plēvēm un etiķa ūdenī novāra. Virsū uzliek otru šķēli un malas nodauza ar gaļas āmuru. Tā sagatavotu gaļu apvālā miltos un cep no abām pusēm brūnu. Tad gaļu pārlej ar buljonu un sutina, līdz tā mīksta, pieliekot sīpolu. Gatavai mērcei pieliek krējumu.

### Teļa gaļa ar gurķu mērci.

1 kg. teļa gaļas, 2—3 skābi gurķi, 1 tējķ. etiķa, milti, 1—2 karotes skāba krējuma, pipari, sīpols, seļerijas, pētersilis, ūdens un sāls.

Gaļu sagriež šķēlēs, apvālā miltos un cep no abām pusēm brūnu. Tad liek katlā, pārlej ar vārošu ūdeni un sutina uz lēnas uguns, pieliekot visas minētās garšvielas. Gatavai mērcei pieliek sagrieztus gurķus, krējumu, etiķi un visu uzkarsē.

## Aitas gaļas ēdieni.

Vislabākā aitas gaļa ir no pus līdz 3 g. v. aitām. Līdz 1 g. vecu dzīvnieku sauc par jēru. Labai gaļai jābūt baltiem cietiem taukiem un tumši sarkanai, smalkšķiedrainai. Jēra gaļa ir laba vasarai.

Cepšanai nav noderīga gluži svaiga gaļa, jo tad tā ir sīkstāka. Cepšanai var lietot tādu gaļu, kas ir stāvējusi apm. 1 nedēļu, bet vasarā vismaz 1 dienu.

Cepešiem ņem cisku un muguru. Lai mazinātu jēra īpatnējo piegaršu, to var marinēt. Marinādes pagatavošanai lieto galda vai vīna etiķi. To atšķaida ar vārošu ūdeni, kurš ir uzvārīts ar garšvielām: lauru lapām, pipariem, sīpoliem un burkānu. Var lietot arī citas garšas saknes. Gaļu ieliek atdzesētā marinādē. Ja pie marinādes pieber karoti paegļu ogu, tad no šādas marinētas jēra gaļas var pagatavot līdzīgu stirnas cepešim.

Jēra gaļas cepešus pasniedz ar siltiem salātiem. Jēra gaļa ir piemērota konservēšanai, sālišanai un žāvēšanai.

### Jēra cepetis.

Gurna gabalam nogriež visus taukus. Cepešgabalu ieberzē ar etiķi, liek uz pannas sviestā, apcep brūnu, tad pārlej ar ūdeni, pieliek sāli, piparus, 1 lauru lapu, 2 sīpolus un bieži aplaistot, cep, kamēr mīksts. Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un salātiem vai dārzājiem.

### Muguras cepetis.

1 ar pus kg. jēra muguras, 100 gr. speķa, 2 karotes sviesta, 2 karotes krējuma, 1 karote miltu, sāls.

Karbonādes gabalu iespeķo, ierīvē ar sāli un apcep krāsni brūnu. Cep, aplaistot ar karstu buljonu, līdz gatavs. Pasniedz ar krējuma mērci un siltiem salātiem.

### Marinēts jēra muguras cepetis .

(Neīsts stirnas cepetis.)

2 kg. muguras gabala, 2 karotes sviesta, vai tauku, 100 gr. žāvēta speķa, krējums, sāls.

Marinādei: 1 gl. galdā etiķa, ūdens, 3 sīpoli, 1 burkāns, pipari, 2 nagliņas, lauru lapa, nepilna karote paeģļu ogu.

Gaļu atbrīvo no taukiem un plēvēm. Ūdeni ar garšvielām uzvāra, pielej etiķi un atdzesē. Gaļu ieliek sagatavotā marinādē un ļauj apsegtai stāvēt dažas dienas.

Marinēto gaļu sausi noslauka, liek uz pannas karstā sviestā un apcep brūnu. Pārkaisa ar sāli, pārklāj ar plāni sagrieztām speķa šķēlēm, uzlej nedaudz ūdens un cep bieži aplaistot. Īsi pirms gatavības cepeti apsmērē ar skābu krējumu. Cepetis vidū var būt ar sārtu krāsu.

Ar speķi cepeti var arī pirms cepšanas iespeķot.

No pannā esošā šķidruma pagatavo mērci, kurai pieliek krējumu un pasniedz mērces traukā.

Cepetim atgriež abas filē puses no mugurkaula un sagriež slīpos gabaliņos. Saliek karstā traukā un pa-

sniedz ar novārtiem puķu vai rožu kāpostiem vai spargēļiem, kurus saliek gaļai blakus, un apceptiem kartupeļiem.

### Jēra cepetis ar tomātiem.

1 kg. jēra gaļas, 50 gr. sviesta vai tauku, 3—5 tomāti, 1 karote skāba krējuma, 1 karote miltu, sāls, ķiploks.

Cepeša gabalu izdauza, ierīvē ar sāli un ķiploku. Liek karstā sviestā un apcep brūnu. Pielej nedaudz karsta ūdens, uzliek tomātus un visu cep gatavu, bieži aplaistot.

Gatavu cepeti sagriež šķēlēs, sakārto sakarsētā cepešbļodā un tūlīt karstu pasniedz. Klāt dod ceptus kartupeļus ar siltiem biešu salātiem, siltus saldiskābus kāpostus vai melnās saknes. Mērcei pieliek miltus, savāra un atšķaida pēc vajadzības ar ūdeni. Pieliek krējumu, izkāš un pasniedz mērces traukā.

### Šmorēta jēra gaļa.

Pleca gabalu iekapā, nomazgā, ierīvē ar sāli un etiķi. Liek katlīnā 2 karotes sviesta, sabrūnē, ieliek gaļu, apcep brūnu, pēc tam pieliej pamazām ūdeni; ļauj lēni šmorēties. Pieliek sāli, piparus un vienu sīpolu. Kad gaļa mīksta, pietumē mērci ar miltiem un nedaudz krējumu. Pasniedz ar brūniem kartupeļiem un salātiem.

### Pildīta jēra krūts.

Krūts gabalam izloba ribas un izdauza. Ierīvē ar sāli, sakapātu ķiploku un pārklāj ar sakapātiem, noplaucētiem kāpostiem. Pārkaisa ar rīvmaizi, sagrieztu sīpolu un sarullē. Kā pildījumu var arī ņemt maltu gaļu, kuru pagatavo kā kotletēm. Notin ar diegu un cep, pastāvīgi aplaistot. Gatavam izņem diegu, sadala un pasniedz ar mērci un kartupeļiem — ceptiem vai vārtiem.

### Sautēta jēra gaļa ar pupiņām.

1 kg. jēra krūts vai pleca gabala, 500 gr. pupiņu, 100 gr. sviesta, 3 karotes tomātu biezeņa, ķiploks, sīpoli, 1 karote miltu.

Gaļu sagriež un sviestā apcep brūnu. Tad saliek katlīnā, pievieno nomērcētas pupiņas, sīpolus, ķiplokus un pārlej ar buljonu vai ūdeni. Pieliek arī sāli un piparus. Gatavam pieliek miltus un tomātu biezeni.

#### • Jēra karbonāde.

1 kg. jēra karbonādes, 50 gr. sviesta, 1 ola, rīvmaize, pus karote miltu, 1 gl. buljona.

Karbonādi sadala pa 2 ribiņām pie katra gabala. Vienu ribiņu izņem, bet otram līdz pusei atdala gaļu. Tad izdauza, apviļā olā, rīvmaizē un cep brūnu. Atvāra piecepumu un pagatavo mērci.

#### Vīnes karbonāde.

Izcep jēra karbonādi un pasniedz, pārlietu ar mērci, kuru pagatavo no 2 gl. buljona, pus karotes miltu, 1 karotes skāba krējuma, pus tējkarotes ķimeņu, 1 karotes sviesta, sīpols.

#### Dabiskā jēra kotlete.

1 kg. mīkstas jēra gaļas, sviests, sāls, 1 gl. buljona, 1 tējkarote miltu, 2 karotes krējuma, sīpols, sāls.

Gaļu sagriež šķēlēs, izdauza, apkaisa ar sāli un cep. Pagatavo mērci, ieliek gaļu un uzkarsē.

#### Pilavs.

Jēra karbonādes gabalu sagriež šķēlēs, viegli apdauza un ierīvē ar sāli. Apcep sviestā brūnu. Izceptās gaļas šķēles sakārto katlīnā kārtām ar sautētiem rīsiem. Virsū uzliek rīsus, sviesta piciņas un mazā buljonā ar tomātu piedevām sautē 30 min.

Pilavu var arī gatavot sekoši: Gaļu sacērt gabaliņos un apcep brūnu. Pārlej ar ūdeni, pieliek sagriez-tus, apceptus burkānus un sautē slēgtu pusmīkstu. Tad pieliek grūbas un sautē gatavu.

Pasniedz ar kartupeļiem.

#### Turku pilavs.

1 kg. jēra gaļas, 500 gr. rīsu, 500 gr. tomātu, 300 gr. burkānu, 2 l. ūdens, pipari, virces.



Gaļu sagriež, apcep un sautē, pārlietu ar ūdeni, apceptiem burkāniem un garšvielām, pusmikstu. Tad pieliek rīsus un sautē gatavu.

Pasniedz ar kartupeļiem.

### Jēra gaļas frikasē ar ķimenēm.

1 kg. jēra ribu vai krūts gabala, 1 karote ķimeņu, 1 karote sviesta, 1 karote miltu, 2 sīpoli, 1 l. ūdens, sāls.

Gaļu sadala gabaliņos, liek katliņā, pārlej ar ūdeni, kā apņemts un sautē slēgtu uz mērenas uguns, līdz ar garšvielām.

Sviestu izkausē, pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar izkāstu šķidrumu, kurā gaļa sautējās. Mērcei pieliek gaļu, ķimenes un uzkarsē.

Pasniedz ragū bļodā ar brūni ceptiem kartupeļiem un siltiem biešu salātiem.

### Jēra gaļas frikasē ar kāļiem.

1 kg. gaļas ar kauliem, 1 kg. kāļu, 1 karote miltu, krējums, 1 sīpols, 50 gr. sviesta.

Gaļu sadala porciju gabaliņos un apcep sviestā brūnu. Liek katlā, pārlej ar vārošu ūdeni. Pieliek smalki sagrieztu sīpolu un sāli. Kāļus sagriež lielākos gabalos. Liek katlā un sautē slēgtu, kamēr kāļi pusmiksti, tad tos izmaļ caur mašīnu un liek atpakaļ katlā. Sautēšanu turpina, kamēr gaļa mīksta. Tad pieliek miltu tumi, krējumu, zaļumus. Pasniedz ar kartupeļiem.

### Jēra gaļa tomātu mērcē.

1 kg. jēra gaļas, pus gl. tomātu biezeņa, 1 karote sviesta, 2 karotes krējuma, 1 karote miltu, 2 gl. ūdens, pētersīlis, sīpols, sāls.

Gaļu sagriež gabaliņos, pārle ar vārošu ūdeni un līdz ar garšvielām vāra. Gatavu buljonu izkāš un atšķaida sviestā sabrūninātos miltus. Pieliek tomātu biezeni, krējumu, sāli, gaļu un uzkarsē.

### Jēra gaļas gulašs.

Gaļu sagriež gabaliņos un cep, līdz ar sagrieztu speķi uz pannas stipri brūnu. Tad liek kastrolī un

pārlej ar ūdeni, tā kā gaļa apņemta, uzliek vāku un uz lēnas uguns sutina vienu stundu. Beidzot pieliek naža galu paprikas un nedaudz ķiploku, 1 glāzi krējuma ar vienu karoti miltu. Pasniedz ar sautētām saknēm.

### Jēra ribiņas gurķu mērcē.

1 kg. jēra karbonādes, 2 skābi gurķi, 2 gl. buljona, 3 karotes skāba krējuma, 1 karote miltu, sviests, sāls.

Gaļu līdz ar ribiņām sagriež šķēlēs un apcep brūnu. Tad pārlej ar buljonu un sautē mīkstu. Pieliek miltu tumīti, sagrieztus gurķus un krējumu.

### Jēra gaļa ar rīsiem.

1 kg. mīkstas jēra gaļas, 400 gr. rīsu, 100 gr. sviesta, burkāni, pētersilis, selerija, pipari, vircas, lauru lapas.

Gaļu sagriež šķēlēs, apdauza un, ierīvētu ar pipariem un sāli, sviestā apcep brūnu. Liek katliņā, pieliek garšas saknes, uz pannas apgrauzdētus rīsus, pārlej ar buljonu vai ūdeni un sautē gatavu. Sakārto traukā un pasniedz ar salātiem.

### Jēra ragū ar dārzājiem.

1 kg. jēra ribas vai pleca gabalu, 500 gr. burkānu, 400 gr. zirņu, 400 gr. pupiņu, 400 gr. tomātu, 100 gr. sviesta, sīpoli, ķiploks, pipari, 1 karote miltu, zaļumi.

Gaļu sadala mazākos gabaliņos un uz straujas uguns apcep brūnus. Liek katliņā, pieliek garšvielas, pārlej ar buljonu vai pannas atvārijumu un sautē, pieliekot burkānus. Isi pirms gatavības pieliek sagrieztus tomātus, sagrieztas pupiņas, svaigus zirnīšus un sautē gatavu.

### Gaļas sautējums ar saknēm.

1 kg. aitas gaļas, 1 kg. kāļu, pus kg. burkānu, 1 karote ķimeņu, sīpols, pus pētersilis, pus selerija, 10 gr. miltu, 1 karote krējuma, sviests, šķidrums, sāls.

Gaļu sagriež un apcep. Pārlej ar ūdeni un sautē pusmīkstu. Pieliek sasmalcinātas saknes un sautē

gatavu. Pieliek miltu tumi, uzvāra un pieliek krējumu.

Pasmedz ar ceptiem vai vārītiem kartupeļiem.

## Cūkas gaļas ēdeni.

Maigākā un taukākā gaļa ir no labi barotas, 1 g. v. cūkas. Ja gaļai ir bieza āda, tad tāda gaļa ir no vecas cūkas. Labai gaļai jābūt gaiši sarkanā krāsā. Tā nedrīkst būt lengana, vaļīga un skāba. Tauki ir baltā vai rozā krāsā.

Cūkas gaļa, sevišķi uz laukiem, ieņem pirmo vietu

Tā kā cūkas gaļa ir bagāta taukiem, tad to var uzglabāt ilgākam laikam sālītā un žāvētā veidā.

### Karbonāde no liesa speķa.

Speķi sagriež un iemērc pienā. Pēc 6 stundām no piena izņem, viegli izdauza, apmērcē olas baltumā, miltos vai rīvmaizē un cep sviestā uz lēnas uguns. Pasniedz sakārtotu ar kartupeļiem vai pupiņām un tomātiem. Var arī pasniegt mērci.

### Cūkas mugurkauls šmorēts ar saknēm.

Nem 1 kg. cūkas mugurkaula, sakapā gabaliņos; nomazgā, liek katlā vārīties, pieliek sāli, piparus, 1 puravu, 1 pētersili, 1 seleriju, 3—4 veselus burkānus, 1 galviņu kāpostu, 4 daļās pārgrieztu, un ļauj 2—3 st. lēni vārīties.

### Cūkgaļas šniceles.

1 kg. mīkstas cūkgaļas sagriež šķēlēs, sadauza ar āmuru mīkstas, tad izveido no tās trīsstūrainas šniceles plaukstas lielumā, kuras iemērcē ola, tad miltos vai rīvmaizē; liek uz pannas brūnā sviestā un cep gaiši brūnas. Katram gabaliņam uzliek citrona šķēlīti, gurķi vai tomātu. Pasniedz ar kartupeļiem. Pannā atvāra piecepumu un pārlej gaļai, var arī pārliet ar karstu sviestu.

### Cūkas karbonāde krāsni cepta.

No mugurkaula izcērt ribas, ieberzē ar sāli, liek pannā ar nedaudz ūdens, pie stipra siltuma apcep brū-

nas, bieži aplaistot; apgriez otru pusi un cep gatavu. Pasniedz šķēlēs sagrieztu ar mērci, salātiem vai sautētiem kāpostiem un kartupeļiem.

### **Cūkas cepetis.**

Cūkas cepeša gabalu nomazgā, nosusina, ieberzē ar sāli, liek uz pannas (apakšā jāpaliek krustiski mazi skaliņi, lai āda nepiedegtu pie pannas), pārlej ar aukstu ūdeni, pieliek vienu lauru lapu un cep karstā krāsnī 2 st., bieži aplaistot. Tad pagriez otru pusi, kurā ar asu nazi iegraiza ādu mazos kvadrātiņos, pārsmērē ar sviestu un cep, kāmēr skaisti brūns. Pasniedz ar kāpostiem, mērci un kartupeļiem.

### **Karbonāde.**

Cūkas muguras gabalu sagriez šķēlēs un labi izdauza. Apkaisa mazliet ar pipariem un sāli. Apviļā sakultā olā un rīvmaizē vai miltos. Cep uz ātrasuguns taukos vai sviestā brūnu. Tad pārlej nedaudz ūdens un vēl brīdi pacepina. Pasniedz ar krējuma mērci, salātiem vai sautētiem kāpostiem un kartupeļiem.

### **Cūkas šteks.**

Pleca gabalu sagriez šķēlēs, izdauza, pārkaisa ar sāli un pipariem. Cep taukos un pirms gatavības pieliek 1 gl. karsta buljona, 4 karotes tomātu biezeņa, karoti skāba krējuma, nedaudz miltu tumes un uzvāra. Pasniedz ar kartupeļiem.

### **Cūkas šteks.**

Nem liesu gaļu, vislabāk no šķiņķa, vai priekšpleca un karbonādes, sagriez šķērsām muskuļiem, no abām pusēm izdauza, pārkaisa ar sāli un pipariem. Izveido apaļus klopšus ar naža palīdzību. Pasniedz ar kausētu sviestu, kartupeļiem un salātiem. Var arī pasniegt ar krējuma, sēņu vai tomātu mērci.

### **Tritierēts šķiņķis.**

500 gr. šķiņķa, pus gl. piena, 1 ola, sāls, milti. Šķiņķi novāra un gatavu sagriez plānās šķēlitēs.

Olu ar sāli sakuļ, pieber miltus, pielej pienu un sakuļ pašķidru mīklu. Šķiņķa šķēles apmērcē mīklā un cep taukos gaiši brūnas. Pasniedz karstu.

### Cūkas šķiņķis, cepts mīklā.

No rudzu miltiem samīca stingru mīklu un aplej ar to žāvētu cūkas šķiņķi. Kā garšvielas var pielikt virces, lauru lapas un piparus. Cep 3—4 stundas. Kad atdzisis, mīklu noņem un šķiņķi pasniedz sagrieztu.

### Cūkas gaļas maisījums ar aknām.

1 kg. cauraugušas cūkas gaļas, 800 gr. aknu, sīpols, pipari un ūdens. Var klāt pielikt arī sirdi un plaušas.

Gaļu ieliek aukstā ūdenī un izvāra mīkstu, pieliekot garšvielas. Aknas novāra atsevišķi. Trešo daļu no gaļas sagriež gabaliņos, pārējo gaļu līdz ar aknām samal 2 reizes. Malumam pielej pēc vajadzības šķidrumu, kur gaļa vārijusies, pieliek sagrieztu gaļu un salej traukos. Tad atdzesē un pasniedzot pēc vajadzības sagriež.

### • Cūkas gulašs.

1 ar pus kg. liesākas cūkas gaļas, 100 gr. žāvēta speķa, 2 sīpoli, 3 tomāti, pētersilis, pipari, sāls, 1 karote miltu.

Gaļu atdala no kauliem, sagriež mazos gabaliņos un līdz ar sagrieztu speķi apcep. Pārlej ar vārošu ūdeni, pieliek garšvielas un sutina mīkstus uz lēnas uguns. Gatavu uztumē un pasniedz.

### Dabīgā cūkas kotlete.

Filē gabalu sagriež gabaliņos, viegli izdauza un izveido kotletes. Ierivē ar sāli un cep brūnu. Sviestam pielej nedaudz citrona sulas un pārlej traukā sakārtotām kotletēm.

Pasniedz ar dārzājiem, cukurzirnīšiem, puķu kāpostiem.

### **Žāvēta cūkas gaļa ar olu maisījumu.**

600 gr. žāvētas cūkas gaļas, 2—3 olas, 1 gl. piena, 1 karote miltu.

Cauraugušu gaļu sagriež plānās šķēlēs un no abām pusēm apacep brūnu. Pārlej olu, miltu un piena maisījumu, liek cepeškrāsnī un cep bez apgriezšanas. Pasniedz ar gurķiem vai lapu sālātiem.

### **Šķiņķa šķēles ar sīpolu mērci.**

600 gr. šķiņķa, 200 gr. sīpolu, 1 karote sviesta, 2 karotes skāba krējuma, 1 karote miltu, sāls.

Šķiņķi sagriež šķēlēs, viegli no abām pusēm apacep un saliek uz cepešplodas. Tad pannā liek sagrieztus sīpolus un cep mīkstus. Pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar šķidrumu. Pieliek krējumu, sāli un pārlej sakārtotai gaļai.

Pasniedz karstu ar kartupeļiem un gurķiem, vai kāpostiem.

### **Mīklā cepta cūkas gaļa.**

600 gr. žāvētas cūkas gaļas, 1 gl. ūdens vai piena, 1 gl. miltu, 1—2 olas, tauki.

Gaļu sagriež plānās šķēlēs, apmērcē no piena, olas un miltiem pagatavotā mīklā un cep no abām pusēm brūnu.

Gatavu sakārto traukā un pasniedz ar sautētām saknēm, kartupeļiem un zirnīšiem.

### **Sautēta gaļa.**

1 kg. cūkas gaļas, 1 ar pus kg. kartupeļu, 700 gr. svaigu zirnīšu, sīpoli, pus pētersilis, pus selerija, pus purava, 2 karotes miltu, 2 karotes krējuma, zaļumi.

Sagrieztu gaļu līdz ar sīpoliem un puravu apacep. Pārlej ar ūdeni un, līdz ar sagrieztiem kartupeļiem sautē gatavu. Pieliek zirnīšus vai pupiņas, miltus krējumu, zaļumus.

## Putni.

Visus putnus ieteicams kaut pāris dienas pirms ēdiena pagatavošanas. Tad putnu ēdieni ir garšīgāki, jo putnu gaļa stāvot nogatavojas. Vēsā telpā kautus putnus var uzglabāt 3 dienas, bet vasarā pietiek ar vienu dienu. Jaunas vistiņas var kaut 20 st. pirms gatavošanas, bet vecākām vistām vajadzīgs pāris dienas. Vēsā telpā, ziemas laikā, tītarus un zosis var uzglabāt līdz 5 dienām. Putnus glabā vēsā, vēdinātā telpā. Tos uzglabā sausus un iztīrītus.

Spalvas kautam putnam noplūc tūlīt pēc kaušanas, kad tas vēl silts, jo tad plūkšana veicas vieglāk. Spalvas plūc tādā pat virzienā, kā augušaš, lai āda neplīstu. Notīrītus putnus nosvilina un lai nepaliktu dzeltenī kā arī lai nebūtu sviluma piegarša, tās ierīvē ar rupjiem auzu vai miežu miltiem, nosvilina un noberž ar tīru dvielī. Var arī noberzt ar klijām vai kartupeļu miltiem, līdz top putnis tīrs. Veciem putniem spalvu izplūkšana ir grūtāka un to var atvieglot, ja visu putnu uz acumirkli iemērc vārošā ūdenī. Bet šādus putnus pēc noplūkšanas nevar nosvilināt, jo spalvas ir slapjas un āda paliek zili-pelēka. Spalvas izplūc ar naža palīdzību. Putnu pirms svilināšanas ierīvē ar auzu miltiem, lai pēc svilināšanas vieglāk nomazgātos. Pēc spalvu notīrīšanas, putni labi jānomazgā ar miltu vai kliju ūdenī, ar lupatas palīdzību. Pēc nomazgāšanas putnu ar tīru drānu sausi noslauka. Tīram putnam atgriež kājas līdz pirmajām locītavām.

Lielākiem putniem iekšpusē gareniski pārgriež galvu. Tad putnam atgriež gareniski ādu pie kakla un izņem uzmanīgi rikli ar gūznu. Pēc tam atgriež ādiņu apkārt tūplim un uzmanīgi izvelk visas iekšas tā, lai žults nepārplīstu. Iztīrītam putnam nocērt kājas, kaklu un stilbus atliec un aizbāž galiņus aiz tūpla, vai pieliec gar sāniem pie ķermeņa. Tad caur kājām izdur adatu ar diegu un uz muguras diega galiņus sasien. Pie ķermeņa pievelk arī spārnus un sasien ar diegu. Ja putnus gatavo ar galvu, tad to atliec zem labā spārna. Lielākiem putniem atgriež kājas līdz pirmām locītavām, izrauj saikļus un zosīm parasti no-

cērt arī spārnus un galvu ar kaklu. Zosīm un pīlēm kājas nešuj, bet iegriež ādu pie kājām un tur iebāž kājas. Tā sagatavotus putnus noliek vēsā, labi vēdinātā telpā nogatavoties. Ja pie putnu iekšu izņemšanas bija ievērota tīrība, tad var iztikēt bez mazgāšanas, bet ja nē, tad putnam iekša jāmazgā un sausi jāizslauka.

Cepšanai izlieto jaunākus putnus, līdz vienam gadam, bet vārīšanai zupās ir labāki vecāki putni. Labāka, garšīgāka un mīkstāka gaļa ir labi barotiem putniem, tītariem 9 mēneši līdz 1 gadam, zosīm 7 mēneši vecām, pīlēm 5—6 mēneši vecām.

Putnus pērkot jāskatās, lai tie būtu jauni un svaigi, jo vecu putnu gaļa ir cieta, sausa un negaršīga. Kāju zvīņas veciem putniem ir lielas un sīkstas, bet jauniem mazākas un mīkstākas. Putnus pērkot jāskatās arī, lai tie būtu veseli. Uz kājām un ādas nedrīkst būt nekādi izsitumi. Dzīvam putnam jābūt spožām, gaišām acīm, sarkanai, bezkraupainai sekstei, gludai spalvai. Veciem gaiļiem ir tumši sarkana sekste. Ar plēvi pārvilkta acis rāda, ka putns ir slīms. Kautiem putniem nedrīkst būt zilgana āda. Ja kautiem putniem griezuma brūce ir bāli sārta, bet gar malām pelēcīga, tad parasti putni ir kauti pēc nobeigšanās.

Jauniem putniem ir slaidis augums, kakls ir pāresns un pāresni ir arī kāju stilbi. Kājas un knābis ir gaiši, maiga un balta āda, mīksts, viegli lokams krūšu kurvis. Jauniem putniem nagi ir planāki un gaišāki nekā veciem, arī knābis un kāju āda ir gaišāka kā veciem putniem. Jaunām vistām viegli jūzt kājas, bet pīlēm un zosīm knābis. Putnu gaļai jābūt pastingrai.

Veciem putniem ir drukns augums, rupja āda, dzelteni tauki. Tievi kāju stilbi un kakls, kājas un knābis ir tumšākā krāsā. Vecām zosīm kājas ir melnas un pelēkas, bet jaunām sarkanas.

Griezuma brūce svaigiem putniem ir glīti sārtā krāsā, acis apaļas, spīdīgas un pilnīgas, āda vienādā krāsā, un sausa. Bojājušos, ilgi stāvējušos putnus var pazīt pēc glumās, plankumainās ādas. Virs muguras šādiem putniem ir pat zaļgani plankumi, kas sevišķi sakams par cāļiem. Ja šādiem putniem atver knābi,



tad pa to nāk nepatīkama smaka. Griezuma brūce ir ļoti sažuvusi un acis tiem ir iekritušas.

Ziemā putnus pērkot jāskatās, lai tie nebūtu sasaldēti, atļaidināti un par jaunu sasaldēti. Šeit ar putnu pirkšanu tāpat, kā pie pārējās gaļas, jābūt ļoti uzmanīgam, jo tie pie atļaišanās un sasaldēšanas ātri bojājas. Sasalušu putnu svaigums jāizšķir pēc ādas krāsas, jo tiem smaku nevar just. Ādas krāsai jābūt vienādai. Nevienāda krāsa putniem, kad tie atļaidināti un sasaldēti. Putnu āda mazliet tumšāka ir vienīgi pie kājām.

Putnu atgriezumus, mazvērtīgākās daļas, tā sauktās ķidas, izmanto zupas pagatavošanai.

Tītaru mātēm gaļa ir garšīgāka un mīkstāka, nekā tēviem. Vecākiem tītariem nobrieduma laiks ir ilgāks. Jaunos tītarus 9—12 mēneši vecus var gatavot ēšanai ātrāk (pēc 3 dienām). Cepšanai noderīgi jauni tītari. Ja cepšanai grib izmantot vecus tītarus, tad tos iepriekš ieteicams izsautēt un tad cept. Vecu tītaru liek katlā, pieliek speķa šķēlītes, sviestu, pārlej ar litru karsta ūdens un sautē slēgtu. Pusgatavu vai gandrīz gatavu izņem, pārsmērē ar sviestu, liek karstā krāsnī un bieži aplaistot ar sautējamo šķidrumu, cep gatavu.

Tītaru ērtākas gatavošanas labad, pirms cepšanas atbrīvo no iekšā esošā krūšu kaula. Šī darba labākai veikšanai, tītaru uzliek uz galda ar muguru uz leju. Uz krūtīm uzliek salocītu drānu un ar vienu roku pieturot, sit ar āmuru pa augstā krūšu kurvi, līdz tas ieliecas. Tad caur griezumu iebāž iekšā roku un atsistos kaulus izņem.

Sagatavotus putnu ēdienus var pasniegt siltā un aukstā galdā. Aukstā veidā putnus var pasniegt arī vakariņās. Aukstam putnam klāt pasniedz salātus un aukstu mērci. Siltus putnu ēdienus pasniedz pusdienās un tā kā tie skaitās pie labākiem ēdieniem, tad arī pasniedz viesiem vakariņās. Putnus pasniedz glīti sadalītus un sakārtotus cepešbļodā. Trauku var nedaudz rotāt ar zaļumiem un sakņu piedevām. Putnus pasniedz līdz ar piedevām, augļu salātiem. Mērci un kartupeļus var pasniegt dažādi pagatavotus. Klāt vēl var pasniegt sautētus dārzeņus vai saknes.

Lai putnu sadalīšana labāk, glītāk un vieglāk veiktos, tad ir jāatmet to sadalīšana ar cirvi vai nazi, bet šim nolūkam jāiegādājas spēcīgas putnu sadalamās šķēres.

### Cepti cāļi.

3 cāļi, 70 gr. speķa, 70 gr. sviesta vai tauku, 2 karotes krējuma, pus karotes miltu, sāls.

Notīrītus cāļus saformē. Atgriež kājas, galvu un kaklu paliec zem spārna. Kājas piespiež pie sāniem, izver cauri diegu un galīņus šasien tā, lai kājas būtu cieši klāt. Tāpat rīkojas ar spārnēm. Tā sagatavotiem cāļiem spārnīti un kājas neapdegs, kas notiek tad, kad paliek brīvi gar sāniem izplētušies, jo tad karstums var no visām pusēm ātrāk tikt klāt un līdz cālis vidū izcepas, var apdegt. Sagatavotus cāļus ievē ar sāli un uz krūts uz sien plānu speķa šķēlīti, jo tad izcepti būs garšīgāki un sulīgāki, liek karstā sviestā ar krūti uz leju un cep, bieži aplaistot, kāmēr paliek brūni. Tad apgriež, pielej lāsīti ūdens un nu cep līdz gatavībai. Tad noņem apsienamos un sadala. Pannā ieliek miltus, sabrūnina, pielej lāsīti vārošā ūdens un atvāra piecepumu. Mērci izkāš un pieļiek krējumu.

Pasniedz ar augļu vai lapu salātiem, vāriem vai ceptiem kartupeļiem. Mērci pasniedz mērces traukā.

### Cāļa cepetis.

Cāli ieberž ar sāli un sviestā apacep brūnu. Pieļej nedaudz ūdens un cep mērenā siltumā, aplaistot, līdz gatavs. Cepšanas laikā var arī aplaistīt ar saldu krējumu. Cāļu aknas izcep, smalki saberž un izlieto mērces gatavošanai, ko pasniedz līdz ar cāli. Pasniedz ar sutinātiem zirnīem, pupiņām un ja vēlas, dažādām saknēm. Kā salātus dod brūklenes, ietaisītus bumbierus, plūmes u. c.

### Cāļu frikasē.

2 cāļus sadala 6 vienādos gabalos katru un liek vārieties. Pieliek garšvielas, arī pētersili, seleriju un vāra uz lēnas uguns, kāmēr gaļa miksta. Gatavu gaļu izņem, zupu izkāš un pagatavo mērci. Gaļu saliek

blodas vidū kaudzītē, pārlej ar mērci un apkārt liek novāritus rīsus.

### **Cāju pudiņš.**

Cāli notīra un mīkstumu atdala no kauliem. Mīkstumam samaj vai smalki sakapā līdz ar baltmaizi. Pieliek 1 karoti skāba krējuma, 1 karoti ļausēta sviesta, 5 olu dzeltenumus un sāli pēc garšas. Visu samīca. Pēc pieliek saputotus olu baltumus. Gatavo masu saliek ar sviestu izsmērētā formā un cep gatavu.

### **Sautēta vista.**

1 vista, 1 karote sviesta, pus karote miltu, 1—2 karotes skāba krējuma, sāls.

Vistu liek uz pannas karstā sviestā un grozot apcep brūnu. Tad pārkaisa ar sāli, pielej nedaudz vāroša ūdens un sautē slēgtu uz lēnas uguns, pa laikam apgrozot un aplaistot. Mērci pievieno miltus, izkāš un pieliek krējumu.

Vistu pasniedz sadalītu ar kartupeļiem un augļu salātiem.

### **Pildīta vista.**

1 vista, 30 gr. sviesta, 50 gr. skāba krējuma, sāls, pus karote miltu, 3 karotes piena, 1 ola, 50 gr. rīvmaizes, pus karote sviesta, zaļumi.

Vistas kuņģi un aknas smalki sakapā, pievieno ar pienu sakultu olu, rīvmaizi, izkausētu sviestu, sakapātus zaļumus un sāli. Visu kopā labi samaisa un pilda vistai zem ādas virs krūtīm, līdz spārniem un kājām. Liek uz pannas karstā sviestā un cep mērenā siltumā, aplaistot.

Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un salātiem.

### **Vistas frikasē ar zirņiem.**

1 vista, 30 gr. sviesta, 100—150 gr. salda krējuma, 1 l. izlobītu zirņiņu, 1 karote miltu, sāls, cukurs, zaļumi.

Vistu sadala mazākos gabalos, liek katlā vārošā ūdenī vārīties. Vistai no ūdens jābūt segtai. Pusgatavai vistai pieliek piedevas, sāli, mazliet cukuru, zir-

nīšus un sviestu. Sautēšanu turpina līdz viss gatavs. Gatavam pievieno miltus, krējumu un sakapātus zaļumus.

Pasniedz sakārtotu cepešbļodā., Apkārt liek zirnus, pārlej visu ar mērci un pārējo mērci pasniedz traukā. Klāt var dot kartupeļus.

### Vistas frikasē.

Vistas ķidiņas aplej ar 1 un pus l. ūdens un vāra buljonu, tad liek iekšā sadalīto vistu un vāra gatavu. Katliņā ieliek 2 karotes sviesta, sacep 1 karoti miltu un atšķaida ar vistas buljonu. Pielej mazliet citrona sulu, sakapātus zaļumus un krējumu. Vistu sakārto traukā, pārlej ar mērci un pasniedz ar rīsiem.

### Vistas frikasē ar rīsiem.

Vistu sadala gabalos, liek katliņā, pieliek sviestu un apacep. Tad pielej karstu ūdeni vai buljonu un sautē līdz mīksta. Gatavo vistu sakārto traukā, mērcei pieliek miltu tumīti, krējumu, pieliek pēc vēlēšanās garšvielas, muskatu, citrona sulu, zaļumus un pārlej vistai. Pasniedz ar sutinātiem rīsiem, kurus liek traukam apkārt.

### Vistas biķeris.

Nem 2 jaunas vistiņas, notīra, ieberž mazliet ar sāli un liek katliņā sutināties, pieliekot 200 gr. sviesta un 1 gl. buljona, kuru lej pa lāsītei. Sutina apmēram 1 st. Kad gaļa gatava, atdala no kauliem un 2 reizes izmaļ gaļas mašīnā. Masai pieliek 6 olu dzeltenumus, 3 karotes svaiga krējuma un mazliet buljona. Mazas formiņas izsmērē ar sviestu, piepilda ar maisījumu un vāra ūdens peldē 20 m. Gatavus biķerišus izgāž no formām un pasniedz karstus ar vēža mērci.

### Vistas cepetis ar saknēm.

Vistu labi nomazgā, noslauka, ierīvē ar sāli vai majoranu. Sasien kājas un pārsmērē ar kausētu sviestu. Čuguna katliņu pārlej ar mazliet ūdens. Vistu apacep brūnu, pielej karstu ūdeni pēc vajadzības un sautē slēgtu, kamēr gaļa mīksta. Gatavo vistu sagriež mazākos gabaliņos un sakārto uz lēzenas bļodas. Blakus liek

sviestā sautētus burkānus, ceptus kartupeļus un sāls ūdenī novārītus zirņus. Vistu pārlej ar mērci, kuru pagatavo no tā šķidruma, kur vista šmorēta.

### Vārīta vista.

Nomazgātu vistu liek vārošā ūdenī un vāra pieliekot burkānus, selerijas, pētersīļus, sīpolus un sāli. Vāra slēgtu uz lēnas uguns. Gatavu sadala, sakārto traukā un pasniedz izrotātu ar zaļumiem un izvārītām saknēm. Klāt pasniedz olu mērci un kartupeļus.

Vistu var arī vārit sadalītu gabaliņos un kā piedevas var būt zirņi, puķu kāposti u. t. t. Pasniedz ar kartupeļiem un mērci, kuru pagatavo no šķidruma, kurā vista sautējās.

### Vistas kotletes.

Vistas kotletes pagatavo tāpat, kā gaļas kotletes. Pirms cepšanas apviļā rīvmaizē. Pasniedz ar kartupeļiem, mērci un sautētām saknēm.

### Sautētā zoss ar skābiem kāpostiem.

Zoss, 1—1,5 l. skābu kāpostu, 2 sīpoli, paprika, buljons vai ūdens.

Zosi sagriež mazākos gabaliņos un liek sautējamā katlā, kur iepriekš sacepti sīpoli. Pieliek kāpostus, mazliet paprikas un kopā sautē. Pēc laiciņa pielej buljonu un sautē līdz gatavībai apm. 3 stundas. Zosi sautējot, laiku pa laikam tā jāaplaista. Zosi pasniedz sakārtotu traukā līdz ar izsautētiem kāpostiem.

### Ceptā zoss.

Notīrītai zosij nocērt kaklu, spārnus un kājas. Sānus iegriež un ieliek kājas. Tad zosi no visām pusēm ierīvē ar sāli, liek uz pannas, pārlej ar ūdeni un cep gatavu, pastāvīgi aplaistot. Izceptu sadala, sakārto traukā un pārlej ar nedaudz mērces, kurā zoss sautējās un kuru nedaudz pietumē. Blakus sakārto kartupeļus un pasniedz ar skābiem, sautētiem kāpostiem, vai arī citiem salātiem.

### **Zoss ar āboliem.**

Zosi notīra, ierīvē ar sāli, iekšu piepilda ar āboliem, liek cepešpannā, pielej ūdeni un cep, laiku pa laikam aplaistot, līdz gatava. Pasniedz sadalītu.

### **Santēta pīle.**

1 pīle, 1,5 karotes sviesta, sīpols, burkāns, selerija, sāls, 1 karote miltu.

Pīli ierīvē ar sāli, liek katlā, karstā sviestā ar krūti uz leju un apcep brūnu, grūzot un aplaistot no virsas ar sviestu. Tad apgriez, pielej nedaudz vārošu ūdeni, pieliek saknes un sautē, pa laikam aplaistot, slēgtā traukā mīkstu. Gatavu pīli izņem, nosmeļ liekos taukus, pieliek miltus un ja vajadzīgs atšķaida ar karstu ūdeni un atvāra. Izkāstu salej mērces traukā.

Pasniedz sadalītu ar kartupeļiem un salātiem.

### **Pildīta pīle ar āboliem.**

Notīrītu pīli piepilda ar āboliem, aizšuj, pārkaisa ar sāli, liek ar muguru uz pannas, uzlej pus litra vāroša ūdens un cep krāsni bieži aplaistot, 2 stundas. Mērcēi piejauc nedaudz miltu, atšķaida ar vienu tasi auksta ūdens un savāra tumīgu. Galdā liekot ābolus izņem un cepeti sadala, sakārto traukā, apkārt liekot ābolus, pārlej ar karstu mērci un pārējo pasniedz atsevišķā traukā.

### **Tītara cepetis.**

Pirms cepšanas tīturu nomazgā un ierīvē ar sāli. Liek uz pannas, pārlej ar kausētu sviestu, pārliet ar kādām šķēlēm speķa, pielej pāris glāzes buljona jeb vāroša ūdens un cep krāsni, pirms no virsas brūnu, tad no abiem sāniem un atkal no virsas, apm. 2 stundas, cepeti bieži aplaistot. Kad mērcē brūna, tad izkāstu pārlej vienādos gabalos sadalītam cepetim. Pasniedz ar apceptiem kartupeļiem un salātiem.

## **Medijumi.**

Pie medijumiem pieskaita uzturam lietojamus meža dzīvniekus. Visiem medijumiem pēc nošaušanas un pārnešanas mājās tūlīt izņem iekšas un noslauka asinis. Tad

tos ar visu ādu vai spalvu pakar tirā, vēdinātā telpā un ļauj nogatavoties. Medijumiem nogatavošanās ir nepieciešama. Tūlīt pēc nošaušanas pagatavotā gaļa ir sūksta un cieta. Vienīgi meža pīles uzturam lieto tūlīt pēc nošaušanas, jo tās stāvot sāk ātri bojāties. Pa stāvēšanas laiku gaļā attīstās pienskābe, kas to padara irdenāku un mīkstāku. Gaļu ātrāk var nogatavināt, ja nošautu, notīrītu medijumu mērcē vājpienā. Šāda gaļa būs aromātiska un mīksta. Gaļu vēl var nogatavināt mērcējot to marinādē, kurai uzvāra ūdeni ar garšvielām, pielej etiķi un lieto atdzesētu. Šādai nogatavināšanai lieto lielākos medijumus.

Lielākos medijumus pēc nogatavināšanās būtu ieteicams pirms gatavošanas paturēt kādu dienu marinādē vai saīsināt nogatavošanās laiku un dažas dienas mērcēt vājpienā. Tas sevišķi būtu vajadzīgs lielāko dzīvnieku muguras un ciskas gabaliem, kurus lieto cepšanai, jo tad šķiedras kļūst irdenākas un ir vieglāk sagremošanas. Piens vasaras laikā katru dienu jāatjauno. Etiķa ūdens gaļas mērcēšanai nebūtu visai ieteicams, jo tad cieš gaļas garša. Pienā mērcēto gaļu vai visu medijumu pirms gatavošanas nomazgā. Gaļu, kas nav pienā mērcēta, var lietot nemazgātu. To tikai pirms cepšanas noslauka tirā drēbitē un atbrīvo no plēvēm. Gaļa kas mazgāta vai mērcēta ūdenī, zaudē labo garšu.

Medijumiem ir tumša gaļas krāsa, īpatnēja garša un oža. Tai arī ir stiprāka garša nekā mājlopiem. Tirgū medijumi ir sastopami šauti un sisti. Labākie medijumi ir šautie, jo sistiem medijumiem ir sarkana gaļa. Ziemā tirgū medijumi ir sastopami saldēti, bet to gaļa nav tik garšīga, kā svaigiem.

Medijumu nogatavināšanās laiks atkarībā no gada laika būtu apm. šāds:

Meža putniem vasarā		4 dienas, ziemā	7—10 dien.
Zaķiem	2—3	"	7—10 "
Stīrnām un briežiem vasarā	3—4	"	7—10 "
Meža cūkām	3—4	"	8—12 "

Stipri sasautus medijumus uzglabāt nevar, jo tie ātri bojājas. Sasalušus medijumus var uzglabāt ilgāku laiku. Ja medijums sācis atlaisties, tad to vairs tālāk glabāt nevar, bet jālieto tūlīt uzturam, jo ātri iesākas bojāšanās proces. Uzglabājamiem medijumiem izņemtu

iekšēju organu vietā ieteicams iekaisit koka ogles pulveri, jo tas aizsargā no mušām. Nav pielaižams uzskats, ka medijumi jālieto, kad tie jau sasnakuši. Ir jāievēro, ka tie jālieto nogatavojušies, bet ne bojājušies, vai sasmakuši, jo tādi uzturam ir nederīgi.

Ja medijums par daudz nostāvējies, tad to nomazgā etiķa ūdenī vai ātri apmazgā ar kalija permanganu. Nomazgāto gaļu noskalo tīrā ūdenī un sausi noslauka.

Medijumus, kurus lieto cepšanai, liek uz pannas karstā sviestā un karstā krāsnī, lai cepetis ātri aprautos ar garoziņu un lai neizplūstu gaļas sula. Ja vēlās lai medijuma cepetis būtu sevišķi garšīgs, tad to cepšanas laikā aplaista ar krējumu — saldu vai skābu. Var arī pārklāt ar plānām speķa šķēlēm, vai aplaistīt ar kausētu sviestu. Medijumiem gaļa ir diezgan sausa un liesa, jo satur maz tauku un caur šādu cepšanu tā ir sulīgāka. Lielākos medijumus pirms gatavošanas var iespeļot ar sagrieztām speķa strēmelēm, kuras ar īpašu adatu vai kociņu ieviek starp muskuļiem. Mazākiem medijumiem, kā putniem, speķa šķēlītes var apkārt apsiet.

Medijumus sagatavo ceptā vai sautētā veidā. Pie cepšanas un sautēšanas rīkojas tāpat, kā pie gaļas ēdieniem. Tos pasniedz karstus ar augļu salātiem un kartupeļiem.

Tā kā visi medijumi nav vienādi, tad arī tos tīra dažādi. Putniem noplūc spalvu un nosvilina. Iekšas tiem izņem, tāpat kā mājas putniem. Putnus var arī notīrīt nomaucot tiem ādu. Putnam nocērt galvu, spārnus, kājas un novelk ādu ar visām spalvām.

Medijumam tīrot iekšas jāievēro priekšzīmīga tīrība, lai tas pēc tīrīšanas nebūtu jāmazgā. Mazgāts medijums sāk ātri bojāties un to nevar uzglabāt.

Medijumus izmanto cepšanai un sautēšanai. Vārīšanai tie nav piemēroti, jo to vārīta gaļa ir sīksta.

### **Zaķis.**

Nogatavinātam zaķim ādu novelk pirms tā gatavošanas, jo stāvēt bez ādas, zaka gaļa stipri sakalst. Zaķi gatavojot tam liek klāt tauku piedevas, krējumu, sviestu vai speķi, jo tas vairāk satur olbaltumvielas, bet tauku tas satur maz. Garšīgāks ēdiens ir no jauna zaķa, Jauns zaķis prasa arī īsaku gatavošanu, jo tas izcep



1 stundā, bet veci 2—3 stundās. Tikko šautus zaķus uzturam negatavo, jo to gaļa ir negaršīga un cieta. Tikko šautam zaķim vismaz ļauj nostāvēt vienu dienu vai dienu un nakti. Šai laikā zaķi tura rūgušpienā, vājpienā vai marinādē. Zaķis ir vairāku ādu īpašnieks un pirms gatavosanas tās visas jānovelk, līdz paliek tīra sarkana gaļa. Zaķim pārgriež krūšu plēvi un izņem aknas un plaušas. Tad atgriež galvu, kuru uzturam nelieto, notīra šaušanas brūces, apmazgā un sausi noslauka. Nogriež pavēderes gabalu, ribas un priekšplecu ar kājām.

Zaķi pirms dirāšanas pakar pie kājām ar galvu uz zemi. Ap kāju locītavām atgriež ādu. Tad taisa garenu griezienu ciskas iekšpusē no kājas locītavas līdz astei. Ādu no ciskām atplēš un velk pāri galvai līdz priekšējām kājām. Priekšējāju locītavām apgriež apkārt ādu, iekšpusē gareniski pārgriež, noplēš no kājām un ādu velk līdz ausīm. Tad ādas iekšpusē ausis nogriež tā, lai tās paliktu pie ādas un ādu pārvelk pār galvu. No dirātām zaķim gareniski pārgriež vēderu un izņem iekšas. No aknām atdala žulti un noliek lietošanai. Lietojamas ir arī plaušas un sirds.

Zaķi pērkot jāskatas, lai tas būtu jauns, labi barojies un lai tam būtu plata mugura. Jauniem zaķiem ir mīksta ausis — tās viegli plīst un ir asi nagī. Tie vispār ir apaļāki un tehnāki. Veci zaķi ir gari un tievi. Tāpat zaķi pērkot, jāskatas lai tas būtu svaigs. Ādai jābūt sausai un tā nedrīkst būt uz vēdera zem spalvas zaļa un spalvai jāturas pie ādas klāt.

### Cepts zaķis.

1 zaķis, 100 gr. sviesta, 100 gr. krējuma, 50 gr. speķa 1 karote miltu, sāls.

Notīrītu, apstrādātu zaķi ierīvē ar sāli, liek uz pannas karstā sviestā, pārklāj ar plānām speķa šķēlēm un bieži aplaisot cep. Isi pirms gatavības pārsmērē ar sk. krējumu un cepšanu turpina līdz gatavs.

Gatavam zaķim muguras gabalu sadala sīkākos gabalos. Tāpat sīkākos gabalos sadala ciskas gabalu un sakārto cepešbļodā, piešķirot vesela zaķa formu. Pār-laista ar mērci un pasniedz apliktu ar ceptiem kartu-

peļiem. Mērci pasniedz mērces traukā. Klāt dod brūkleņu, ķirbju, seleriju salātus vai sautētas bietes.

### Šmorēts zaķis.

Nodirātam zaķim izņem iekšas, labi nomazgā un kādu stundu tura aukstā ūdenī. Pēc tam sagriež mazākos gabaliņos, liek traukā, pārlej ar pienu vai etiķu ūdeni ka apņemts. Atstāj līdz otrai dienai. Otrā dienā izņem no šķidruma, apskalo ūdenī, noslauka sausu, sadala porciju gabaliņos, iespežo, apcep sviestā brūnu, liek sautējamā katlā, pielej mazliet ūdeni, pieliek sāli un ja vēlas, pieliek dažas kadiķu ogas. Sautē slēgtu. Kad gaļa pustumksta, var pielikt saldu vai skābu krējumu. Pēc tam sautēšanu turpina, līdz gatavībai. Beidzot pievieno miltu tumi un krējumu. Pasniedz dziļās bļodās kopā ar mērci. Klāt dod kartupeļus un brūkleņu eivārijumu, vai augļu salātus.

Tāpat gatavo medijuma putnus un stirnu, kuru pēc vēlēšanās var likt lielākos gabalos.

### Sautēts zaķis.

1 zaķis, 2 karotes sviesta, 50 gr. speķa, 1 karote sk. krējuma, 1 karote miltu, 2 burkāni, 2 sīpoli, pipari, sāls.

Sautēšanai lieto zaķa muguru un ciskiņas. To liek katlīnā, kur iepriekš ielikts sviests vai tauki, šķēlēs sagriezts speķis, sīpoli, burkāni un viss kopā labi sakarsēts. Katliņam uzliek vāku un zaķi ar saknēm apcep, līdz saknes paliek brūnganas. Tad pārlej ar karstu ūdeni un sautē mīkstu pieliekot sāli un piparus. Mīkstu gaļu izņem un mērci uztumē. Mērci izkāš un pieliek krējumu.

Pasniedz sadalītu ar kartupeļiem un salātiem. Mērci pasniedz mērces traukā.

Sautēšanai var izmantot vecākos zaķus, kas cepšanai maz piemēroti.

Zaķa atgriezumus, kaklu, ribas, priekšējās kājas var novārīt un buljonu lietot sautētā zaķa pārļiešanai ūdens vietā

## Zaķa ragū.

Zaķi sadala porciju gabaliņos un katru gabaliņu iespeķo. Speķota gaļa būs sulīgāka un ar īpatnēju garšu. Speķo ar speciālu adatu vai kādu irbulīti. Speķi šim nolūkam sagriež stēmelītēs. Iespeķotos gaļas gabaliņus ierīvē ar pipariem, sāli, liek karstos taukos vai sviestā un uz straujas uguns apcep labi brūnu. Tad saliek katlīnā, pārlej ar buljonu vai pannas atvārijumu un sautē pieliekot lauru lapas, virces, burkānus un nedaudz etiķa. Etiķa vietā var lietot sarkano vīnu, kas piedos zaķim īpatnēju garšu un tas būs irdenāks. Gatavu sakārto traukā. Mērcei pieliek miltu tumi, krējumu un izkāstu pārlej gaļai. Pasniedz ar visāda veida sagatavotiem kartupeļiem, dārzājiem, saknēm un etiķa konserviem — sālātiem vai brūkleņu sālātiem.

## Zaķa pipari.

1 kg. zaķa mazvērtīgākās gaļas (kakls, priekšējās kājas ar pleciem, ribas ar vēderu, sirds, plaušas, aknas), 50 gr. sviesta, 50 gr. speķa, 2 sīpoli, 2 burkāni, 3 nagliņas, 1 karote miltu, pipari, sāls, etiķis.

Gaļu sagriež sīkākos gabalos, saliek traukā un pārlej ar vieglu etiķi, kam pielikti sagriezti sīpoli, sagriezti burkāni, lauru lapas, pipari, nagliņas. Tā sagatavotai gaļai ļauj marinēties 2 dienas. Krūšu dobumā sakrājušās asinis izņem un pārlej ar etiķi. Marinēto gaļu sausi noslauka, liek kartā sviestā un apcep brūnu, pieliekot sagrieztu speķi. Kad viss apcepies brūns, pieliek miltus un apcep arī tos brūnus. Tad pārlej ar ūdeni, kas uz pusēm sajaukts ar marinādi, lai gaļa būtu no virsas segta. Ūdeni un marinādi pārļiešanai lieto karstu. Sautē uz lēnas uguns slēgtā traukā gatavu. Tad pieliek ar etiķi pārlietas un samaisītas asinis, piparus un mazliet cukuru. Zaķa pipariem jābūt ar pastipru pikantu, saldskābu garšu.

Pasniedz ar kartupeļiem un sālātiem.

## Trusis.

Trusi gatavo tāpat kā zaķi.

### Meža cūka.

Cepšanai lieto 1—2 gadi vecas cūkas gaļu. Cepšanai lieto arī sivēnu. Cūkas cepeša gabalu mērcē pienā vai marinadē apm. 2 dienas.

Kuiļa gaļa ir cietāka, negarsīgāka un tā jāmērcē ilgāk.

Tad sausi noslauka un lieto cepšanai. Treknu meža cūkas cepeti cep kā mājas cūku bez mērcēšanas pienā un marmelādē. Liesu cūkas cepeti liek cepties sviestā ar speķa piedevām.

Meža cūkas sīpolklopsī, kotletes, gulašu, bifšteku gatavo tāpat kā vērša gaļu. Ragū, gatavo tāpat kā zaķa, bet karbonadi tāpat kā cūkas.

### Stirnas cepetis.

Stirnas ciska, 100 gr. žāvēta speķa, 100 gr. sviesta, 100 gr. skāba krējuma, 2 karotes miltu, sāls, pipari.

Gaļai novelk plēvi un ja tā asiņaina, tad vienu dienu mērcē vajpienā. Gaļu nomazgā, nosusina, un no visām pusēm iespeķo. Apkaisa ar sāli, pipariem un apcep karstā sviestā brūnu. Pielej vārošu ūdeni un cepeti, bieži aplaistot, cep gatavu. Īsi pirms gatavības cepeti pa laikam aplaista ar skābu krējumu. No pannas atvārijuma pagatavo mērci, kurai pieliek miltus un izkāš. Pieliek krējumu un pasniedz mērces traukā. Cepeti sagriež glītās šķēlēs, sakārto cepešbļodā un pārlaista ar mērci. Klāt pasniedz ceptus kartupeļus un augļu salātus

### Stirnas mugura.

Veselu stirnas muguras gabalu pagatavo līdzīgi stirnas cepetim. Muguru ņem no krusta kaula līdz pleciem, un ribas gar sāniem atstāj pie muguras apm. 6 cm garumā.

### Sautētā stirnas gaļa.

1,5 kg. stirnas pleca vai krūšu gabala, 100 gr. sviesta, 100 gr. sk. krējuma, sīpols, burkāns, petersilis, sāls, pipari, buljons, 2 karotes miltu.

Gaļai novelk plēvi, sadala porciju gabaliņos, apkaisa ar aāli, pipariem un karstā sviestā apcep brūnu. Apcepto gaļu liek katlā, pārlej ar buljonu (pannas at-

vārījumu) un sautē slēgtu, pieliekot garšvielas un saknes. Gatavu uztumē un pieliek krējumu. Pasniedz sakārtotu bļodā līdz ar makaroniem un salātiem vai kartupeļiem.

### Stirnas šteks.

Stirnas muguras gabalu atdala no plēvēm un sagriež šķēlēs ar visu kauliņu. Gaļu izdauza, ierivē ar sāli un cep karstā sviestā uz straujas uguns ātri gatavu. Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un augļu salātiem.

### Stirnas šniceles.

Ciskas gabalam novelk plēvi, sagriež šķēlēs, izdauza, ierivē ar citrona sulu, sāli, apviļā miltos, pienā un rīvmaizē un cep karstā sviestā brūnu. Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un salātiem.

### Stirnas hašē.

Sagrieztus sīpolus apcep sviestā mīkstus, pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar cepeša mērci vai buljonu. Pieliek sīkos gabaliņos sagrieztas cepeša atliekas un kopā uzkaršē.

Pasniedz ar kartupeļiem un salātiem vai skābiem kāpostiem, jeb skābiem gurķiem.

### Stirnas kotletes.

1 kg. stirnas gaļas, 150 gr. speķa, 1—2 olas, 150 gr. baltmaizes, sīpoli, rīvmaize, sviests.

Gaļu samaļ līdz ar sīpoliem, speķi un baltmaizi. Samaltai gaļai pieliek olas, sāli, piparus un, ja ir sausa, tad sk. krējumu vai buljonu. Veido kotletes, apviļā rīvmaizē un cep karstā sviestā brūnas.

Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un salāticm.

### Stirnas aknas.

Pienā nomērcētas aknas noskalo un nosusina. Aknām novelk plēvi, sagriež šķēlēs un cep sviestā brūnas, iepriekš ierivējot ar sāli un pipariem. Mērci pagatavo no sviesta, miltiem, sīpoliem, skāba krējuma un citrona sulas. Mērci pārlej aknām un mazliet pasautē.

Pasniedz mērcē līdz ar salātiem un kartupeļiem.

### Meža pīles.

2 pīles, 1 siļķe vai 2 burkāni, 100 gr. sk. krējuma, 1 karote miltu, sīpoli, sāls.

Siļķi pārdala uz pusēm, atbrīvo no asakām un katru pusīti ieliek pīlē. Ieliek katrā pīlē 1 sīpolu, ierivē ar sāli, liek uz pannas, uzlej nedaudz vārošu ūdeni, liek karstā krāsni un cep bieži aplaistot. Īsi pirms gatavības siļķi un sīpolu izņem un pārlaista ar krējumu.

Pasniedz ar salātiem, mērci un kartupeļiem.

Sīpoli, burkāni vai siļķe atņem pīlēm trāna piegaršu.

Tāpat gatavo meža zosis. Vecās zosis lieto sautēšanai.

### Mednis.

1 mednis, 100 gr. sviesta, 100 gr. skāba krējuma, 70 gr. speķa, 1 karote miltu, sāls.

Nogatavojušos, notīrītu medni mērcē kādu dienu vājpienā. Tad noskalo, sausi noslauka un uz krūtīm uzsien speķa šķēlītes. Liek pannā karstā sviestā un apcep. Gepot bieži aplaista un apgroza. Cep 2—3 stundas. Stundu pirms gatavības pārlaista ar skābu krējumu. Gatavam noņem speķi.

Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un augļu salātiem.

Tāpat gatavo arī teteri.

### Irbes.

5 irbes, 60 gr. sviesta, 2 karotes sk. krējuma, 50 gr. speķa, 1 karote miltu, sāls.

Irbītēm uz krūtīm uzsien plānu speķa šķēlīti un karstā sviestā apcep brūnas. Pārlej ar vārošu ūdeni un sautē slēgtu. Cepot aplaista ar sk. krējumu. Gatavas sadala.

Pasniedz ar mērci, kartupeļiem un salātiem.

Tāpat gatavo arī rubeņus.

### Speķotas irbītes.

Irbīti gareniski pārgriež, izņem kaulus, sadala 4 šķēlēs un viegli izdauza. Šķēles iespeķo un cep krāsni, pieliekot sviestu. Kauliņus pārlej ar ūdeni un izvāra

buljonu. Buljonam pieliek miltu tumīti, krējumu un pasniedz līdz ar izceptām irbītēm.

### Slokas.

3 slokas, 100 gr. sviesta, 100 gr. krējuma, 60 gr. speķa, 1 karote miltu, 1 olas dzeltenums, pus muskatrieksta, pus karotes sviesta, pus karotes rīvmaizes, pipari, sāls, 5 šķēlītes baltmaizes.

Slokām novelk ādu ar visu spalvu, sasien kājas un spārnus. Uz krūtīm uzsien speķa šķēlīti un apcep karstā sviestā. Pārlej ar nedaudz vāroša ūdens un slēgtu sautē, pastāvīgi aplaistot, līdz gatavs. Gatavu izņem, ieber miltus un sabrūnina. Pielej ūdeni un atvāra. Izkāstai mērcei pieliek krējumu un salej mērces traukā.

Medņu iekšējos organus, plaušas, sirdi, aknas, smalki sakapā un samaisa ar rīvmaizi, sviestu, sarivētu muskatriekstu, pipariem un sāli. Liek uz pannas un maisot apcep. Pieliek pus karoti sk. krējuma un smērē virs baltmaizes šķēlēm, kuras sviestā apceptas.

Slokas sakārto traukā, apkārt apliek maizes šķēlītes un pasniedz ar mērci, augļu salātiem un kartupeļiem, ceptiem vai vātiem.

## Zivis.

Zivis uzturam lieto vārītā, ceptā, konservētā, sālītā un žāvētā veidā. Labām sālītām zivīm ir vienāda gaļas krāsa un āda sausa. Labām žāvētām zivīm ir stingra gaļa, bet bojājušām miksta un slapja. Zivis, līdzīgi gaļai, jāuzskata par olbaltumvielu piegādātājām. Treknās zivis, laši, nēģi u. c. bez olbaltumvielām vēl satur bagātīgi taukus. Zivs gaļa satur mineralvielas — fosforu, kalciju, dzelzs un joda savienojumus. Zivju aknu tauki satur daudz vitamīnu.

Zivis, kas dzīvojušas upēs, ezeros, pirms gatavošanas jāatbrīvo no žaunām, jo citādi ar tām var sabojāt ēdiena garšu. Pie labākām zivīm skaita jūras zivis, nevis saldūdeņu, jo tām dažreiz ir dūņu garša. Vīlabākās ir dzīvās zivis, tad slāpušās, sistās un pie vissliktākām

zivīm skaita saldētās. No saldētām zivīm ir jāatturas, jo caur sasalšanu un atlaišanos tās vairāk bojājas. Slāpušām zivīm spuras ir cieti piegulošas, bet sistām uz muguras ir izplētusās.

Pāra dienas zivis var uzglabāt vēsā vietā, ietītas etiķa ūdenī saamērcētā drānā. Pāra dienas upes ūdenī var uzglabāt arī dzīvas zivis, ja tām ūdeni ik pēc 6 stundām atjauno. Sasalušas zivis var uzglabāt dažas nedēļas, bet to gaļa nav tik garšīga. Vēžus var uzglabāt 1 nedēļu ieliktus kurvī, kur atrodas zāle vai nātras. Šai laikā tie reizi dienā jāaplaista ar ūdeni un jābaro ar zivīm vai gaļu.

Zivis, kas dzīvojušas dūpainā ezerā vai dīķī, piedod ēdienam dūņu piegaršu. Šo dūņaino garšu var novērst, ja zivis uz dažām stundām ieliek ogles pulveri vai tīrā ūdenī, kam pieliek klijas un sāli. Ūdeni pa laikam atjauno, līdz tas ir tīrs no gļotām.

Zivis nedrīkst samest gubā, ciši vienu pie otras, vai stingri spiest, jo tad tām var pārplīst žults un tad visa zivs gaļa būs rūgta.

Bojājusies zivs gaļa un konservi uzturam nav lietojami, jo tāda gaļa satur ļoti stipras gaļas indes un ar to var nopietni saindēties. Bojājušās zivis izplata nepatīkamu smaku, zviņas atdalas viegli no ādas un gaļa no asakām, žaunas zaudē svaigi sārto krāsu un ir palikušas pelēkas. Ja šīs zivis ieliek ūdenī, tad tās peld virs ūdens. Tām ir iekritušas arī acis un uzpūsts vēders.

Vēžus lieto tikai dzīvus, jo beigtos vēžos tūlīt atīstas indes.

Pardošanā dažreiz var sastapt vecas zivis ar krāsotām žaunām. Šādas zivis sastopot jābūt uzmanīgam un drošības pēc tās labāk pārbaudīt. Šādas žaunas varētu pārbaudīt ar slapju baltu lupatiņu, kuru parivē gar šaunām un ja tā kļūst sarkana, tad skaidrs, ka žaunas ir krāsotas.

Diezgan bieži gadās sastapt zivīs īpašas lentenes tārpā digļus, no kuriem, ēdot labi neizvārtītus vai neizceptus zivju ēdienus, zarnās attīstās lentes tārpis. Šie parazitārie vairāk sastopami līdakās, asaros un vēdzelēs. Citu zivju gaļā tos sastop retāk un mazāk.

Garšīgākās ir vidēja lieluma zivis. Lielām zivīm ir sausa garša, bet mazām limīga. Dūpainā ūdenī dzīvo-



fušām zivīm gaļa nav tik garšīga. Lielās zivis saimnieciski ir izdevīgāk lietot, jo tām ir mazāk atkritumu, kā mazām.

Zivis nonāvē ar spēcīgu sitienu pa galvu un pieastes pārgriež mugurkaulu.

Zivpotās zivis tīra ar rīvīti, nazi, vai zivju turamo nazi. Zivis tīra uz dēļa, virzienā no astes uz galvas pusi. No zvipām atbrīvotās zivis nomazgā, pārgriež vēderu no kakla uz leju, līdz vēdera beigām un izņem iekšas. Zivis var vieglāk notīrīt, ja tās uz britiņu ieliek karstā ūdenī, tad aukstā. No iekšām uzturam var lietot pienes, aknas un dažām zivīm ikrus. Diļa zivīm iekšas nelieto.

Pēc iekšējo orgānu izņemšanas zivis labi izmazgā, lai tajās nepaliktu asinis, jo asinis dod ēdienam nepatīkamu garšu un asiņaina gaļa arī ātrāk bojājas.

Ģļotainās zivis, zušus, nēģus un tām līdzīgas, labi ierīvē ar sāli, tad ar etiķi un iemērc uz laiciņu vājā etiķa-sāls ūdenī lai nobeidzas. Ja zutim ādu grib novilkt, tad to pakar, atgriež galvai apkārt ādu, tad ar nazi atplēš un novelk pār asti. Zutim āda satur daudz tauku, tādēļ līdz ar ādas novilkšanu tas zaudēs daļu vērtības. Ja ādu tomēr velk nost, tad to novāra līdz ar kādu ēdienu.

Zivis vāra speciālā zivs katlā, piesienot tās pie katlā atrodošā sietiņa. Tā vāritas zivis pasniedz veselās, jo tās ir iespējams izvārit nesajukušas un savu formu nezaudējošas. Lai zivis vārot bez katla tās dabūtu veselās, tad vāra ietūtas drānā. Zivs, vāroties uzņem maz sāls, tādēļ tā jāvāra stiprā sāls ūdenī. Ja vāritas zivis domāts pasniegt aukstā galdā, tad tās atdzesē turpat ūdenī, jo tad tās būs sulīgākas un šai gadījumā zivis vārot liek mazāk sāls, jo atdiestot tā to vairāk uzņems no ūdens. Pirms vārīšanas zivis var ierīvēt ar sāli un pārgrieztu citronu un iegriest pie spurām, lai vāroties tās nesaplīstu. Lai cepot zivis pārāk nejuktu, tad tās pirms cepšanas labi sausi noslauka un tikai tad apviļā olā un miltos. Labākas garšas dēļ var arī ierīvēt ar citrona sulu

Zivīm ir balta muskuļu gaļa, jo tā nesatur īpašas asins hemoglobīnam līdzīgas, dzelzi saturošas olbaltumvielas. Dažām treknām zivīm, kā lasim, ir gan sarkana

gaļa, bet to tai piešķir īpašas ar taukvielām saistītas krāsvielas.

Zivju gaļa ir visgaršīgākā, ja to vāra vai cep svaigu, t. i. tūlīt pēc nonāvēšanas. Zivju gaļas muskuļu šķiedras ir biezas, kā citu dzīvnieku gaļai, mazāk satur saikšaudus un tamdēļ vārot vai cepot ātrāk sabrūk, ātrāk izvāras mīksta un ir viegli sakožama. Zivju gaļa ir bagātāka ar ūdeni un nabagāka ar taukiem. Bet ir arī zivju sugas, kas satur taukus lielā daudzumā, kā lašis, zutis u. c. Treknāka un garšīgāka zivju gaļa ir starp nārsta laiku. Nārstu laikā zivis nebūtu ieteicams lietot ēšanai, jo tad to gaļa ir negaršīga cieta un liesa. Zivju gaļa ir vērtīga un bagāta vitamīniem. Tā nav tik sāļīga, kā citu dzīvnieku gaļa, jo ir vieglāk sagremojama un īsāku laiku nodarbina gremošamos orgānus. Trekno zivju gaļa ir daudz grūtāk sagremojama, nekā liesa.

Zivs gaļa satur visas vielas, kādas nepieciešamas ķermeņa šūniņu, nervu un smadzeņu audu spēcīnāšanai un atjaunošanai. Zivju ēdienus gatavojot, jāpiegriež nopietna vēriba zivs svaigumam, jo pretējā gadījumā var izsaukt saindēšanos.

Zivis iepērkot jāskatās, lai tām žaunas būtu sarkanā, gaļa stingra un zvīņas spīdošas un cieši pieguļošas. No mutes nedrīkst nākt nepatīkama smaka un acīm jābūt uz āru izspiestām. Labāk, ja ēdienus gatavo no dzīvām zivīm, jo tad vieglāk izsargāties no zivs indes. Ja zivs ir nosista, iekšas izņemtas, tad apsālīta var stāvēt līdz otrai dienai. Iztīrītas zivis, aukstā vietā vai ledus pagrabā var uzglabāt bez sāls.

Vārot zivis būtu ieteicams tās likt vārošā ūdenī, līdz ar zaļumiem un ļaut tām lēni virt gatavām. Bet ja ir lielas zivis, var likt aukstā ūdenī un vārit, pieliekot sāli. Līdz uzvāras, no uguns noceļ. Zivi nevajaga par daudz savārit, jo viņa nedrīkst būt izjukusi, bet tikai mīksta. Vislabāk zivis vārit zivju katlā, ar izceļamu paplāti.

Zivis cepot jāievēro, lai tām būtu pietiekoši daudz treknuma un būtu maza uguns, jo zivīm labi jāizcep, bet uz lielas uguns tās apdegs. Vēl jāaižrāda, ka upes zivīm ir lietojamas aknas un ikri, bet kārpām arī pienes. Bet tā kā jūras zivīm ir trāna piegārša, tad šīs daļas nav lietojamas.

Zivis galdā var pasniegt ar kausētu sviestu un kartupeļiem un būs ļoti gardas, ja piedos klāt mārrutkus, sajauktus ar putu krējumu. Kā piedeva zivīm vēl var būt, burkāni, zirnīši un makaroni. Ir arī garšīgas, ja pāsniedz kādu pikantu mērci, Holandes v. c. mērci. Klāt dod maigākus salātus, lapu, ķirbju v. c.

#### **Cepts lasis.**

800 gr. laša, 1 ola, 60 gr. rīvmaizes, 2 karotes sviesta, 1 karote miltu, sāls.

Notirītu lasi nemazgā, bet apslauka ar drānu, jo mazgājot, tas zaudē no garšas. Tad pārgriež uz pusēm un izņem asakas. Sadala vienādos gabalos, apvālā miltos, olā, rīvmaizē un cep karstā sviestā uz mērenas uguns no abām pusēm dzeltēnu. Līdz lasis mīkst, saliek traukā un pārlej ar sviestu, kurā cepās. Ilgi cepies, lasis paliek sauss, tādēļ līdz tas gatavs, cepšanu pārtrauc.

Pāsniedz ar sautētiem dārzeņiem, ceptiem kartupeļiem un salātiem. Rotā ar citronu.

#### **Vārīts lasis ar baravikām.**

800 gr. laša, 6 baravikas, 1 ar pus karotes sviesta, 1 karote krējuma, 1 karote miltu, 1 sīpols, pipari, sāls.

Lasi liek katlā, pārlej ar ūdeni kā sēgts, pieliek sagrieztu sīpolu, sāli un lēni vāra mīkstu. Sviestu izkausē, pieliek miltus, samaisa, atšķaida ar šķidrumu, kurā lasis vārijās un pieliek krējumu. Pieliek plāni sagrieztas baravikas un izsutina mīkstas.

Lasi pāsniedz cepešbļodā ar ceptiem kartupeļiem. Mērci pāsniedz mērces traukā.

#### **Ceptas zivis ar svaigiem salātiem.**

1 kg. zivju, sāls, pipari, rīvmaize vai milti, 1 ola.

Notirītas zivis sagriež, pārkaisa ar sāli un pipariem, apmērcē sakultā olā, apvālā rīvmaizē un cep taukos no abām pusēm brūnas. Pāsniedz ar krējuma mērci, kartupeļiem un salātiem.

#### **Speķota līdaka I.**

Vidēja lieluma līdaku nozviņo, izņem iekšas, nomazgā un novelk ādu. Abas puses iespeķo ar tievos, garenos gabaliņos sagrieztu speķi. Uz pannas izkausē

labi daudz sviesta un liek iekšā lidaku. Pannu apsedz ar kādu skārda plāti un virsū uzber karstas ogles. Apakšējai ugunij jābūt lēnai. Zivi cep, kamēr tā ir tumši dzeltena.

Lidaku var cept arī krāsni, vai neliekot virsū karstas ogles. Sai gadījumā zivi pēc 30 minūtēm apkaisa ar rīvmaizi un aplej ar skābu krējumu. Sai lidakai klāt pasniedz mērci, kurā lidaka cepusies, savāritu ar gaļas ekstraktu, nedaudz portvīna un citrona sulas. Pabiezina ar sviestā saceptiem miltiem.

### Speķota lidaka II.

Lidaku ņem apmēram 1—2 kg. smagu. Notīrītu ierīvē ar sāli, pipariem un iespeķo. Liek uz cepešpannas, pārsmērē ar skābu krējumu un uzlej uz pannas ūdeni. Cep krāsni gatavu. Pasniedz veselu, liekot uz garenas bļodas. Pārļaista ar kausētu sviestu un izrotā ar zaļumiem. Klāt dod novārītus kartupeļus, krējuma mērci un kādus salātus.

### Lidaka pa angļiski.

Ūdenim pieliek sāli, nedaudz etiķa, sviesta un garšvielas. Kad vāras, liek iekšā sagrieztus lidakas gabalus un vāra gatavus. Tad izņem, pārkaisa ar sarīvētiem mārnutkiem un ar krietni daudz brūna sviesta pārlietus pasniedz galdā.

### Lidakas frikasē.

Katliņā izkausē sviestu, ieliek sagatavotus lidakas gabalus. Pielej balto vīnu, pieliek citrona šķēlītes, smalki sakapātas zārdes un sāli. Pārkaisa ar rīvmaizi un ļauj 20 min. sutināties. Gatavās zivis sakārto traukā. Mērcei pieliek dažas karotes skāba krējuma un to pārlej zivs gabaliem.

### Lidaka ar klimpām.

Notīrītu lidaku apsā'a un ļauj pusstundu stāvēt. Katlā ielej ūdeni, pieliek sīpolus, pētersīļus, piparus. Liek iekšā lidaku tā, ka tiek no ūdens apņemta un ļauj uzvārīties. Tad vāra uz plīts malas, ļoti lēni, kamēr gatava.

Klimpas: Pannā izkausē sviestu un iekšā patur vienu sīpolu, kamēr tas paliek dzeltens. Tad sacep

dažas izmērcētas un labi nospiestas baltmaizes šķēlītes un ļauj atdzist. Gabalu atstātas līdakas, aknas un taukus, smalki sakapā un sajauc ar sacepto masu. Pieliek vienu olu, piparus, sāli un pierīvē nedaudz muskatrieksta. No šīs mīklas izveido mazas klimpiņas un daļā zivs buljona uzvāra, kamēr tās sanāk virsū. Gatavas zivis no buljona izņem un buljonu izkāš. Tad pannā izkausē sviestu, pieliek 1—2 karotes miltu un atšķaida ar nedaudz zivs buljona, un pielej klāt izkāstajam buljonam. Uzliek uz plīts un savāra pabiezu mērci. Mērcē ieliek līdaku un klimpiņas un ļauj visam labi izkarst. Pirms gāldā likšanas, pieliek klāt sasmalcinātus zaļumus.

### Pienā sautētas vimbas.

1 kg. vimbu, 2 gl. piena vai salda krējuma, 1 karote sviesta, 1 karote miltu, sīpols, sāls, zaļumi.

Notīrītas vimbas sagriež., Sviestu izkausē, pieliek miltus, sāmaisa un atšķaida ar pienu. Pieliek sarīvētu sīpolu, sāli, vimbas un sautē 10 min.

Pieliek zaļumus un pasniedz ar kartupeļiem.

### Reņģes ar sinepju mērci.

1 kāļš reņģu, pus karote sinepju, 1 karote miltu, 1 karote sviesta, 1 karote etiķa, lauru lapa, pipari, sīpols, sāls, un mazliet cukura.

Notīrītas reņģes vāra ūdenī, kuram pieliktas garšvielas. Gatavas uzmanīgi izņem kā nesalūzt. Sviestu izkausē, pieliek miltus, sāmaisa un atšķaida ar reņģu zupu. Pieliek sinepes, etiķi, cukuru un pasniedz ar kartupeļiem.

### Reņģes tomātu mērcē.

Reņģes notīra, apvālā olā, miltos un cep sviestā brūnas. Atdzisušas pārlej ar tomātu mērci.

### Vārītas reņģes pienā.

1 l. piena, 1 kāļš reņģu, 100 gr. sk. krējuma, 3 sīpoli, pipari, zaļumi.

Pienu uzvāra, pieliek sīpolus, piparus un notīrītas reņģes un vāra gatavas, tad piejauc krējumu un sakapātus zaļumus.

### **Žāvētas reņģes krējumā.**

1 kāls žāvētu reņģu, 100 gr. sk. krējuma, 1 karote sviesta, sīpols, pipari, sāls.

Sagrieztu sīpolu sviestā sacep. Pielej mazliet ūdeni, pieliek krējumu, piparus, sāli un notīrītas no asakām reņģes. Uzgarsē un pasniedz ar kartupeļiem.

### **Štovētas reņģes.**

200 gr. sviesta izkausē, pieliek sagrieztus sīpolus, un sutina mīkstus. Reņģes notīra, liek katlīnā un štovē gatavas. Pasniedz ar kartupeļiem.

### **Frikasē no zandarta.**

Zandartu novāra sāls ūdenī un sadala glītos gabaliņos. No pus litra zivju buljona pagatavo mērci. Izkausē 1 karoti sviesta, ieber 2 karotes miltu, samaisa un pielej buljonam. Pieliek 1 sarīvētu sīpolu, piparus, šampiņus vai lāča purnus un vēžu astītes. Beidzot liek iekšā zivju gabaliņus.

### **Zandarts ar mārrotkiem.**

Zandartu notīra, nomazgā un uzliek ar aukstu ūdeni virt. Pieliek 2 sīpolus, sāli, piparus, lozberlapas. Gatavu zandartu liek lēzenā traukā, pārkaisa ar sarīvētiem mārrotkiem un pārlej ar vārošu brūninātu sviestu.

### **Zivju bulets.**

Zivis var būt no dažādām šķirnēm. Ņem 1 kg. zivju, notīra, atbrīvo no asakām un smalki sakapā. Pieliek 1 karoti kausēta sviesta, pienā nomērcētu baltmaizi, 3 olas, nedaudz krējuma, piparus un sāli. Labi samīca, veido buletes. Apvāļā sakultā olā un rīvmaizē. Cep taukos vai sviestā.

### **Līņi ar speķa mērci.**

1 kg. līņu, 300 gr. speķa, 4 olas, 2 gl. ūdens, 1 karote miltu, sāls, sīpoli, lauru lapa, pipari, etiķis un ja vēlas arī citas garšvielas.

Notīrītus līņus, lielos sagriežot, vāra sāls ūdenī, pieliek sīpolus, piparus, lauru lapu, līdz gatavi. Tad ūdeni samaisa ar etiķi, olu dzeltenumiem, miltiem, pieliek gabaliņos sagrieztu speķi un visu vāra, pieliekot sāli. Kad sāk biezēt, pārlej pār uzvārtiem līņiem.

## Karpas filē.

1 kg. karpu, 3 olas, 3 karotes skāba krējuma, gabaliņš sasmalcināta speķa, sviests, sāls, pipari, rīvmaize.

Notīrītas karpas smalki sakapā, pieliek speķi, olas, sviestu, krējumu, sāli, piparus, rīvmaizi un samīca. Izveido kukulīti, virsū iespiež garenī sagrieztus speķa gabaliņus, apkaisa ar rīvmaizi, liek uz plātes un cep krāsnī, aplaistot ar sviestu. Gatavu pasniedz ar mērci, kura pagatavota no skāba krējuma un lapu salātiem.

Tāpat var gatavot lidaku un zandartu.

## Sautēta žāvēta menca vai žāvēta vimba.

1 kg. žāvētas mencas, 1 karote sviesta, 1 karote miltu, 2 karotes krējuma, 1 sīpols.

Žāvētu mencu notīra un sadala gabaliņos. Sīpolu smalki sagriež un sviestā sacep. Pieliek miltus un samaisa. Atšķaida ar lāsīti ūdens un pieliek krējumu. Pieliek sadalīto mencu un uzkarsē.

Pasniedz ar kartupeļiem un salātiem.

## Mencu ikru kotletes.

Mencu ikrus ar koka stampiņu saspaida, pievieno sasmalcinātu sīpolu, samaltus kartupeļus, sāli, miltus un kādu olu. Samīca ar karoti veidojamu mīklu, liek taukos vai sviestā un cep no abām pusēm. Pasniedz ar kausētu sviestu vai mērci un kartupeļiem, kā arī salātiem.

## VEŽI.

### Vāritie vēži.

Vēžus rūpīgi nomazgā ar suku un ja iespējams, tad tekošā ūdenī. Ūdenī ieber ķimenes, dilles, sāli un pētersīļu zaļumus un uzvāra. Vārošā ūdenī iemet vēžus un vāra slēgtā traukā uz ātras uguns līdz tie pilnīgi sarkani. Atdzisušus izņem no katla, saliek bļodā un izrotā ar zaļumiem.

### Vēžu sviests.

30 gr. vārītu vēžu čaulas, 400 gr. sviesta, 1 ar pus lt. ūdens.

Vēzu čaulas saberž miezerī, vai samaj mašīnā un tvaiko sviestā, līdz tas kļūst sarkans. Pārlej ar karstu ūdeni un lēni vāra 1 st. Noliek vēsumā sastingt. Tad sviestu uzmanīgi noņem un lieto pie vēžu zupām, mērcēm un vēžu pudiņiem.

## SILĶU EDIENI.

Silķes ir iecienīts un lēts pārtikas produkts. Silķes ir ieteicamas lietot svaigas, bet katrā ziņā jāatsakas no bojātām silķēm. Cilvēkam, kurš nejūtas pilnīgi vesels, no silķēm jāatsakās, sevišķi no marinētām un žāvētām silķēm. Silķu gatavošanas veids ir dažāds, bet sevišķi ieteicams ir silķes cept oglēs, papīrā ietītas. Siņķi vairākkārt ietin papīrā, liek uz kvēlošām oglēm un cep apgrozot. Ed siltu ar kartupeļiem un krējumu.

Silķu barības sastāvs ir šāds:

Sālitās — olbaltuma 20,15%; tauku 16,70%; 1 kg. dod 2379 kolor.  
Žāvētās — olbaltuma 21,00%; tauku 8,50%; 1 kg. dod 1652 kolor.  
Marinētas — olbaltuma 18,91%; tauku 14,59%; 1 kg. dod 2132 kolor.

### Mednieku silķes.

6 silķes, 1 gl. vīnetiķis, 6 olas, 125 gr. sviesta, 2—3 sīpoli, sinepes apm. pāri pus karotes, 1 karote cukura.

Nomērcētas silķes sagriež smalkos gabaliņos un saliek traukā. Etiķi, olu dzeltenumus, sviestu, sarīvētus sīpolus, sinepes un cukuru, turot uz uguns, labi samaisa. Atdzisušu pārlej pār sagrieztām silķēm. Var izgreznot ar novārītām un glītās ripiņās sagrieztām olām, sēnēm, piparu gurķīšiem un maziem sīpoliņiem.

### Viltotie nēgi.

Svaigas silķes paliek zem dēliša un nosloga. Tad nogriež žaunas un izņem acis. Silķes sviestā apcep brūnas un atdzisušas sakārto traukā. Izrotā ar citrona šķēlītēm, lauru lapām, ar pārsistiem pipariem, krustnagliņām, pārlej ar etiķi un salātu eļļu.



### **Ceptas siļķes.**

3 siļķes, 1 gl. vājpiena, 1 ola, rīvmaize, 1 karote tauku, 1 karote miltu.

Siļķes notīra, pārdala uz pusēm un izņem asakas. Dažas stundas nomērcē vājpienā, apvālā miltos, olā, tad rīvmaizē. Cep no abām pusēm brūnas. Klāt dod saknes.

### **Tomāti ar siļķi.**

1 mērcēta vai marinēta siļķe, 3 tomāti, 1 sīpols, 1 karote krējuma.

Siļķi notīra un līdz ar sīpolu smalki sakapā. Tomātus sagriež ripiņās un visu samaisa ar krējumu. Pasniedz ar kartupeļiem vai maizi.

### **Siļķu maisījums ar krējumu.**

2 siļķes, 100 gr. sk. krējuma, sinepes, cukurs.

Siļķes smalki sakapā vai samal. Samaisa ar krējumu, kuram pieliktas sinepes un cukurs. Pasniedz pie kartupeļiem.

### **Pildītās siļķes.**

6 siļķes, 1 gl. rīvmaizes, pus gl. piena, 2 sīpoli, pipari, 1 gl. miltu, tauki cepšanai.

Siļķes notīra un izņem lielo asaku. Rīvmaizi samaisa ar pienu, pieliekot sakapātus sīpolus un piparus. Ar šo maisījumu pilda siļķes. Pildītās siļķes apvālā miltos un cep uz pannas taukos pus st.

### **Biezpiena maisījums ar siļķi.**

400 gr. biezpiena, 100 gr. sviesta, pus siļķes, 1 sīpols, pipari.

Sviestu saputo, pieliek sakapātu siļķi, sīpolu, labi samicītu biezpienu un piparus. Biezpienu var arī samalt gaļas mašīnā līdz ar siļķi un sīpolu, un tad sajaukt ar saputoto sviestu. Rupjmaizi sagriež šķēlītēs, apsmērē ar biezpiena maisījumu un pasniedz apkaļsītu ar sakapātiem zaļumiem.

### **Siļķe krējumā.**

2 siļķes, 150 gr. sk. krējuma, zaļumi.

Nomērcētas un no asakām atbrīvotas siļķes sagriež gabaliņos un sakārto traukā. Pieliek galvas, astes un pārlej ar krējumu. Rotā ar zaļumiem, (kurus sakapā un pārkaisa), un tomātu ripiņām.

### Zāvētā silķe eļļā.

2 žāvētas silķes, pus gl. eļļas, 2 sīpoli, 2 lauru lapas.

Zāvētās silķes notīra, izņem asaku un sakārto traukā, pa starpām liekot plānās šķēlītēs sagrieztus sīpolus un lauru lapas. Pārlej ar eļļu, tā ka tā sedz silķes un glabā vēsā vietā. Lieto pēc apmēram 2 dienām.

### Silķe ar gurķiem un redīsiem olu mērcē.

2 silķes, 2 skābi gurķi, buntīte redīsu, 2 olu dzeltenumi, 50 gr. sviesta, 2 sīpoli, skābais krējums, citrona sula.

Sīpolus smalki sakapā un sacep sviestā, pievieno sakultus olu dzeltenumus, lēni karsējot, maīsa kamēr sabiezē. Pieliek krējumu, citrona sulu vai etiķi un pārlej silķēm, kuras iepriekš iztīra no asakām un sagriež glītos, slīpos gabaliņos. Tad pārlietām silķēm virsū sakārto smalki sagrieztus gurķus un redīsus. Pasniedz pie kartupeļiem vai sviestmaizēm.

### Silķu sacepums.

3 silķes, 70 gr. sviesta, 150 gr. sk. krējuma, 200 gr. cietas baltmaīzes, 2 sīpoli, pipari.

Sīpolus sviestā izsautē mīkstus, pieliek silķes, no kurām vispirms iztīrītas asakas, un mazliet pasautē. (Būtu vēlams silķes dažas stundas nomērcēt). Pieliek izmērcētu un nospiestu baltmaīzi, krējumu un visu uzkarsē. Pasniedz siltu pie kartupeļiem.

### Meža silķe.

4 silķes, 400 gr. cepeša (var būt dažāds), sīpols, pipari, etiķis, krējums.

Nomērcētas silķes un cepeti samaļ. Pieliek saceptu sīpolu, piparus, etiķi un krējumu, tad liek zivju blodā un izveido silķes formu. Garnē ar sk. krējumu, zaļumiem, redīsiem, sk. gurķiem, tomātiem, vārītu olu, burkāniem, bietēm.

## Maltas gaļas ēdieni.

Maltās gaļas ēdieniem var izmantot mazvērtīgākos gaļas gabalus, kā arī tādus, kas bagāti stiegrām, un kas ir cieti, sīksti un citiem ēdieniem maz derīgi, jo

grūti sakožami. Maltas gaļas ēdienus var gatavot cep-  
tā, vāritā un sautētā veidā. Tiem var izmantot visu  
lopu gaļu, kā arī putnus un medījumus. Maltas gaļas  
ēdieniem gaļu maļ pirms pašas ēdiena gatavošanas, jo  
malta gaļa stāvot ātri bajājas.

Gaļu pirms malšanas noslauka mitrā drānā, atdala  
no kauliem, plēvēm, cīpslām un sagriež sīkos gabaliņos.  
Gaļu maļ vienu un vairākas reizes. Jo vairāk reizes  
gaļu mals, jo viņa būs smalkāka un vijīgāka.

Maltas gaļas ēdieniem var pievienot dažādas pie-  
devas: baltmaizi, vāritus vai zaļus kartupeļus, miltus,  
auzu pārslas, mannā putrainus, kartupeļu miltus, olas,  
liesai gaļai speķi. Gaļas atšķaidīšanai ņem: krējumu,  
pienu, buljonu vai ūdeni. Pie maltās gaļas vēl var  
pievienot vāritu gaļu, kura būtu pārpalikusi no iepriek-  
šējās dienas ēdieniem un garšvielas.

Piedevas maltai gaļai varētu pievienot vienu treš-  
daļu. Vairāk piedevas likt nebūtu ieteicams, jo tad  
gaļa zaudē savu garšu un tiks pārspēta pielikto pro-  
duktu garša. Produktus, kurus pievieno gaļai, samal  
līdz ar beidzamo gaļas malšanu. Baltmaizi izmērcē  
pienā vai ūdenī un samīca līdz ar gaļu, vai arī iepriekš  
samaļ. Zaļus kartupeļus sarīvē, vāritos samīca vai līdz  
ar gaļu samaļ. Auzu pārslas un mannā liek klāt sa-  
sautētas, kuras var arī līdz ar gaļu samalt. Speķi  
var pievienot smalki sagrieztu, vai līdz ar gaļu samal-  
tu. Ja maltai gaļai liek piedevas, tad nepieciešams likt  
klāt arī olas, jo citādi gaļa ar piedevām neturēsies  
kopā un ceptot izjuks biežputrā. Lai gaļa būtu irde-  
nāka un sulīgāka, tad tai pievieno nedaudz šķidruma.  
Ja vēlās, lai maltas gaļas ēdieni būtu poraināki un sīk-  
stāki, tad gaļai domāto šķidrumu pievieno pa mazai lā-  
sītei, gaļu visu laiku spēcīgi mīcot vai kuļot.

Maltas gaļas ēdienus var lietot visi, jo tā par  
citu gaļas sagatavošanas veidu ir vieglāk sagremojama.  
To galdā pasniedz līdz ar sakņu piedevām un mērcēm.

### Kotletes.

300 gr. vērša gaļas, 300 gr. cūkas gaļas, 50 gr.  
baltmaizes, 1 ola, 1 sīpols, sāls, pipari, sasmalcināti  
zaļumi, 1 karote krējuma (ja liek krējumu, tad arī  
vienu karoti miltu).

Gaļu izmaļ mašīnā vairākas reizes līdz ar sīpolu un ūdeni nomērcētu, sausi nospiestu baltmaizi. Masu labi samīca, pieliekot pārējās piedevas. Izveido kotletes, apvīlā miltos vai rīvmaizē. Cep uz pannas taukos brūnas. Pasniedz ar kartupeļiem, krējuma mērci un kaut kādām sautētām saknēm vai zaļumiem.

#### **Pildītas kotletes.**

1 kg. maltas gaļas, 100 gr. baltmaizes, 1 sīpols, sāls, pipari, sasmalcināti zaļumi, 1 karote krējuma, 2 karotes miltu, 400 gr. galviņkāpostu, 100 gr. speķa, 2 olas.

Maltai gaļai pieliek sasmalcinātu sīpolu, baltmaizi un labi samīca, pieliekot pārējās piedevas. Gaļu saformē kā pīrāgus, liekot iekšā pildījumu. Pildījumam kāpostus sasutina un smalki sakapā. Speķi sagriež un uz pannas sacep kopā ar kāpostiem. Piesīt 1 olu, pieliek 1 karoti miltu un labi samīca. Kotletēs cep taukos uz ātras uguns. Pasniedz ar krējuma mērci, kartupeļiem un salātiem.

#### **Viltotie balodiši.**

Gaļu pagatavo kā kotletēm, sadala porciju gabaliņos, izveido garenus kukulīšus, ieliek katrā 3 žāvēta speķa strēmeles. Liek uz cepšpannas, pārlej mazliet ūdeni un cep brūnas. Pasniedz ar krējuma mērci, kartupeļiem un salātiem vai saknēm.

#### **Maltais klopsis.**

500 gr. vērsa gaļas, 50 gr. sviesta, 1 karote miltu, 1 sīpols, 1 karote krējuma, sāls, pipari, zaļumi, ūdens pēc vajadzības.

Sviestā sacep miltus, pielej ūdeni un savāra mērces biezumā. Pieliek samaltu gaļu līdz ar sīpolu. Maisot izkarsē, kamēr pazūd sarkanā krāsa, pieliek sāli, piparus un krējumu. Pasniedz ar kartupeļiem un kādiem salātiem.

#### **Silķu kotletes.**

1 silķe, 800 gr. kartupeļu, 1 sīpols, 2 olas, milti pēc vajadzības.

Novāritus kartupeļus izmaļ gaļas mašīnā līdz ar sīpolu un silķi. Pieliek olas un miltus. Labi samīca,

izveido kotletes un apvāļā miltos. Cep sviestā. Pasniedz ar krējuma mērci un kautkādām saknēm vai salātiem.

### Zivju kotletes.

Zivju kotletes gatavo tāpat kā gaļas kotletes — ik uz katra kg. zivīm piemāļ 100 gr. speķa. Veido trīsstūrīgas kotletes, apviļā miltos vai rīvmaizē. Cep taukos no abām pusēm brūnas. Pasniedz ar krējuma mērci, kartupeļiem un salātiem.

### Cūkas gaļas kotletes.

1 kg. cūkas gaļas, 200 gr. baltmaizes, sīpols, pipari, sāls.

Gaļu līdz ar sīpolu samāļ un samaisa ar izmērcētu baltmaizi. Pieliek garšvielas un labi samīca. Veido kotletes, apvāļā miltos un cep brūnas.

### Žāvētas cūkas gaļas kotletes.

600 gr. caurauguša žāvēta speķa, 2 olas, 100 gr. mannā, vai auzu pārslu, 1 karote miltu, sīpoli, tauki, skābs krējums vai buljons.

Gaļu samāļ līdz ar sasautētām auzu pārslām vai mannā. Pieliek olas, miltus, sakapātu sīpolu, samīca un izveido kotletes, kuras cep taukos.

Pasniedz ar krējuma vai tomātu mērci un kartupeļu biezeni. Var pasniegt vārītus kartupeļus, salātus vai saknes.

### Pildītas cūkas gaļas kotletes.

1 kg. sāļītas vai žāvētas cūkas gaļas, 2 olas, 400 gr. kartupeļu, 1 karote miltu, pipari, sāls.

1 karote tauku, pus kg. sīpolu, pipari, sāls.

Gaļu līdz ar novārītiem kartupeļiem samāļ un samaisa ar miltiem, sakultām olām un garšvielām. Veido garenas kotletes, kuru vidū pilda ceptus sīpolus. Apvāļā miltos un cep brūnas.

Kartupeļu vietā var lietot baltmaizi.

Gaļas masu var sagatavot ar sīpolu piedevām un sīpolu vietā pildīt skābus kāpostus, kurus novāra un apcep. Lieto atdzesētus.

Gaļu var lietot arī svaīgu.

Pasniedz ar mērci un kartupeļiem.

### Brizoles.

500 gr. teļa gaļas, 100 gr. speķa, 50 gr. baltmaizes, šķidrums, sāls, pipari, tauki, rīvmaize, ola.

Gaļu līdz ar speķi un izmērcētu baltmaizi vairāk reizes samaļ. Samalto gaļu labi samīca, pieliekot garšvielas. Veido garenas desiņas pirksta resnumā, apvāļā olā, rīvmaizē un cep taukos vai sviestā brūnas.

Desiņas pasniedz līdz ar sautētiem zirņiem, zaļām pupiņām, puķu kāpostiem vai burkāniem. Saknes vai dārzājus liek trauka vidū, bet desiņas apkārt un pārlej ar pannas atvārijumu.

### Reformkotletes.

Pus kg. cūkas gaļas, pus kg. teļa gaļas, 300 gr. šķiņķa, sīpols, pipari, 100 gr. baltmaizes, milti.

Gaļu līdz ar sīpolu un izmērcētu baltmaizi samaļ. Samīca, pieliekot garšvielas un ūdeni. Veido kotletes, kuru vidū pilda garenās strēmelēs sagrieztu šķiņķi. Apvāļā miltos un cep.

### Cūkas gaļas kroketes.

1 kg. cūkas gaļas, 100 gr. baltmaizes, 100 gr. rīvmaizes, pipari, sāls.

2 gl. buljona, 4 baravikas vai šampiņjonu, 1 karote tauku, 1 karote miltu, sāls.

Gaļu līdz ar izmērcētu baltmaizi samaļ un samaisa ar garšvielām un rīvmaizi. Veido garenas kroketes un cep brūnas.

Pasniedz ar baraviku mērci un kartupeļiem.

Baltmaizes un rīvmaizes vietā var lietot kartupeļus.

### Jelgavas kotletes.

600 gr. teļa gaļas, 300 gr. cūkas gaļas, 150 gr. baltmaizes, pipari, sāls, 300 gr. sakapātas baltmaizes.

Gaļu līdz ar izmērcētu baltmaizi samaļ 2 reizes. Samaisa ar garšvielām, ūdeni un izveido garenas kotletes. Apvāļā sakapātā baltmaizē un cep sviestā, krāsni brūnas.

Pasniedz ar krējuma mērci un kartupeļiem.

### Karalauču klopsis.

500 gr. liellopu vai teļa gaļas, 200 gr. cūkas gaļas,

1 silķe vai 4 ķilavas, 1 ola, 100 gr. baltmaizes, 2 sīpoli, šķidrums.

Gaļu līdz ar silķi, baltmaizi un sīpolu vairāk reizes izmaļ caur gaļas mašīnu. Pieliek olu, šķidrumu un samīca. No labi samīcītas masas veido apaļus klopšus olas lielumā, liek uzvāritā ūdenī, kuram pieliktas garšvielas, pipari, sāls, sagrieztī sīpoli, lauru lapas un vāra uz lēnas uguns 5—10 minūtes.

Ja vēlās klopšiem īpatnējāku garšu, tad samaltai masai var pievienot 1—2 smalki sagrieztus skābus gurķus.

Klopšus galdā pasniedz mērcē, kuru pagatavo sekoši: Sviestu izkausē, pieliek miltus un samaisa. Atšķaida ar šķidrumu, kurā klopši vārijās. Gatavai mērcēi pieliek citrona sulu vai etiķi, skābu krējumu un pēc vēlēšanās arī sinepes. Pēc vēlēšanās vel var pielikt smalki sagrieztus skābus gurķus vai sviestā izsutinātas baravikas.

Klopšus sakārto dziļākā bļodā, pārlej ar sagatavoto mērci un pasniedz karstu, tūlīt pēc sagatavošanas. Klāt dod kartupeļus, lapu salātus vai sautētus burkānus.

#### Viltotais zaķis.

1 kg. liellopu gaļas, 200 gr. speķa, 150 gr. baltmaizes, 2 olas, 1 tējkarote kartupeļu miltu, 3 sīpoli, sāls.

Gaļu samaļ 2 reizes līdz ar izmērcētu baltmaizi, sīpoliem un speķi. Pieliek sāli, pēc vajadzības ūdeni vai buljonu un samīca. Izveido garenu kukulīti, apvāļā rīvmaizē un liek karstos taukos. Virsū uzliek sviesta piciņas un cep krāsni, pa laikam aḡlaistot ar karstu ūdeni vai buljonu.

Pasniedz sagrieztu, krējuma mērcē, ar kartupeļiem un salātiem.

## Lopu iekšējo organu izmantošana.

No iekšējiem lopu orgāniem uzturam vairāk izmanto: smadzenes, aknas, nieres, sirdi, tesmeni, plaušas. Uzturam lietojamām aknām jābūt svaigām, spo-

žām un labu vienādu krāsu. Svaigām nierēm ir sam-  
tains spožums un vienmērīgi apaugušas mikstiem tau-  
kiem. Cūku nierēm ir garena, plakana forma un pe-  
lēki brūna krāsa. Teļa nierēm ķekaraina virspuse  
un dzeltenī brūna krāsa. Aitu nieres ir biezas un sar-  
kani brūna krāsa. Svaigas plaušas ir ar skaisti brū-  
ni sarkanu kiāsu. Teļa smadzenēm griezuma vietā jā-  
būt vienādi spožām. Ja smadzenes ir asiņainas, tad  
šeit kā iemesls ir nepareizas kaušanas sekas. Sma-  
dzenes pirms gatavošanas labi nomērcē aukstā ūdenī.

#### **Sautēta vērša mēle ar mārrotku mērci.**

Mēli applaucē un nokāsa. Sautē slēgtu, pielejot  
karstu ūdeni, pieliek sāli, piparus, sīpolu sagrieztu ri-  
piņās. Var pielikt arī pētersili, seleriju un puravu.  
Gatavo mēli sagriež šķēlēs un sakārto bļodā. Šķidru-  
mam pieliek miltu tumi, savāra mērci, izkāš, uzkarsē,  
pieliek sviestu, krējumu un sarīvētu mārrotku. Var  
pieliet mazliet etiķi vai citrona sulu un cukuru. Pa-  
sniedz ar kartupeļu biezeni.

#### **Vērša mēle ar pupiņu biezeni.**

Mēli liek vārīties, pieliekot sāli, piparus, sīpolu  
un lauru lapas. Novāritas baltās pupiņas izrīvē caur  
sietiņu. Masai pieliek sāli, kausētu sviestu un nedaudz  
piena. Pasniedz kopā ar gatavo mēli.

#### **Mēles šniceles.**

1 vērša mēle, ola, rīvmaize, sāls.

Izvāritai mēlei novēlk ādu, sagriež šķēlēs un ap-  
vājā olā un rīvmaizē. Cep gatavu.

#### **Teļu mēļu strogonovs.**

4 teļu mēles, pus litra ūdens, 3 karotes tomātu  
biezeņa, 1 karote miltu, skābs krējums, 2 sīpoli, sviests,  
sāls, pipari.

Mēles noplaucē vārošā ūdenī, novelk plēves, sa-  
griež mazos, garenos gabaliņos un apcep sviestā; liek  
katliņā, uzlej karstu ūdeni un lēni sutina ar garšas  
vielām. Piejauc tumi, tomātu biezeni, uzvāra un pie-  
liek krējumu.

#### **Teļu mēles.**

4 teļu mēles, 2 karotes sviesta, 1 karote miltu,



2 karotes buljona, 2 karotes skāba krējuma, garšvielas.

Mēles līdz ar garšvielām novāra, noņem ādu un un sagriež plānās šķēlītēs.

Pasniedz ar krējuma mērci un sutinātiem rīsiem.

#### Sautēta sirds.

2 sirdis, 100 gr. speķa, 3 gl. ūdens, 2 karotes krējuma, 1 karote sviesta, 1 karote miltu.

Sirdis pārgriež un atbrīvo no trūbiņām. Tad iespeķo, liek karstā ūdenī un sautē uz lēnas uguns. Pasniedz krējuma mērcē.

#### Marinēta sirds.

Vērša sirdi pārgriež un atbrīvo no trūbiņām. Pārlej ar novārītu un atdzesētu marinādi un marinē 2—3 dienas. Tad iespeķo un cep taukos brūnu. Pārlej ar karstu ūdeni un sautē gatavu. Pasniedz ar krējuma mērci.

#### Sautētas plaušas.

1 kg. plaušu, 2 gl. ūdens, 2 karotes sviesta, 2 karotes krējuma, 1 karote miltu, sīpoli, pipari, sāls.

Plaušas sagriež mazos gabaliņos, liek karstā ūdenī un sautē slēgtu līdz ar garšvielām. Gatavam pieliek miltus un krējumu.

#### Plaušas ar sēnēm.

Teļa plaušas novāra ūdenī, kam pielikta sāls, pipari un lauru lapas. Katliņā izkausē sviestu, pieliek skābu krējumu, piparus, sāli, citrona sulu un sagrieztas baravikas vai šampinjonus. Pieliek strēmelītēs sagrieztas plaušas un sautē mazu laiciņu.

Pasniedz ar rīsiem.

#### Sautētas teļa aknas.

Aknas nomērcē vājpienā, atdalā no plēvēm un sviestā apcep. Liek katliņā līdz ar plānu speķa (žāvēta) šķēlīti un sautē slēgtā traukā 30 min., pielejot ūdeni un pieliekot sāli. Pa sautēšanas laiku aknas pa laikam apgroza.

Pasniedz ar kartupeļiem un krējuma mērci.

#### Ceptas teļa aknas ar āboliem.

Aknām noņem plēvi, sagriež 1,5 cm biezās šķēlēs,

apkaisa mazliet ar sāli un apvājā miltos. Tad liek uz pannas karstā sviestā un uz ātras uguns cep 4—5 min. Kad aknas izceptas, uz pannas liek sagrieztu sīpolu, šķēlēs sagrieztus ābolus, un kad tie izsutināti mīkstī, pārlej tos aknām.

#### Aknas, mīklā ceptas.

Aknām novelk plēvi un sagriež tās garos, šauros gabaliņos. Aknu gabaliņus aplaista ar dažiem pilieniem citrona sulas un apkaisa ar sāli un pipariem. Tad aknu gabaliņus ievijā olu mīklā un izcep. Pasniedz ar lapu salātiem.

#### Aknu pastēte.

Teļa aknām novelk ādiņu, sagriež gabaliņos, izklapē un liek ar sviestu izsmērētā formā. Pārlej ar 1 karoti kausēta sviesta. Ņem 600 gr. vērša gaļas, 100 gr. vērša tauku un smalki sakapā. Pieliek 1 karoti rīvmaizes, 2 olas, 2 tases piena, 1 karoti sviesta, sāli un piparus. So maisījumu pārlej aknām un cep 1 stundu. Pasniedz ar karstu sparģeļu mērci.

#### Speķotas aknas.

Teļa aknām novelk plēvi un noplucina vārošā ūdenī. Iespeķo un ar speķa šķēlēm izklāj visu pannu. Liek virsū aknas un cep lēnā siltumā gatavas. Uzlej skābu krējumu, apgriež aknām otru pusi un ļauj pabrūnināties. Pielej buljonu, atvāra un pieļiek krējumu. Galdā pasniedz ar kartupeļu biezeni.

#### Aknu kroketes.

800 gr. aknu, 200 gr. vārītas vai ceptas gaļas, 200 gr. rīvmaizes, 3 karotes miltu, 2 olas, 2 karotes skāba krējuma, pipari, sāls.

Aknas noplaucē, novelk plēvi un samal līdz ar gaļu. Samīca ar piedevām, izveido tievus rullīšus (10 cm. garumā), apvājā miltos un cep gatavas.

Pasniedz pie kartupeļu biezena ar krējuma mērci.

#### Aknu kotletes.

1 kg. aknu, 150 gr. rīvmaizes, 2 olas, sīpols, pipari, sāls.

Aknas līdz ar sīpolu samal un šamaisa ar piedevām. Liek ar karoti karstā sviestā un cep brūnas.

Pasniedz ar kartupeļiem un mērci.

### Ceptas aknas.

Aknas sagriež šķēlēs, izdauza, apvālā miltos, olā un pārkaisa ar rīvmaizi. Cep sviestā.

Pasniedz pārlietas ar krējuma mērci.

### Aknu strogonovs.

800 gr. aknu, 200 gr. speķa, 1 gl. buljona, 1 karote miltu, 1 karote skāba krējuma, sīpols.

Speķi sagriež garenos gabaliņos un apcep līdz ar sīpolu. Tad pieliek tāpat sagrieztas aknas un sautē mīkstas. Pieliek miltus, buljonu un krējumu.

### Aknu pudiņš.

800 gr. aknu, 400 gr. vārītās vai ceptas gaļas, 100 gr. baltmaizes, 3 olas, 1 karote sviesta, sīpols, pipari, sāls.

Aknas, gaļu, izmērcētu baltmaizi samal, sakul ar piedevām un pilda sagatavotā formā. Cep krāsnī gatavu.

Pasniedz ar mērci.

### Aknu pudiņš.

500 gr. aknu, 400 gr. vārītās vai ceptas cūkas gaļas vai šķiņķa, 2 olas, 2 karotes sviesta, sāls, citrons, ābols.

Aknas apvāra un atbrīvo no plēvēm. Samal 2 reizes līdz ar sīpolu un samaisa ar olām, sviestu, citrona sulu un miziņu un plānās šķēlītēs sagrieztu ābolu. Pilda sagatavotā formā kārtām ar plānām gaļas šķēlēm. Virsū uzliek aknu masu un cep 30 min.

### Ceptā aknu pastēte.

500 gr. liellopu aknu, 5 olas, 200 gr. cietas baltmaizes, 2 sīpoli, pipari, sāls, tauki.

Aknas samal gaļas mašīnā līdz ar sīpoliem un baltmaizi, kas izmērcēta un sausi nospiesta. Masai pievieno olas, sāli, piparus, taukus, samaisa un pilda formā, kas izsmērēta ar sviestu un kurā iekaisīta rīvmaize. Cep krāsnī gatavu un pasniedz karstu vai aukstu.

### Teļa aknu pastēte.

1 kg. teļa aknu, 200 gr. sviesta, majorāns, pipari, citrona sula, sāls.

Aknas sagriež gabaliņos un, apkaisītas ar sāli un pipariem, uz pannas ātri apcep brūnas. Tad pārlej ar ūdeni vai buljonu un sautē, līdz aknas mīkstas. Gatavās aknas samal mašīnā un samaisa ar nedaudz sautējuma mērces un saputotu sviestu. Citrona sulu un majorānu pieliek pēc garžas un vēlēšanās. Tā sagatavotas aknas pilda ar ūdeni izskalošanās, mazākās formās un ļauj sastingt. Pasniedz garnētas ar citrona šķēlēm, tomātiem, redisiem un zaļumiem.

### Aknu pastēte ar gaļu.

500 gr. aknu (var ņemt visu ēdāmo dzīvnieku aknas), 500 gr. cūkas gaļas (vēlams būtu ņemt tādu gabalu, kas bagāts ar līmvielām), 150 gr. speķa, majorāns, sīpoli, pipari, lauru lapas, pētersilis, selerija, burkāni.

Aknas un gaļu sagriež gabaliņos un liek vārities, pārlejot ar ūdeni un pieliekot saknes un garšvielas. Kad aknas un gaļa mīkstas, tās vairākas reizes izmaļ caur mašīnu, līdz ar sīpolu. Samaltai masai pielej sautējamo šķidrumu, pieliek novārītu, sagrieztu speķi un majorānu. Tad pilda ar ūdeni izskalošanās formā un ļauj vēsā vietā sastingt. Lai labāk sastingtu, jāpieliek klāt želatīns. Pasniedz sagrieztu šķēlītēs — ar etiķi un mārrutkiem.

### Smadzeņu sacepums.

400 gr. smadzeņu, 3 karotes sarīvēta siera vai sarīvētu sardiņu, 2 karotes rīvmaizes, 2 karotes sviesta, 1 karote sakapātu pētersiļu lapiņu, mazliet citrona sulas un sarīvēta ingvera, 3 karotes skāba krējuma, 4 olas un tomāti.

Smadzenes nomazgā, novelk plēvi, ieliek verdošā ūdenī un apm. 5 min. uz lēnas uguns vāra. Tad šķidrumu nolej un smadzenes sašķaida vai izrīvē caur sietiņu. Iegūtai masai pieliek minētās garšvielas, sviestu, rīvmaizi, krējumu un novārītu olu dzeltēnumus. Olu čaulās pilda sagatavoto masu un pārējo saliek izmērcētā formā. Formu pārklāj ar šķēlītēs sagrieztiem tomātiem, pildītām olām un cep 15 min.

### Smadzeņu kotletes.

400 gr. smadzeņu, 1 ola, 2 maizītes, 3 karotes

sarīvēta siera, rīvmaize, 2 karotes sviesta, mazliet ingvēra, zaļumu un nedaudz citrona sulas.

Smadzenes nomazgā, novelk plēvi, ieliek verdošā ūdenī un apm. 5 min. uz lēnas uguns vāra. Tad šķidrumu nolej un smadzenes izrīvē caur sietiņu. Masai pieliek mērcētas maizītes un visas citas piedevas, izveidojot to mazās kotletēs. Cep ierobu pannā un pasniedz pie saknēm.

### Ceptas smadzenes.

1 kg. smadzeņu, sviests, tauki, sīpoli un šāls.

Nomērcētas smadzenes applaucē un novelk tām plēves. Tad smadzenes ar nazi sakāpā gabaliņos. Sīpolus taukos un sviestā sacep, pieliek klāt smadzenes un izcep. Pasniedz ar kartupeļiem.

### Ceptas teļa smadzenes.

500 gr. teļa smadzeņu, 1 ola, sviests, rīvmaize, sāls.

Smadzenes nomazgā, aplej ar vārošu ūdeni un novelk plēves. Sagriež šķē.ēs, apviļā olā, rīvmaizē un cep sviestā. Pasniedz ar sautētām saknēm vai ceptiem kartupeļiem vai lapu salātiem.

### Sautētas vērša nierēs.

Nieres ūdenī nomērcē un noplaucē. Sagriež plānās šķēlītēs, apkaisa ar sāli, pipariem un apcep sviestā vai taukos. Pārlej ar krējuma mērci un sautē slēgtu.

Pasniedz ar skābu kāpostu salātiem vai piparu gurķiņiem un kartupeļiem.

### Šmorētas nierēs.

Cepešpannā taukos sacep ripiņās sagrieztus sīpolus un liek iekšā plānās šķēlītēs sagrieztas nierēs. Mazliet apšmorē un liek krāsnī, laiku pa laikam apmaisot. Kad nierēs mīkstas, liek traukā. Pannā atrodošo šķidrumu pietumē, pieliek krējumu un pārlej pāri nierēm.

### Sautētas nierēs.

800 gr. nierēs, 50 gr. sviesta, 1 karote miltu, 1 karote krējuma, 1 sīpols, 1 skābs gurķis.

Nieres mazliet nomērcē aukstā ūdenī. Liek vā-

rošā ūdenī, apvāra, sagriež, apcep uz pannas sviestā un sautē slēgtā traukā. Pieliek sagrieztus sīpolus, vēlāk miltu tumi, sīki sagrieztu gurķi un krējumu. Pasniedz ar kartupeļiem.

### Ceptas teļa nieres.

Nieres ar visiem taukiem sagriež un apcep sviestā brūnas. Pārlej ar karstu ūdeni un sautē gatavu. Pieliek miltus, krējumu un pasniedz ar salātiem un kartupeļu biezeni.

### Govs tesmenis.

1 kg. tesmeņa, 100 gr. sviesta vai tauku, 1 ola, 100 gr. rīvmaizes, pētersilis, burkāns, sīpols, pipari, sāls, 1 gl. etiķa.

Tesmeni nomērcē ūdenī. Ierīvē ar sāli, liek katlā, pārlej ar karstu ūdeni un kad labi noplaucējies, izņem. Ierīvē ar etiķi un sāli un ar ūdeni noskalo. Tad liek ar saknēm un sāli uzvāritā ūdenī un vāra mīkstu. Atdzisušu izņem, sagriež pus pirksta biezās šķēlēs, apviļā olā, rīvmaizē un sviestā apcep.

Pasniedz ar krējuma mērci un kartupeļiem. Saknes var pasniegt dažādas.

## Saknes un dārzāji ar gaļas piedevu.

### Krūmu ķirbji ar vāritu zupas gaļu.

5 ķirbji, 500 gr. zupas gaļas, 100 gr. sviesta vai tauku, 2 karotes miltu, 2—3 karotes tomātu biezeņa, pipari, sāls, zaļumi, sīpoli.

Jaunus krūmu ķirbjus sagriež pirksta biezās ripiņās, bez iekšu izņemšanas. Ķirbjiem jābūt ar neattīstītām sēklām. Ja lieto vecākus ķirbjus, tad tiem mīksto vidus daļu izgriež. Sagriežtiem ķirbjiem uzkausa sāli un ļauj laiciņu stāvēt. Tad apvāļā miltos un apcep brūnus. Gaļu samal, samaisa ar sasmalcinātiem apceptiem sīpoliem, ar visiem taukiem. Sagatavotā formā liek vienu kārtu apcepto ķirbju un vienu kārtu samaltās gaļas, līdz forma pilna. Pārlej ar pannas atvārijumu, samīcītu ar tomātu biezeni un sautē apsegtu,

līdz gatavs. Pārkaisa ar sakapātiem zaļumiem un pasniedz siltu.

### Pildīti ķirbji.

3 ķirbji, 200 gr. cūkas gaļas, 50—90 gr. putraimu, 1 sīpols, 20 gr. sviesta, 1 karote sasmalcinātas dilles, sāls, pipari, 20 gr. miltu, 3 karotes skāba krējuma.

Ķirbjus plāni nomizo, pārgriež šķērsām 2-3 daļās un ar karoti izloba. Gaļu samal, pieliek sāls ūdenī novārītus putraimus, sasmalcinātu, sviestā saceptu sīpolu un pārējās garšvielas. Sagatavoto gaļu pilda ķirbjos un sapildītus katlīnā pārlej ar karstu ūdeni un lēni vāra, kamēr pilnīgi mīksti. Pasniedz sakārtotus dziļākā traukā, pārlietus ar mērci, ko pagatavo no sviesta, miltiem, ķirbju novārijuma un skāba krējuma. Piedevām lieto sausus kartupeļus.

Piezīme: Krūmu ķirbjus nevajaga sajaukt ar parastajiem, stīgojošiem ķirbjiem. Krūmu ķirbji ēdīnu gatavošanai jāņem jauni, ar plānu, viegli ieskrāmbājamu vai saspiežamu mizu un ar pavisam neattīstītām sēklām.

### Pildīti turku pipari.

Pipariem kātiņa galā ar nazi apkārt iegriež un izņem sēklotni, tad tos viegli applaucē vārošā ūdenī. Pildījumu pagatavo tāpat kā pildītiem ķirbjiem. Pildītos piparus sautē labā tomātu mērcē, kurai beigās pieliek skābu krējumu. Pasniedz ar novārītiem kartupeļiem.

Piezīme: Turku pipari lietojami dzeltēni vai tumši zaļi, pēc iespējas stingri. Šie augļi varbūt maz kam būs pazīstami, kā ēšanai lietojami. Viņiem piemīt īpatnējs saldnums un ļoti stipra, īpatnēja smarža, kuras dēļ tos lieto patstāvīgos ēdienos. Var arī dot kā piedevu pie gaļas un sakņu ēdieniem. Turku pipari arī ir ļoti vērtīgi vitamīnu satura ziņā. Viņi pat stādāmi augstāk par apelsiniem un citroniem.

### Zirņi ar saldiskābo speķa mērci.

500 gr. zirņu, 100 gr. žāvēta speķa, 50 gr. sviesta, 1 karote miltu, 1 karote krējuma, buljons pēc vajadzības, sāls, cukurs, citrona sula.

Zirņus vāra mīkstus sāls ūdenī. Speķi sagriež un

sacep brūnu. Pieliek miltus, sviestu un buljonu. Savā a mērces biežumā. Pieliek krējumu un garšvielas. Pasniedz ar zirņiem.

### Zirņu sautējums.

1 kg. zirņu, 400 gr. speķa, 1—2 gl. piena, 1—2 karotes miltu, krējums, sīpoli, puravs, sāls.

Zirņus vāra sāls ūdenī mikstus. Tad ieliek katliņā gabaliņos sagrieztu speķi, sīpolus, puravus un visu sacep. Pieliek klāt novārītus zirņus, pienā sagatavotu miltu tumi un visu savāra. Gatavam pieliek skābu krējumu. Ja gatavo sautējumu no svaigiem zirņiem, tad piena vietā lieto zirņu novārijumu.

### Pupiņu sautējums.

1 kg. pupiņu, 400 gr. speķa, 1—2 glāzes piena, 1—2 ka otes miltu, 2 karotes skāba krējuma, 2 sīpoli, etiķis vai skābu ogu sula, mazliet cukurs.

Speķi sagriež gabaliņos, ieliek katliņā, pieliek sīpolus, ja vēlās, var pielikt vēl citas garšvielas un sacep. Tad pieliek klāt sāls ūdenī novārītas pupiņas, pienā sagatavotu miltu tumi, etiķi, cukuru un visu kopā uzvāra.

### Sautētas saknes ar zirņiem un gaļu.

400 gr. burkānu, 400 gr. kāļu, 200 gr. kartupeļu, 300 gr. zirņu, 400 gr. gaļas, 1 sīpols, sāls, zaļumi.

Nomērcētus zirņus liek sautējamā katlā, pieliek kāļus un burkānus, sagrieztu, saceptu gaļu un sasmalcinātu sīpolu. Pielej ūdeni pēc vajadzības un pieliek sāli. Sautē slēgtu, laiku pa laikam apmaisot. Beidzot pieliek kartupeļus. Kad gatavs, pieliek zaļumus.

### Pildīti kāļi.

Nelielus kāļus nomizo, novāra sāls ūdenī. Ar tējkaroti izņem vidu un piepilda ar samaltas gaļas maisījumu, kas pagatavots kā kotletēm, tikai baltmaizes vietā pieliek samaltus kāļu vidus. Kāļus pēc tam apcep sviestā no visām pusēm brūnus. Liek sautējamā katlā, pārlej ar pašķidru krējuma mērci un lēnā siltumā, vislabāk cepeškrāsnī, sautē apm. 15 min. Pasniedz kopā ar mērci. Var pasniegt ar novārītiem kartupeļiem, saļātiem, vai arī kā atsevišķu ēdienu.



## Kāļu sautējums ar speķi un grūbām.

1 kg. kāļu, 200 gr. speķa, 200 gr. grūbas, sāls.

Speķi sagriež un līdz ar grūbām uz pannas apcep. Liek sautējamā katlā, pārlej ar karstu ūdeni vai buljonu un sautē uz lēnas uguns, laiku pa laikam apmaisot. Vēlāk pieliek gabaliņos sagrieztus kāļus un sautē, līdz gatavs.

## Pildīti kartupeļi.

Nolobītiem, zaļiem kartupeļiem izgriež vidu. Pildījumam ņem samaltu vērsa gaļu un samaisa ar sāli, pipariem un sasmalcinātiem sīpoliem. Šo masu pilda kartupeļos. Pildītos kartupeļus liek cepešpannā un cep vērsa taukos 1 stundu. Pasniedz aplaistītus ar taukiem un vēl karstus.

## Kartupeļu klimpas ar speķa mērci.

1 kg. kartupeļu, 1 ola, 1 karote krējuma, 1 karote miltu, 1 karote kartupeļu miltu.

200 gr. vārītu kartupeļu samal gaļas mašīnā. Pārējos kartupeļus sarīvē, nospiež lieko sulu, pieliek oļu, krējumu, miltus, samaltos kartupeļus, sāli un labi samīca. Izveido palielas klimpas un novāra sāls ūdenī. Pasniedz ar speķa mērci.

## Kartupeļu veltnis.

1 ar pus kg. kartupeļu, 300 gr. speķa, 3 olas, 60 gr. kartupeļu miltu, 60 gr. miltu, 1—2 āboli, 2 sīpoli, rīvmaize, sāls, zaļumi.

Sīki sagrieztu speķi viegli sacep, pieliekot sakapātus ābolus, sīpolus, zaļumus. Novārītus kartupeļus samal, pieliek sakultas olas, miltus, sāli un samīca. Izveido garenu kukulīti, vidū liekot apcepto speķi. Pārsmērē ar oļu, pārkaisa ar rīvmaizi un cep 20—30 min. Pasniedz karstu ar tomātu mērci un salātiem.

## Kartupeļu ķīļķeni.

600 gr. kartupeļu, 3 olas, 50 gr. sviesta, pus tējkarote sāls, 1 pilna ar kaudzi karote miltu, 1 nēģis, mazs gabaliņš speķa.

Novārītus kartupeļus samīca, pieliekot 1 veselu oļu un pārējo oļu dzeltēnumus. Pielej kausētu sviestu, pieliek sāli un miltus. No šīs masas veido apaļus ķīļ-

ķenus. Speķi smalki sagriež un cep uz pannas, pieliekot kantainos gabaliņos sagrieztu nēģi. Ķilķenu vidū iespiež caurumiņu un piepilda ar cepto maisījumu. Ķilķenus vārī viegli sālītā ūdenī 10 minūtes.

### Kartupeļu pastetes.

1 kg. kartupeļu, 2 olas, milti, pipari, sāls.

2 siļķes, 200 gr. vārītas gaļas, 150 gr. skāba krējuma, pipari.

Vārītus kartupeļus samīca ar piedevām, izrullē un izspiež ar glāzi ripiņas. Virsū pilda samaltu gaļu ar siļķēm un sajauktu ar garšvielām. Tad uzliek otru ripiņu un malīņas aizspiež. Apviļā olā, rīvmaizē un cep sviestā brūnu. Var pasniegt ar mērci.

### Pildītas kartupeļu kotletes.

1 kg. kartupeļu, 2 olas, 3—4 karotes karfupeļu miltu, sāls, milti, sviests.

Samaltus kartupeļus samīca ar piedevām un izveido kotletes. Vidū liek pildījumu, apviļā miltos un cep brūnas.

Pildījumam: 300 gr. šķiņķa, 2 sīpoli, 50 gr. sviesta, pipari, sāls.

Sasmalcinātus sīpolus apacep, pieliek samaltu vai smalki sagrieztu šķiņķi, garšvielas, samaisa un atdzesētu lieto pildīšanai.

Var arī lietot sekošus pildījumus: 300 gr. sēņu, 100 gr. speķa, 1 karote krējuma,  $\frac{1}{2}$  karote miltu, sīpoli, pipari, sāls.

Speķi sagriež un līdz ar sīpoliem apacep. Pieliek samaltas vai sakapātas sēnes un apacep. Pieliek miltus, krējumu, garšvielas un atdzesētu lieto pildīšanai.

Biezpiena pildījums: 500 gr. biezpiena, 2 olas,  $\frac{1}{2}$  karote miltu, cukurs, sāls.

Biezpienu samal un samaisa ar piedevām.

Kotletes pasniedz siltas ar mērci.

Kotletes var arī gatavot bez pildījuma un cept apviļātas olā, rīvmaizē vai miltos un gatavas pasniegt ar speķa, sēņu vai arī citu mērci. Kartupeļu miltu vietā var lietot ikpat daudz kviešu miltu.

No šīs pašas masas un pildījumiem var gatavot arī kartupeļu veltni.

### **Sautēti kartupeļi ar speķi.**

1—1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kg kartupeļu, 200 gr. speķa, 2 gl. ūdens vai buljona, 2 sīpoli, pētersīlis, pipari, lauru lapa, sāls.

Sagrieztu sīpolu līdz ar speķi viegli apcep. Pārlej ar karstu ūdeni un līdz ar garšvielām pavāra. Tad pieliek sagrieztus kartupeļus un lēni sautē zem vāka gatavu.

### **Kartupeļi krējumā.**

1 kg. kartupeļu, 1 gl. skāba krējuma, 1 gl. ūdens, 50 gr. sviesta vai tauku, 100 gr. vārītas cūkas gaļas, sīpoli, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> karote miltu, pipari, sāls.

Novārītus kartupeļus sagriež un apcep ar sīpoliem un sagrieztu gaļu, pieliek miltus, pārlej ar vārošu ūdeni un uzvāra. Pieliek krējumu, garšvielas, uzkarsē un pasniedz.

### **Cepti tomāti ar speķi.**

Sīki sagrieztu speķi, līdz ar sagriežtiem sīpoliem sacep. Tad pieliek tomātu ripiņas un cep mīkstas. Var pielikt mazliet miltus un krējumu.

### **Pildītu tomātu sautējums.**

Vidēji lieliem tomātiem izņem vidus. Caur sietiņu izdzītus vidus samaisa ar smalki sakapātu gaļu, sasmalcinātu baltmaizi, olu, pipariem un pilda tomātos. Pārkaisa ar rīvmaizi un katram uzliek sviesta picīņu. Tomātus saliek kastrolī vienu pie otra, pieliek sviestu, pielej mazliet ūdeni un sautē līdz gatavi.

### **Bietes ar kāpostiem.**

1 kg. skābu kāpostu, 1 kg. biešu, 500 gr. cūkas gaļas, milti, cukurs un sāls.

Kāpostus ar mazu ūdens piedevu izsutina mīkstus. Gaļu sagriež sīkos gabaliņos, liek uz pannas un apcep brūnu. Pieber miltus, samaisa un pievieno kāpostiem. Pieliek arī novārītas, sarīvētas bietes, garšvielas un pasniedz.

### **Biešu sautējums ar speķi.**

1,5 kg. biešu, 500 gr. caurauguša speķa, milti, krējums, skābu ogu sula un cukurs.

Notīrītas bietes smalki sagriež, ieliek katlā, pārlej ar ūdeni tikai tik daudz, lai tās apņemtu, un uz lēnas uguns izsautē mīkstas, speķi smalki sagriež un apcep brūnu. Pieliek miltus, pielej biešu novārijumu, samaisa, uzvāra un pie-

vieno bietēm. Bietes vēlreiz uzvāra, pieliek krējumu, ogu sulū, garšvielas un mazu brīdi pasautē.

### **Pildītās kāpostu lapas ar tomātu mērci.**

Kāpostu lapas labi noplaucē un izgriez šesnās serdes. Pildījumam ņem samaltu vērša gaļu. Pieliek sasmalcinātus sīpolus, sāli, piparus un samīca, pielejot pienu, līdz gaļa irdena. Kāpostu lapas piepilda ar gaļas maisījumu un sarullē. Pildītās kāpostu lapas saliek šmorējamā katlā, vai cepešpannā un pārlej ar ūdeni. Klāt pieliek sīpolus, piparus, lauru lapas un 2 karotes sviesta. Šmorē 3 stundas, pārcilājot virsējos pildījumus uz apakšējiem. Kad gatavas, sakārto lēzenā traukā un no šmorējamā šķidruma pagatavo mērci, pieliekot tomātus, miltu tumīti un pēc vajadzības atšķaida ar buljonu, sakņu novāriņumu vai sliktākā gadījumā ar ūdeni. Gatavai mērcei pieliek krējumu un pasniedz mērces traukā.

### **Sautētie kāposti ar gaļu un tomātiem.**

1 kg. svaigo kāpostu, 500 gr. jēra (arī vērša) gaļas, 500 gr. tomātu, sviests, sīpoli, pipari.

Sagrieztus kāpostus sautē līdz ar sagrieztu gaļu, pielejot ūdeni un pieliekot garšvielas un sviestu. Gatavam piejauc tomātu biezeni.

### **Pildīta kāpostu galviņa.**

2 kg. smaga kāpostu galviņa, 500 gr. gaļa, (vārīta vai svaiga), 2 sīpoli, 1 karote sviesta vai tauku, 1 karote krējuma, sāls.

Kāpostu galviņu novāra pušmīkstu sāls ūdenī. Pa vārīšanās laiku virsējās lapas pa laikam atdala, jo tās ātrāk apvārās, kā vidējās. Gaļu samal un līdz ar sīpolu un taukiem apcep. Pieliek krējumu un pilda kāpostu lapās. Lapas vispirms uzklāj uz kādas drānas, tad liek pildījumu u. t. t. Kad viss papildīts, stingri sasien un novāra sāls ūdenī. Vāra slēgtā traukā 1½ st. Gatavām drānu noņem liek traukā un pasniedz ar tomātu mērci un kartupeļiem.

### **Sautēti kāposti ar āboliem un gaļu.**

1 kg. svaigo kāpostu, 500 gr. ābolu, sīpoli, sāls, pipari, 300 gr. cauraugušas cūkgaļas.

Sagrieztus kāpostus sautē, pielejot mazliet ūdens un pieliekot garšvielas, ābolus, sagrieztu, apceptu cūkgaļu un sušina lēnām gatavu.

## Sautētie zirņi ar gaļu un kartupeļiem.

400 gr. zaļo zirņu, 500 gr. cūkas gaļas, 1 kg. kartupeļu, 1 karote miltu, 1 karote skāba krējuma, sīpoli, zaļumi.

Gaļu sagriež un apcep līdz ar sīpoliem. Saliek katlīnā, pārlej ar buljonu vai ūdeni un sautē līdz ar kartupeļiem un zirņiem gatavu. Pievieno miltu tumiti, krējumu un saka-pātus zaļumus.

## Sacepumi.

Sacepumi pieder pie lētākiem ēdieniem, jo to gatavošanai var izmantot dažādas ēdienu paliekas. To pagatavošana ir viegla un neaizņem daudz laika. Kaut gan sacepumi pieder pie lētiem ēdieniem, tomēr tie vērtīgi, veselīgi un garšīgi, jo šeit tiek izmantoti vairāki produkti vienam ēdienam: saknes, dārzāji ar gaļu un labības produkti piedevām. Sacepumiem lieto kā piedevu krējumu, taukus vai sviestu, pārpalikušās mērces, buljonus. Sacepumiem izmanto vārītas saknes, dārzājus, biezputras un gaļas paliekas. Ja sacepumiem izmanto vārītu zupas gaļu, kas parasti ir cieta un sausa, tad, lai sacepums būtu garšīgāks, to samaltu apcep sviestā vai taukos ar sīpolu piedevām, kurus var līdz ar gaļu samalt. Samaltu gaļu var arī apcept ar treknāku speķi, sālītu vai žāvētu, ar sīpolu piedevām. Pagatavojot sacepumu no sālītas cūkas gaļas, bez citas gaļas piedevām, tā nedrīkst būt pārsvarā par piedevām, bet gan kā aizdars.

Ja sacepumiem lieto svaigu gaļu, tad to samal un apcep ar speķi vai taukiem, ar sīpolu piedevām, tad ēdiens ātrāk izcep un ir garšīgāks. Tāpat svaigas saknes lieto izsautētas vai pusmikstas novārītas. Saknes apvāra ar mīzu un tad sadala pēc vajadzības. Ja sacepumam gaļu nelieto, tad saknes nomizo, sadala un sautē sviestā ar mazu ūdens piedevu un visu kopā lieto sacepumam. Tāpat sacepumiem lieto novārītus vai izsautētus labības produktus, putraimus, makaronus u. c.

Sacepmus cep ugunsdrošā māla formā. Var arī izmantot skārda vai čuguna traukus. Pirms formā liek pildījumu, to sagatavo — iesmērē ar sviestu vai taukiem. Formā produktus pilda kārtām. Nolemto gaļas piedevu nekad neliek pirmā rindā, bet gan otrā. Kārtu likšanu arvien atkārto, līdz visi produkti izlietoti. Pēdējā kārtā parasti

nāk saknes, bet ne gaļa. Formu pilda tā, lai nebūtu līdz malām pilna, bet lai paliktu kādas 2 pirksti platais tukšas trauka malas. Sapildītos produktus no virsas pārlej ar kaut kādu šķidrumu, buljonu, sakņu novārījumu, pienu vai kādu mērci. Lieto arī sakultas olas ar miltiem, kuras atšķaidītas ar kādu šķidrumu vai pienu. Šķidrumu pārļiešanai ņem  $\frac{3}{4}$  no tilpuma, ko ieņem saknes. Ja lieto pārāk maz šķidruma, tad, cepties, sacepums sakalst, ir sauss un negaršīgs. Virsu pārkaisa ar rīvmaizi, uzliek plānas speķa strēmelītes vai šķēlītes, vai arī sviesta piciņas. Lieto arī skābu krējumu, kuru var pārliet īsi pirms gatavības. Cep karstā krāsnī 30 min. līdz  $1\frac{1}{2}$  st.

Sacepumus pasniedz karstus ar visu formu. Lai forma glītāk izskatītos, tad tai apkārt apliek salocītu servjieti. Šim nolūkam var izšūt formas platumā baltu jostu. Ja sacepums gatavots bez gaļas piedevām, tad to pasniedz ar kādu mērci, krējumu vai sviestu. Jauktus sacepumus pasniedz bez piedevām. Salātus pasniedz pie sacepumiem, kas gatavoti no gaļas un kartupeļiem. Pēc vēlēšanās mērci var pasniegt pie visiem sacepumiem.

Sacepums būs sulīgāks un garšīgāks, ja to izceps slēgtā traukā.

Pastetes gatavojot, ņem svaigu, mīkstu gaļu. Saknes tām lieto sagrieztas gabaliņos vai šķēlītēs, kuras ņem zaļas. Pastetes cep slēgtā traukā. Tās var apsegēt ar vāku un cietī samīcītu mīklu, kuru izrullē un uzklāj virs formas, malīņas apspiežot. Cep karstā krāsnī 3—4 stundas. Pastetes pasniedz ar formu siltas. Pēc vēlēšanās klāt var dot mērci — tomātu vai krējuma.

Pastetes un sacepumus pasniedz kā atsevišķu ēdienu pusdienā vai vakarā.

### **Bifsteka pastēte.**

1 kg vērša bifsteka, 1 kg kāpostu,  $\frac{1}{2}$  kg kartupeļu, 2 gl. buljona, 3 karotes sk. krējuma, pipari, sāls.

Gaļu sagriež, izklapē un ierivē ar pipariem un sāli. Aucep brūnu. Sagatavotā formā liek vienu kārtu buljonā izsautētus kāpostus, acepto bifsteku un novārītus, sagrieztus kartupeļus. Liek kārtām līdz forma pilna. Pārlej ar krējumu un cep zem vāka 30 min.

### **Jēra gaļas pasteta.**

600 gr. jēra gaļas, 200 gr. rīsu, 3 olas, karote sviesta, 300 gr. miltu, 100 gr. sviesta, 6 karotes krējuma.

Pagatavo trauslo mīklu, plāni izrullē un izklāj formu. Vidū pilda vārītu, sagrieztu gaļu un vārītus rīsus, kuri sajaukti ar sviestu. Pārlej ar sakultām olām un cep krāsnī gatavu.

### **Kēniņpastete.**

500 gr. miltu, 250 gr. sviesta, 1 gl. piena vai skābā krējuma.

Pildījumam: 300 gr. vērša gaļas, 200 gr. cūkgaļas, 200 gr. baltmaizes, 2 olas, sīpols, sāls.

Sviestu sadrupina, samīca ar miltiem un pienu. Samīcīto mīklu atstāj uz dažām stundām neaiztīktu.

Gaļu samal un samaisa ar izmērcētu baltmaizi un garšvielām. Masu sapilda garenā formā, virsū uzliek izvēltu mīklu, tās malas piespiež formai, nosmērē ar olas dzeltenumu un cep stiprākā karstumā  $\frac{1}{2}$  st. Pasniedz ar sēņu vai tomātu mērci.

Gaļas vietā pastetei var ņemt zivis.

### **Brētliņu pastete**

20 gr. brētliņu, 500 gr. kartupeļu, 70 gr. sviesta, 100 gr. cepeša, 3 karotes sk. krējuma, sīpoli, etiķis, sāls.

Vārītus kartupeļus, notīrītus brētliņus un cepeti samal mašīnā. Sīpolus apacep sviestā un pieliek samaltai masai. Piejauc krējumu, etiķi un sāli, ka iznāk smērīga masa. Pasniedz, izgarnētu zaļumiem.

### **Žāvētu siļķu pudīņš.**

1 kg. kartupeļu, 2 siļķes, 100 gr. žāvēts speķis, 1 sīpols, 2 olas, pus l. piena, zaļumi, rīvmaize, sviests pēc vajadzības.

Olas sakul, pielej pienu, pieliek sasmalcinātu sīpolu un zaļumus, sīki sagrieztu, saceptu speķi, sīki sagrieztas siļķes un novārītus sagrieztus kartupeļus. Liek visu sagatavotā formā, pārkausa ar rīvmaizi, pārliet sviesta piņņas un cep brūnu.

### **Siļķu pudīņš**

Nomērcētas siļķes samal līdz ar gaļas ēdienu atliekām. Pieliek sīpolus, piparus un skābu krējumu. Liek sagatavotā formā un cep krāsnī. Var arī cept uz plīts. Pasniedz siltu ar kartupeļiem vai maizi.

### Silķu pastete.

Sālītu silķi nomērcē pienā, novelk ādu, izņem asaku un smalki sakapā. Izvāritus kartupeļus samīca apm. 1 šķīvi un samaisa ar sakapāto silķi. Pieliek 4 karotes rīvmaizes, 400 gr. skāba krējuma, sviestā izsutinātus sīpolus un visu labi samaisa. Liek ar sviestu un rīvmaizi izsmērētā formā un cep 30 minūtes. Pasniedz siltu ar visu formu.

### Reņģu pudiņš.

100 gr. nelielas reņģes, 200 gr. baltmaizes, 4 olas, 2 karotes skāba krējuma, sviests, 2 sarīvēti sīpoli, 1 tase buljona, 1 tase salda krējuma, rīvmaize.

Notīrītas reņģes sakapā, pieliek izmērcētu un caur sietu izrīvētu baltmaizi, olu dzeltenumus, skābu krējumu, karoti kausētu sviestu, sīpolu, buljonu, saldu krējumu un beidzot uzputotus olu baltumus. Šo masu liek ar sviestu izsmērētā formā un virsu pārlej ar kausētu sviestu, apkaisa ar rīvmaizi un cep gaiši brūnu.

### Silķu pudiņš.

3—4 silķes, 100 gr. speķa, 1 $\frac{1}{2}$  kg. kartupeļu, 2 olas, 2 sīpoli, 2 gl. piena, pipari, sāls.

Sagatavotā formā liek kārtām vārītus, rīpiņās sagrieztiņus, kartupeļus, sakapātus sīpolus, sasmalcinātu silķi, kartupeļus, sasmalcinātu speķi, sīpolus, kartupeļus, līdz forma pilna. Pārlej ar pienā sakultām olām un pārkaisa ar rīvmaizi. Cep krāsnī.

### Jauktu sakņu sacepums.

800 gr. pastinaku, 800 gr. ķerbelrāceņu, 800 gr. cukursaknes, 1 karote sasmalcinātu pētersīļu lapu, 1 karote diļļu, 1 karote seleriju, 3 olas, 1 glāze piena, gaļa un sviests.

Saknes notīra, sagriež vienādos gabaliņos, pārlej ar karstu sāls ūdeni un uz lēnas uguns izsutina mīkstas, bet tā, ka neizjūk. Izsutinātām saknēm piejauc zaļumus. Gaļu sagriež mazos gabaliņos un apcep. Formā pilda vienu kārtu sakņu, otru gaļas, kamēr forma pilna. Oļas sakul, samaisa ar pienu un pārlej cepumam. Virsū uzliek sviesta pīciņas un cep gatavu.



### **Sakņu pudiņš.**

500 gr. kartupeļu, 500 gr. burkanu, 500 gr. kāļu, 500 gr. kāpostu, 400 gr. izlobītu zirnīšu, 2 gl. piena, 5 olas, 2 karotes sviesta un nedaudz sāls.

Saknes novāra. Tāpat novāra zirnīšus, bet kāpostus sasutina sviestā. Olas sakul pielejot pienu un pieliekot sāli. Liek iekšā smalki sagrieztas saknes, visu samaisa un liek ar sviestu izsmērētā formā. Virsū uzliek sviesta piciņas un cep krāsni gatavu. Pasniedz karstu ar brūninātu sviestu.

### **Burkanu pudiņš.**

2 kg. burkanu, 100 gr. sviesta, 2 karotes miltu, pus gl. piena, 4 olas, sāls, 1 karote cukura.

Novāritus burkanus atzdesē un izmaļ gaļas mašīnā. Pieliek ar cukuru sakultas olas un visas pārējās piedevas. Liek ar sviestu izsmērētā formā un virsū uzliek sviesta piciņas. Pasniedz ar kausētu sviestu.

### **Cetpi tomāti**

Izsmērētā un ar rīvmaizi izkaisītā formīša dibenā liek kārtiņu ripiņās sagrieztu tomātu. Pārkausa ar rīvmaizi, sāli, pipariem un mazām sviesta piciņām. Otru kārtu liek smalki sagrieztus šķiņķa gabaliņus un nākošo kārtu atkal tomātus līdz formis 3 ceturtd. pilns. Virsējai kārtai jābūt tomātu, kurus pārkausa ar rīvmaizi un uzliek sviesta piciņas. Cep krāsni aiztaisītu 30—40 minūtes.

### **Kartupeļu pudiņš.**

1 kg. kartupeļu, 100 gr. sviesta, 100 gr. baltmaize, 6 olas, sīpols, zaļumi, sāls, muskats.

Svietu izkausē un sacep ar sīpoliem. Pieliek izsmērētā baltmaizi, sasmalcinātus pētersīļus, izvāritus un sasmalcinātus kartupeļus, muskatu, sāli, olu dzeltenumus un beigās sakultus olu baltumus. Liek ar sviestu izsmērētā un ar rīvmaizi izkaisītā formā. Vāra ūdens peldē 1 stundu.

### **Kartupeļu pudiņš.**

1 kg. kartupeļu, 2 siļķes, 2 olas, 100 gr. rīvmaizes, 150 gr. sk. krējuma, 1 ābols, 2 sīpoli, pipari, muskatrieksts.

Siļķes sakapā un samaisa ar olām un rīvmaizi, pieliekot sakapātus sīpolus, ābolu, sarīvētu riekstu un piparus.

Liek formā kārtām sagrieztus kartupeļus un sagatavoto masu. Pārlej ar krējumu un cep brūnu.

### **Kartupeļu pudiņš ar šķiņķi.**

1 kg. kartupeļu, 250 gr. šķiņķa, 2 olas, 1 gl. piena, sīpols, pipari, sāls.

Vārītus, sagrieztus kartupeļus liek kārtām ar sagrieztu šķiņķi sagatavotā formā. Pārlej ar pienā sakultu olu un pārkaisa ar rīvmaizi. Cep krāsni un gatavu pasniedz ar mērci.

### **Kartupeļu sacepums ar gaļu un sīpoliem.**

500 gr. vērša fileja, 500 gr. cauraugušas cūkgaļas, 1½ kg. kartupeļu, 500 gr. sīpolu, pipari, 1 gl. sk. krējuma.

Formā vai katlīnā liek vienu kārtu ripiņās sagrieztus, zaļus kartupeļus, ripiņās sagrieztus sīpolus un gabaliņos sagrieztu gaļu, virs tās atkal vienu kārtu kartupeļus u. t. t. līdz forma pilna. Pa starpām iekaisa mazliet sāls un piparus. Pārlej ar krējumu un cep apsegtu.

### **Kartupeļu sacepums ar sēnēm.**

1 kg. kartupeļu, ⅔ šķīvja sēņu, 200 gr. speķa, 1 ola, 2 gl. piena, 1 karote milti, sīpols, pipari, sāls.

Speķi sagriež un sacep līdz ar sasmalcinātām sēnēm un sīpoliem, pieliekot garšvielas. Formā sēnes sakārto kārtām ar sagriežtiem kartupeļiem un pārlej ar miltiem sakultu olu. Cep krāsni un pasniedz ar krējuma mērci.

### **Kartupeļu-biezpiena sacepums.**

1 kg. vārītu kartupeļu, ½ kg. biezpiena, 2 olas, 200 gr. žāvēta speķa, ½ gl. piena, zaļumi.

Samaltu biezpienu samaisa ar saceptu speķi. Pieliek olas, pienu un samaisa. Formā liek vienu kārtu kartupeļu, tad biezpienu — līdz forma pilna. Pārlej ar saceptā speķa taukiem un liek cepties. Pasniedz ar tomātu vai krējuma mērci un lapu salātiem.

### **Teļa gaļas pudiņš.**

½ kg. vārītas teļa gaļas, 1 ola, ½ gl. buljona, 2 karotes skāba krējuma, 3 karotes rīvmaizes, ½ karote kartupeļu miltu, 2 sīpoli, pipari, sāls.

Gaļu 2 reizes samal un samaisa ar piedevām. Liek formā un cep gaiši brūnu. Pasniedz ar mērci.

### **Zirņu sacepums ar gaļu.**

Formā liek vienu kārtu sālsūdenī apvārītu zirņu un vienu kārtu samaltas zupas gaļas, līdz forma pilna. Pārlej ar mērci, kuru pagatavo sakūļot 2 olas, pieliek miltus un atšķaida ar pienu. Virsū uzliek sviesta picīņas un cep 30 min.

### **Krūmu ķirbju sacepums ar gaļu.**

Ķirbi nomizo, sagriež šķēlēs, apviļā ar miltiem un apcep sviestā. Zupas gaļu samaļ līdz ar sīpolu, samaisa ar krējumu un sakārto visu formā, liekot kārtām. Sakūļ 2 olas, atšķaida ar pienu un pārlej formai. Uzkausa rīvmaizi, uzliek sviesta picīņas un cep gatavu. Pasniedz ar kartupeļiem.

### **Kāpostu sacepums ar gaļu.**

Sautēti kāposti, cepeša atliekas un cepeša mērce, rīvmaize, sviests, sīpols, krējums.

Kāpostiem pieliek sviestā izsautētus sīpolus un krējumu un pilda pudīņa formā, liekot vienu kārtu kāpostu un vienu kārtu šķēlēs sagrieztu cepeti. Cepeša vietā var likt arī desas, kas atbrīvotas no plēvēm un sagrieztas šķēlēs. Virsējā kārtā liek kāpostus, tos pārkausa ar rīvmaizi, uzliek mazas svieta picīņas un cep stiprākā karstumā apm. 20—30 min. Pasniedz siltu ar visu formu.

### **Kartupeļu sacepums ar šķiņķi.**

1 kg. kartupeļu, 200 gr. šķiņķa, 5—6 olas, 1 gl. salda krējuma vai piena, parmezansiers, sāls.

Formu izsmērē ar sviestu un liek vienu kārtu vārītu un smalki sagrieztu kartupeļu, sagrieztu šķiņķi, vārītas, sagrieztas olas un parmezansieru. Tā liek līdz forma pilna, virsū liekot kartupeļus. Pārlej ar krējumu un cep.

### **Kāpostu sacepums ar dēsām.**

Ar sīpolu sautētus kāpostus liek formā kārtām ar sagrieztām un sviestā vai taukos apceptām dēsām. Cep 1 stundu.

Pasniedz ar kartupeļiem.

### **Kāpostu sacepums ar cūkas gaļu un kartupeļiem.**

Sagatavotā formā liek kārtām sagrieztus, apceptus vai neapceptus kartupeļus, ar sīpolu sautētus kāpostus un sagrieztu, apceptu žāvētu cūkas gaļu. Var ņemt arī cūkas cepeša atliekas. Cep 1 stundu.

### **Kāpostu sacepums.**

1 kg. skābu kāpostu, 500 gr. vārītas zupas gaļas, 1 kg. kartupeļu, 200 gr. speķa, sīpoli, krējums un buljons.

Gaļu kopā ar speķi samal un pieliek sakapātus sīpolus un krējumu, pielejot tik daudz buljona, lai pietiktu samaisot iznākušās smērējamās masas. Kāpostus izsutina mīkstus, bet kartupeļus novāra un sagriež ripiņās. Visu to formā sakārto kārtām, pārlej ar krējuma mērci un apcep stīprā siltumā brūnu. Pasniedz ar tomātu vai krējuma mērci.

Var lietot arī svaigu gaļu, kuru samaltu apcep.

### **Kāpostu pastete**

1 kg skābu kāpostu, 200 gr. šķiņķa, (var būt teļa vai cūkas cepetis), 300 gr. cīsiņu, tomātu biezenis, sviests, krējums, buljons, cukurs un sīpols.

Kāpostus izsautē pusemīkstus, pieliek tomātu biezeni, mazliet cukuru, sāli un sakapātu sīpolu. Visu to sakārto formā līdz ar sagrieztu šķiņķi un cīsiņiem, starpā liekot krējuma un sviesta piciņas. Virskārtu pārklāj ar kāpostiem, uzliek sviesta piciņas un pārlej ar nedaudz buljona. Pasteti cep apsegtu 3 st. Pasniedz ar kartupeļiem un krējuma mērci.

### **Svaigu kāpostu pudiņš.**

2 kg. smagas kāpostu galviņas liek remdenā ūdenī un vāra mīkstas. Gatavām nospiež lieko mitrumu un smalki sakapā. Pieliek 3 sakultas olas, labi izmaisa pieliekot sāli. Formas izsmērē ar sviestu un pilda iekšā maisījumu. Cep 1 stundu. Pasniedz ar tomātu mērci un sviestu.

### **Holandes kāpostu pastēte.**

1 galviņa kāpostu, 800 gr. vēša gaļas, sāls, pipari, skābs krējums, sviests, rīvmaize.

Kāpostu lapas noplaucē vārošā ūdenī. Gaļu sagriež, izklapē un ierivē ar sāli un pipariem. Formā liek 1 kārtu kāpostu lapas, nedaudz sāls, skābu krējumu, sviesta piciņas un virsū izklapēto gaļu. Tad virs gaļas atkal liek kāpostus u. t. t. kamēr forma pilna. Virsū uzkaisa rīvmaizi un uzliek sviesta piciņas, apsedz ar dažām kāpostu lapām un cep mērenā siltumā 3 stundas. Kad pastēte gatava, lapas noņem un pasniedz galdā ar visu formu.

### **Puķukāpostu pudiņš.**

100 gr. sviesta, 2 karotes miltu, 1 gl. piena, 4 olas, kāposti.

Sviestu pannā izkausē, pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar pienu vai krējumu. Atdzisušam pieliek olu dzeltenumu un sakultus olu baltumus. Novāritus kāpostus uz sietiņa notecina un sakārto formā. Pārlej ar sagatavoto mērci un cep 30 minūtes.

### **Mednieku pudiņš.**

600 gr. skābu kāpostu, 1 kg. svaigu kāpostu, sviests pēc vajadzības, 2 sīpoli, sāls, pipari, 300 gr. desas, 50 gr. rīvmaizes.

Smalki sakapātus kāpostus liek katliņā un sautē sviestā, pieliekot sagrieztus sīpolus, sāli un piparus. Desu sagriež ripiņās un cep sviestā brūnu. Acepto desu saliek formā un virsū liek sautētus kāpostus. Formu pārkausa ar rīvmaizi un virsū uzliek sviesta piciņas. Cep mērenā siltumā gatavu. Pasniedz ar novāritiem kartupeļiem.

### **Skābu kāpostu pastēte.**

Pagatavo lapu mīklu un izklāj viscaur gar formas malām. Tad liek biezu kārtu izsūtīnātu kāpostu. Uz tās kārtiņu plānās šķēlītēs sagrieztu kartupeļu un uz tiem kārtu liesas, cepta gaļas. Liek atkal kāpostus u. t. t. līdz forma pilna. Virsu pārklāj ar kāpostiem, speķi un mīklu. Cep krāsni gatavu.

### **Spinatu pudiņš.**

500 gr. spinatu, 100 gr. vārīta šķiņķa, 200 gr. cepeša gabala, 3 olas, 1 karote sviesta, sāls.

Labi nomazgātus spinatus izmaļ gaļas mašīnā. Pieliek visas piedevas un liek ar sviestu izsmērētā formā. Cep mērenā siltumā. Pasniedz ar sēņu mērci.

### **Spinatu pudiņš.**

500 gr. spinatu, 3 olas, 1 karote sviesta, sāls, šķiņķis, cepetis, zaļumi.

Sasmalcinātus spinatus izsutina sviestā. Pieliek smalki sagrieztu olu dzeltenumus, sāli, zaļumus un beigās sakultus olu baltumus. Liek ar sviestu izsmērētā un ar rīvmaizi izkaisītā formā. Cep krāsni 20 minūtes. Pasniedz siltu ar kausētu sviestu.

### **Nūdeļu sacepums ar speķi.**

600 gr. nūdeles, 300 gr. žāvēta speķa, 1 gl. piena, 2 olas, 4—5 karotes tomātu biezeņa, sviests, rīvmaize, zaļumi.

Var ņemt nūdeles vai makaronus, novāra un atdzesē. Pieliek sakultas olas, apceptu speķi, tomātu biezeni, pienu, sakapātus zaļumus un sāli. Liek izsmērētā formā, pārkaisa ar rīvmaizi, uzliek sviesta piciņas. Cep mērenā siltumā gatavu. Pasniedz ar tomātu mērci. Var arī klāt pasniegt salatus.

### **Grūbu sacepums ar speķi.**

Pus kg. grūbu, 1 selerija, 200 gr. žāvēta speķa, 4 karotes tomātu biezeņa, 2 sīpoli, sāls, pus gl. buljona.

Gabalīgos sagrieztu speķi apcep. Samaisa ar sasmalcinātu seleriju, sīpoliem un grūbām, kuras uz pannas apgrauzdētas (grūbām jābūt dzeltenā krāsā). Visu sakārto formā, pārlej ar tomātu biezeni un buljonu vai ūdeni. Sautē stiprā siltumā cepeškrāsnī un cepšanas laikā papildina ar karstu ūdeni pēc vajadzības.

### **Seleriju un grūbu sacepums.**

2 gab. seleriju, 400 gr. grūbu, 200 gr. ž. speķa, 5—6 karotes tomātu biezeņa, buljons un pipari.

Grūbas uz sausas pannas apgrauzdē gaiši brūnas. Tad liek katlīnā, pārlej ar karstu buljonu un izsautē pusmīkstas. Sagrieztu speķi apcep caurspīdīgu. Formu izsmērē un liek kārtām grūbas, speķi, uz rīvītes sasmalcinātas selerijas, pa starpām liekot tomātu biezeni, un beidzot visu pārlej ar buljonu un krāsnī izcep. Pasniedz karstu.

### **Makaronu pudiņš.**

400 gr. makaronu, 100 gr. sviesta, 600 gr. cūkas gaļas, 600 gr. liellopa gaļas, 6 sausīņi, 1 sīpols, 4 olas, sāls, pipari.

Makaronus sāls ūdenī novāra un nosausē. Sviestu saputo, pieliek sasmalcinātu gaļu, sarīvētu sīpolu, sasmalcinātus sausīņus, olas, sāli un piparus. Visu labi samaisa un piemaisa makaroniem. Pilda izsmērētā un ar rīvmaizi izkaisītā formā. Pudiņu liek apsegtu ūdens peldē un vāra 2 stundas. Pasniedz ar sēņu mērci.

### **Makaronu pudiņš ar Parmas sieru.**

200 gr. makaronu, 150 gr. sviesta, 1 sīpols, 100 gr. Parmas siera, 200 gr. šķiņķa, 1 gl. piena, 6 olas.

Makaronus sālšūdenī izvāra un uz sietiņa nokāš. Sviestu ar sīpolu sacep brūnus un samaisa ar makaroniem. Makaronus kārtām pilda sagatavotā formā. Starpās iekaisa Parmas sieru un smalki sagrieztu šķiņķi. Pāri pārlej ar pienu sakultas olas. Formu vāra ūdens peldē 1 stundu. Pasniedz ar zardoļu mērci.

#### **Auzu miltu pudiņš.**

250 gr. auzu miltu, 1 litrs piena, 3 olas, sāls, 1 karote sviesta.

Miltus aplej ar vārošu pienu un noliek lai mirkst 15 stundas. Tad pieliek sakultas olas, mazliet sāls, sarīvētu sviestu un liek ar sviestu izsmērētā formā un cep 1 stundu un 15 min. Izņem, pārlaista ar medu, pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem un brītiņu pacep.

#### **Olu pudiņš.**

Cāju krūtsgabaliņam gaļu atdala no kauliem un samal. Pieliek 4 sakultas olas, 2 tējkarotes miltu un nedaudz piena. Labi samaisa, sapilda izsmērētā formā un vāra ūdens peldē. Pasniedz ar svaigiem sutinātiem dārzājiem.

#### **Makaronu pastete.**

Formu izklāj ar speķa šķēlītēm un piepilda krustveidīgi ar sāls ūdenī novārtītiem makaroniem. Sasmalcina cepeša vai ciņas gaļas atliekas, pieliek 150 gr. izmērcētas baltmaizes, 3 olu dzeltenumus, sviestu, rīvētu citrona miziņu, sāli un piparus. Visu kopā samaisa un piemaisa sakultus olu baltumus. Šo masu liek virs makaroniem. Formu aizvāko un liek ūdens peldē vārīties 2 stundas. Pasniedz ar šampinjona mērci.

#### **Griķu pudiņš ar biezpienu.**

200 gr. apaļo griķu putrainu, 1 l. ūdens, pus glāzes piena, 200 gr. biezpiena, 50 gr. sviesta, 2 olas.

Griķu putrainus pārlej ar vārošu ūdeni. Pēc tam ūdeni nokāš un putrainus pārlej no jauna ar vārošu ūdeni un vāra. Pielej pienu, pieliek sāli un cukuru. Gatavu mazliet atdesē, pieliek olas un caur sietiņu izrīvētu biezpienu. Liek sagatavotā formā, pārliet ar sviesta piciņām un cep brūnu. Pasniedz ar kausētu sviestu.

## Salāti un sakņu piedevas gaļas ēdieniem.

Katram gaļas ēdienam ieteicams klāt dot kādus salātus vai sakņu piedevas, vai arī abus kopā, ja to atļauj gaļas ēdiena sagatavošanas veids. Gaļas ēdiens kopā ar salātu un sakņu piedevām ir daudz veselīgāks un izceļ ēdiena garšigumu. Ēdiens tā top pilnvērtīgāks un interesantāks. Gaļas ēdiens līdz ar saknēm vai dārzeņiem organismā radīs līdzsvaru starp skābām un sārmainām vielām. Līdz ar dārzeņiem organisms diezgan lielā vairumā iegūst ogļūdeņus, vitamīnus un fermentus. Tiem visiem ir liela nozīme vielu maiņas regulēšanā.

Lai gan vasarai beidzoties, beidzas arī dažādība augļos un saknēs, kurus vienīgi var dabūt par dārgu naudu, tomēr arī ziemā var pagatavot visdažādākos salātus un zaļbarību, kura nemaz neiznāk dārga, bet prasa gan speciālu sagatavošanu. Zaļbarību var lietot kā atsevišķu ēdienu pirms maltītes, kura glīti sakārtota, ierosina ēstgribu.

Salātus gatavo ar krējumu, eļļu, etiķi vai citrona sulu. Garšīgu etiķi salātu gatavošanai var iegūt, ja tajā labi daudz saliek dilļu lapiņas un ļauj dilļu sulai sajaukties ar etiķi. Labākais ir vīna etiķis, bet var lietot arī parasto etiķi. Ja vīnetiķi uzvāra ar citrona miziņām, tad tam ir patīkamāka garša. Šis citronu etiķis sevišķi labs aukstām mērcēm.

Lapu salātus sagatavojot ir jāievēro, ka tos nedrīkst ar nazi griezt un žņaudzīt rokās, jo tad tiem nebūs tik patīkama, svaiga garša, tie būs neizskatīgi un atsulojušies.

Vispirms salātiem atlasa dzeltenās un savītušās lapiņas, pēc tam viegli mazgā vairākos ūdeņos. Tad saliek stiepuļu kurvītī un kratot notecina ūdeni. Stiepuļu kurvītī salātus var arī mazgāt, to gremdējot ūdenī un ceļot augšā. Salātiem vispirms sagatavo mērci ar sasmalcinātu zaļumu piedevām. Salātus, viegli saplēšot ar pirkstiem, liek mērcē īsi pirms galdā pasniegšanas.

### Apelsīnu salāti.

Vidēja lieluma, ar visu mizu apelsīnus sagriež ripiņās, izspiež sēklas, glīti sakārto salātu traukā, pārkaisa ar



smalko cukuru un pārlej ar labu augļu vīnu. Pasniedz aukstā galdā pie gaļas vai veģetāriem ēdieniem.

#### **Apelsīnu mizu salāti.**

Notīrītas mizas sagriež tievās, garenās strēmelītēs un izvāra mīkstas, pieliekot mazliet cukura un etiķa. Pēc tam miziņas nokāš, saliek glītā salātu traukā, pārlej ar etiķi un salātu eļļu un piemaisa plānos gabaliņos sagrieztu apelsīnu. Pasniedz aukstā galdā pie gaļas vai veģetāriem ēdieniem.

#### **Brūkleņu-burkānu salāti.**

Brūkleņu ievārijumam pieliek saēvelētus burkānus un skābu krējumu. Pirms galdā sniegšanas var pārkaisīt ar sakapātām dillītēm.

#### **Brūkleņu salāti.**

Brūklenes noplaucē, notecina un apkaisa ar cukuru. Pasniedz pie putniem, medijumiem u. c.

#### **Plūmju salāti.**

Plūmes nomizo un atbrīvo no kauliņiem. Pārkaisa ar cukuru.

#### **Jāņogu salāti.**

Jāņogas ar kātiņiem nomazgā, iecukuro un ļauj 1 stundu stāvēt.

#### **Ābolu salāti.**

Ābolus ar visu mizu sagriež gareniski. Pēc tam sagrieztos gabaliņos sagriež plānās šķēlītēs un iecukuro. Pēc stundas pasniedz.

Ābolu salātus var jaukt kopā ar ogu salātiem.

#### **Ābolu salāti.**

Nem saldskābus ābolus, sagriež kantainos gabaliņos. Uzvāra cukurūdeni — ņemot uz glāzi cukura 3 gl. ūdens. Liek iekšā ābolus un karsē, nevārot, kamēr paliek pusmīksti. Atzdesē, izņem no šķidruma un pasniedz stikla traukos. Var pasniegt pie vistas, cāļa, tītara un medijuma putniem.

#### **Ābolu salāti r vīnu.**

Ābolus notīra un sagriež plānās šķēlītēs, sajauc ar skābu krējumu, pieliekot pēc garšas cukuru un pielejot vīnu.

#### **Āboli ar mārrutkiem.**

Ābolus un mārrutkus ņem vienādās svāra daļās, sarīvē un samaisa. Pieliek mazliet cukuru, pārlej ar citrona

sulu un ļauj ievilkties. Pasniedz samaisītu ar sakultu putu krējumu.

### **Ābolu-auzu pārslu zaļbarība.**

2 karotes auzu pārslu, 6 karotes piena, 2 karotes citrona sulas, 4 āboli, 5 tējkarotes medus, 2 karotes sasmalcinātu riekstu.

Auzu pārslas pienā mērcē vienu dienu vai nakti. Nomērcētām pārslām pieliek sarīvētus ābolus un citrona sulu. Visu pārlej ar medu un pārkaisa ar riekstiem.

### **Ķirbju salāti.**

Ķirbi saēvelē, samaisa ar salātu eļļu, pieliek mazliet piparus, sinepes, 1 karoti sasmalcinātu dilļu, smalkus ločinus un mazliet estragonu, visu samaisa, pievienojot citrona sulu, cukuru un ja vēlas, sasmalcinātus sīpolus.

Šim nolūkam būtu noderīgāki garenie krūmjū ķirbji.

### **Ķirbju zaļbarība ar kāpostiem.**

Ķirbjus sarīvē strēmelītēs un kāpostus smalki sakapā. Ķirbjus un kāpostus ņem vienādās daļās. Visu samaisa ar eļļas majonezi.

### **Ķirbju zaļbarība ar burkāniem.**

Ķirbjus un burkānus ņem vienādās daļās un saēvelē strēmelēs. Tad samaisa ar eļļas majonezi vai eļļas mērci, kura pagatavota no krējuma un tomātiem.

### **Ķirbji ar dzērvenēm.**

Ķirbjus un dzērvenes ņem vienādās svara daļās. Ķirbjus saēvelē un dzērvenēm nospiež sulu. Svaigo dzērveņu sulu sajauc ar ķirbjiem, pieliekot cukuru pēc garšas un garšvielas. Pierīvē citrona vai apelsīna miziņu. Pirms lietošanas ļauj vēsā vietā pastāvēt apm. 2 stundas. Pasniedz kā salātus vai zaļbarību.

### **Seleriju salāti.**

Novāritas selerijas sagriež mazās šķēlītēs un sajauc ar 3 karotēm eļļas, kurai piejaukts 3 karotes citrona sulas vai etiķa. Eļļai pieliek arī mazliet cukura un sāls, un labi sakul. Pirms pasniegšanas ļauj vēsā vietā pastāvēt. Pasniedzot pārkaisa ar sakapātiem zaļumiem.

Eļļas vietā var lietot arī skābu krējumu.

### **Elļā sautēti seleriju salāti ar tomātiem.**

Saēvelētus selerijus elļā apcep, pievieno tomātu biezeni un sautē, līdz seleriji mīksti. Pieliek nedaudz krējuma, citrona sulu, sakapātus zaļumus.

Var pasniegt aukstus.

Ja vēlās pasniegt siltu, tad seleriju sautēšanu var izdarīt sviestā.

### **Seleriju salāti ar sēnēm.**

Novāritus, atdzesētus selerijus saēvelē un samaisa ar sakapātām sēnēm. Pieliek sakapātu sīpolu, tomātu biezeni, krējumu un citrona sulu vai etiķi. Var pielikt arī sarīvētu mārrutku un sinepes.

### **Seleriju un endeveju salāti.**

Endevejas sagriež ļoti smalkos gabaliņos un samaisa ar etiķi un elļu. Pētersīļus un sīpolus gaļas mašīnā samal un sajauc ar majonezi. Traukā seleriju masu liek vidū, bet endevejas apkārt.

### **Seleriju zaļbarība.**

Notīrītas selerijas sēvelē, slēgtā traukā sakrata. Trauka malu apliek ar salātu svaigām lapinām. Vidū liek selerijas, pārlej ar elļas majonezi un garnē ar redīsiem un selerijām.

### **Selerijas ar burkāniem.**

Burkānus un selerijas ņem vienādās svara daļās un saēvelē. Selerijas slēgtā traukā sakrata, pieliek klāf sasmalcinātus zaļumus un sakārto traukā. Pārlej ar krējumu. Var arī pārliet ar elļas vai krējuma mērci un garnē ar zaļumiem.

### **Selerijas ar āboliem.**

Ābolus ņem 2 daļas, bet selerijas vienu daļu. Selerijas saēvelē un samaisa ar sakapātu sīpolu un saēvelētiem āboliem. Sakārto traukā un pārlej ar elļas vai krējuma mērci. Garnē ar zaļumiem.

### **Spinātu salāti.**

500 gr. spinātu, 100 gr. krējuma un sālis.

Jaunas, mazas spinātu lapinās nomazgā un sajauc ar krējumu, kam pielikts sāls un kas pēc vajadzības atšķaidīts ar skābu pienu.

### **Spinātu biezenis.**

1 kg. spinātu, 50 gr. sviesta, 50 gr. krējuma un milti.

Spinātus ieliek kausētā sviestā un slēgtā traukā izsautē mīkstus. (Ūdens nav jāpielej, jo, spinātus mazgājot, tie pietiekoši ūdeni piesūkušies.) Izsautētos spinātus izmaļ mašīnā vai izrīvē caur sietiņu. Masu uzkarsē un pieliek tumīti, krējumu un sāli. Pasniedz kā piedevu gaļas ēdieniem jeb ar ceptām vai vāritām olām.

### **Spinātu salāti.**

Nomazgātus spinātus sakapā vai samaļ, samaisa ar krējumu, citrona sulu, sāli, sakapātu sīpolu un kimenīn. Sakārto traukā un garnē ar olu.

### **Sēņu salāti ar tomātiem.**

500 gr. bērzlapu sēņu, 300 gr. tomātu biezeņa, mazliet piparu, mazliet pētersīļu zaļumu, sīpols.

Novāritas sēnes sagriež sīkās strēmelītēs, pieliek sakapātu sīpolu, piparus, tomātus. Samaisa un noliek lai ievilks.

### **Sēņu salāti ar majonezes mērci.**

Sēnes sīki sagriež, pieliek sasmalcinātu sīpolu, piparus, zaļumus un pārlej ar majonezes mērci. Var pārliet arī ar krējuma mērci.

### **Mārrutku salāti.**

Mārrutkus sarīvē un sajauc ar krējumu, pieliekot sāli, etiķi vai citrona sulu un mazliet cukuru. Pusē salātu var nokrāsot sarkanu, pieliekot svaigu sarkano bieti. Pasniedz pie sīvēna galeta, liekot gar trauka malām un rotā ar zaļumiem.

### **Mārrutku salāti ar sīpoliem.**

200 gr. mārrutku, 2 sīpoli, 1 citrons, 100 gr. krējuma, zaļumi.

Mārrutkus sarīvē un samaisa ar sasmalcinātiem sīpoliem. Pieliek citrona sulu un samaisa ar krējumu. Sakārto traukā un garnē ar zaļumiem. Pēc vēlēšanās var arī pielikt sarīvētus burkānus.

### **Rutki krējumā.**

Rutkus saēvelē vai sagriež plānās šķēlītēs, pieliek sāli, sagrieztus sīpolus un samaisa ar krējumu.

### **Rutki ar tomātiem.**

Rutkus sagriež plānās šķēlītēs, pieliek sagrieztu sīpolu, sāli un sajauc ar tomātu biezeni.

### **Rutki ar gurķiem.**

Rutkus saēvelē. Sajauc ar sagriežtiem skābiem gurķiem un samaisa ar skābo krējumu.

### **Rutki ar burkāniem.**

Rutkus un burkānus ņem vienādās svara daļās un sarīvē strēmelēs. Pieliek sāli un sajauc ar skābu krējumu.

### **Rutki ar skābiem kāpostiem.**

Rutkus un kāpostus ņem vienādā daudzumā. Rutkus sarīvē strēmelītēs, bet kāpostus smalki sakapā un sajauc ar skābu krējumu.

### **Rutki ar svaigiem kāpostiem.**

Rutkus ņem 2 daļas, bet kāpostus vienu. Kāpostus sagriež sīkās strēmelītēs, pieliek sāli, sastampā un ļauj dažas stundas stāvēt. Tad sarīvē rutkus un sajauc ar kāpostiem, pieliekot skābu krējumu vai tā vietā — ēdamo eļļu.

### **Rutki ar skābiem gurķiem.**

Rutkus sarīvē strēmelītēs, gurķus sagriež plānās šķēlītēs, pieliek sakapātas dilles un sajauc ar skābu krējumu vai eļļu.

### **Rutku zaļbarība.**

Rutkus saēvelē, un samaisa ar sasmalcinātiem lokiem, sakārto traukā un pārlej ar krējumu, eļļas vai tomātu mērci un garnē ar zaļumiem.

### **Melnās saknes ar krējumu.**

Saknes notīra, iemērcē etiķa ūdenī un sarīvē. Pieliek sasmalcinātu sīpolu un samaisa ar skābu krējumu.

### **Rutki ar āboliem.**

Rutkus un ābolus saēvelē, pieliek sasmalcinātu sīpolu, sakārto traukā un pārlej ar krējuma mērci.

### **Melnā sakne svaigā veidā.**

Ņem pus kg. melno sakņu, sarīvē strēmelītēs. Pierīvē citrona miziņu, piespiež pus citrona sulu un pieliek sāli un cukuru pēc garšas. Saputo 150 gr. skāba krējuma un sa-

jauc ar saknēm. Citrona sulas vietā var ņemt skābu ogu sulu vai etiķi.

### **Jaukti dārzāju salāti I.**

100 gr. burkānu, 200 gr. kartupeļu, 1 biete, 2 āboli, 3 pipargurķīši, 1 sīpols, 2 tomāti, 300 gr. krējuma, zaļumi, sāls, sinepes.

Novārītus kartupeļus, burkānus, bieti un ābolus sagriež garenos sikos gabaliņos. Pierīvē sīpolu, pieliek samalcinātus zaļumus, sāli, sagrieztus tomātus, gurķišus, sajauc un pārlej ar skābu krējumu, kuram pieliktas sinepes. Garnē ar tomātiem un zaļumiem.

### **Jaukti dārzāju salāti II.**

Apmēram 4 kartupeļi, 2 tomāti, 100 gr. burkānu, 2 āboli, 3 pipargurķīši, sīpols, sāls, pipari, zaļumi, citrons, 200 gr. krējums, nedaudz eļļas.

Novārītus kartupeļus, burkānus un ābolus sīki sagriež. Pieliek sagrieztu sīpolu, sagrieztus gurķus, tomātus un pieliek sāli, eļļu, citrona sulu un krējumu. Visu viegli pārcilā un garnē ar tomātiem un zaļumiem.

**P i e z ī m e:** Dārzāju salātiem pēc vēlēšanās klāt var likt arī rutkus, kolrābjus un melnās saknes. Var arī likt svaigus gurķus un krējuma vietā gatavot ar majonezes mērci.

### **Sakņu bļoda.**

Saknes var izvēlēties dažādas un vieglāk pieejamās. (Kartupeļus, burkānus, bietes, kolrābjus, puķukāpostus, zirņus, pupiņas, spargelus, spinātus, skābenes u. t. t.)

Saknes novāra vieglā sālsūdenī un glīti sagriež, bet bietes saēvelē. No kartupeļiem pagatavo biezeni, tāpat arī no spinātiem un skābenēm. Tad visu glītās grupiņās sakārto lēzenā bļodā. Pasniedz siltu, pārlietu ar kausētu sviestu un pārkaisītu zaļumiem. Klāt var arī pasniegt tomātu mērci. Pasniedz kā atsevišķu ēdienu vai kā piedevu gaļai.

### **Jauktie salāti.**

Skābo krējumu nedaudz atšķaida ar rūgušpienu, pieliek sāli, smalki sakapātus zaļumus — dilles, lokus un skābenes, kā arī sagrieztus redīsus. Visu samaisa un pārlej salātu lapiņām, kuras saplucinātas un sakārtotas salātu traukā. Skābenju vietā var lietot spinātus, un lai salātiem

būtu patīkami skāba garša, tiem pievieno nedaudz citrona sulas.

### **Redīsi ar gurķiem.**

Skābam krējumam pieliek sāli, sakapātas dilles, lokus un visu samaisa ar sagriežtiem skābiem gurķiem un redīsiem.

### **Redīsi ar āboliem un selerijām.**

Krējumam pieliek sāli, sakapātus zaļumus, citrona sulu un pārlej sagriežtiem redīsiem, kas sajaukti ar saēvelētiem āboliem un seleriju, tad atstāj kādu stundu neaiztīktu. Pasniedz pie sviestmaizēm vai kā piedevu citiem ēdieniem.

### **Lapu salāti ar gurķiem.**

3 galviņas salātu, 2 gurķi, 4 karotes skāba krējuma, lociņi, sāls, citrona sula pēc garšas.

Nomazgātus salātus notecina, saplūc gabaliņos, izplūcot cietos kātiņus. Gurķus nomizo un sagriež plānās ripiņās. Krējumu samaisa ar citrona sulu, sāli un pārlej pār traukā sakārtotiem salātiem un gurķiem. Pārkaisa visu ar sasmalcinātiem lociņiem.

### **Lapu salāti ar redīsiem.**

3 galviņas salātu, 1—2 buntītēs redīsu, pus gl. skāba krējuma, lociņi, dillītes, sāls, citrona sula pēc garšas.

Redīšus sagriež ripiņās, sakārto traukā līdz ar saplūktiem salātiem. Krējumu samaisa ar citrona sulu, sāli, dillītēm, pārlej salātiem un pārkaisa ar sasmalcinātiem lociņiem.

### **Kolrabu salāti.**

Kolrabus lieto jaunus un mīkstus. Tos nomizo, sagriež vai saēvelē un eļļā vai sviestā izsautē. Samaisa ar majonezes mērci.

### **Skorcionēru salāti.**

Melnās saknes nokasa un liek etiķa ūdenī, lai nepaliek melnas. Sagriež apm. 5 cm. garumā un pārgriež uz pusēm. Sautē sviestā vai eļļā mīkstas. Samaisa ar tomātu biezeni.

### **Tomāti, pildīti ar rupjmaizi.**

10 tomāti, 120 gr. sarīvētas rupjmaizes, 2 sarīvēti sīpoli, 2 karotes sasmalcinātu zaļumu, 80 gr. sviests, 2 olas, 40 gr. rīvmaizes, 1 gl. cepeša mērces, sāls, pipari un 40 gr. sviesta cepšanai.

Tomātiem izņem vidus un izdzen caur sietiņu. Rupjmaizi, sīpolus, zaļumus sviestā sacep un samaisa ar izrīvētiem tomātiem. Pieliek piparus, olu dzeltēnumu un sāli. Visu labi samaisa un pilda tomātos. Tomātus saliek pannā, pārkaisa ar rīvmaizi, pieliek sviestu un cep krāsnī 30 min. Var paniegt kā atsevišķu ēdienu, klāt dodot cepeša mērci, vai arī kā piedevu pie gaļas ēdieniem.

### **Pildīti tomāti ar zirņiem.**

Labus zaļus zirņišus novāra sāls ūdenī un gatavus nokāš. Tomātiem izņem vidu un piepilda ar zirņiem. Šādi pildītus tomātus pasniedz pie gaļas ēdieniem. Ir jauki, ja tomātus apliek apkārt cepetim un pasniedz galdā.

### **Tomātu salāti.**

$\frac{1}{2}$  kg. tomātu, 4 karotes etiķa, 1 karote provansellas, 1—2 saldie sīpoli, sāls, pipari.

Tomātus sagriež ripiņās un sakārto salātu traukā. Pārkaisa ar sāli, pipariem, sakapātiem sīpoliem un ļauj ievilkties. Pēc tam pārlej ar eļļas un etiķa maisījumu un pasniedz. Ja tomāti ir pārāk sulīgi, tad pēc sāls pārkaisīšanas un pastāvēšanas sulu nolej un izmanto pie citiem ēdieniem.

### **Tomātu salāti ar gurķiem.**

Tomātus un gurķus sagriež ripiņās, pārkaisa ar sāli un pipariem. Tad pārlej skābu krējumu un virsū uzliek tomātu šķēlītes. Pasniedz pie dažādiem gaļas ēdieniem.

### **Tvaikoti gurķi.**

Svaigus gurķus nomizo, pārgriež, izņem sēklas, sagriež gabaliņos, saliek katlīnā, pārlej nedaudz ūdens, pieliek sāli, mazliet cukura, sviestu un uzvāra. Tad uz lēnas uguns ļauj lēnām tvaikoties. Gataviem pieliek sasmalcinātas pētersīļu lapiņas un pasniedz pie gaļas ēdieniem.

### **Gurķi ar skābenēm.**

Svaigus gurķus sagriež plānās šķēlītēs, sakārto traukā un pārlej ar skābu krējumu, kam pielikts sāls, sakapātas skābenes un zaļumi.

### **Gurķi ar spinātiem.**

Nem sveigus gurķus, spinātus, krējumu, zaļumus, citrona sulu un pagatavo tāpat kā gurķus ar skābenēm.



### **Gurķi ar sēnēm.**

Nem līdzīgās daļās svaigus gurķus un marinētas baravikas vai arī salītus un mērcētus bērslapju podiņus. Tad sakārto traukā un pārlej ar skābu krējumu. Pasniedz pie gaļas vai aukstā galdā pie sviestmaizēm, pārkaisītus saka-pātiem zaļumiem.

### **Gurķu salāti.**

4 gurķi, pus gl. skāba krējuma, dažādi zaļumi, sāls, citrona sula pēc garšas.

Gurķus nomizo, sarīvē strēmelēs, sakārto salātu traukā, pārlej ar krējumu, sajauctu ar citronu, un pārkaisa ar zaļumiem.

### **Jaukti gurķu salāti.**

3 gurķi, 50 gr. auzu pārslas, 50 gr. sviesta, 50 gr. riekstu, pus gl. skāba krējuma, 2 galviņas lapu salātu, sīpoli, zaļumi, sāls, daži redīsi.

Gurķus nomizo, sagriež plānās ripiņās un sakārto traukā līdz ar salātu lapiņām. Pannā izkausē sviestu, satsutina sīpolus, pieliek auzu pārslas, mazliet pasutina, pieliek samaltus riekstus, zaļumus un samaisa ar krējumu un glīti sakārto virs gurķiem un salātiem. Garnē ar zaļumiem, redīsiem un pasniedz pie spinātiem, rīsiem vai kartupeļu biezenā.

### **Svaigu gurķu salāti.**

Notīrītus gurķus sagriež ripiņās un saliek traukā. Pārlej ar krējuma mērci un garnētu pasniedz.

### **Gurķu kurviši.**

Svaigiem gurķiem nogriež galiņus, izņem vidu un no gurķa izgriež kurvīti ar osiņu. Kurvīšus pilda ar novārtītām puķu kāpostu rozītēm, svaigiem burkāniem un svaigu kolrabju ripiņām. Visu sakārto glīti pēc savas gaumes. Salātu trauciņā sakārto salātu lapiņas un pārlaista tās ar citrona sulu. Lapiņām virsū uzliek gurķu kurvīti. Trauciņus izrotā ar pētersiļu lapiņām. Šādi gurķu kurviši izskatās ļoti glīti un garšo labi.

### **Štovēti rožu kāposti.**

Kāpostus nolasa no kātiņiem un novāra sāls ūdenī. Katliņā izkausē sviestu, pieliek miltus un atšķaida ar kāpostu buljonu. Liek iekšā kāpostus, paštovē un liek galdā.

### **Saldskābi kāposti.**

1 kg. svaigu kāpostu, pus kg. ābolu, 50 gr. sviesta, 1 karote miltu, 1 karote krējuma, sāls un cukurs pēc garšas.

Katlā izkausē sviestu, liek iekšā sagrieztus kāpostus un pielej pus gl. ūdens. Sautē slēgtu, pieliekot sāli, kamēr mīksti. Tad liek saēvelētus ābolus un atļauj brīdi sautēties. Pieliek ūdenī sagatavotu miltu tumi. Kad gatavs, pieliek krējumu un cukuru.

### **Zilraibie kāposti.**

500 gr. svaigie baltie kāposti, 500 gr. svaigie zilie kāposti, 50 gr. sviesta, sāls, cukurs, etiķis vai citrona sula.

Sagrieztus kāpostus sautē kopā emaljētā traukā. Pieliek etiķi, pieliekot sviestu, mazliet ūdeni un garšvielas. Gatavam var pielikt sasmalcinātus zaļumus. Var dot kā piedevu arī aukstā veidā, tad sautējot sviesta vietā pielej eļļu. Var sautēt arī bez eļļas un atdzesētus sajaukt ar krējumu.

### **Skābu kāpostu salāti ar āboliem.**

400 gr. kāpostu, 200 gr. ābolu, 4 karotes tomātu biezeņa, 1 sīpols, ķimenes, 3 pipargurķīši, 100 gr. eļļas.

Ābolus ar visu mizu saēvelē un samaisa ar sasmalcinātiem kāpostiem. Pieliek tomātu biezeni, sarīvētu sīpolu, ķimenes, smalki sagrieztus gurķīšus, visu kopā samaisa, sakārto salātu traukā, pārlej ar karstu eļļu un ja vēlas, var garnēt ar tomātiem un zaļumiem. Ja vēlas, var gatavot ar citrona sulu un var arī eļļas vietā ņemt skābu krējumu.

### **Salāti no kāpostiem, āboliem un burkāniem.**

Labus skābus kāpostus sagriež sīkāk, pievieno saēvelētus burkānus un ābolus. Sajauc ar krējumu, pieliek sāli un cukuru.

### **Puķu kāpostu salāti.**

Puķu kāpostus novāra sāls ūdenī, glīti sakārto traukā un pārlej ar majonezes mērci. Nogarnē ar tomātu ripiņām, citrona šķēlītēm un zaļumiem.

### **Skābu kāpostu salāti.**

1. Kāpostus smalki sagriež un sajauc ar skābu krējumu, pieliekot mazliet cukura.

2. Kāpostus smalki sagriež, pārlej ar uzkarsētu eļļu un labi samaisa.

3. Kāpostus sagriež, pieliek sasmalcinātus sīpolus, cukuru un sajauc ar eļļu.

4. Kāpostus gaļas mašīnā samal līdz ar dažiem paradīzes āboliem (kāpostus var arī ar nazi smalki sakapāt). Pieliek sasmalcinātus ābolus, sīpolus un papriku. Visu labi samaisa ar pārlietu karstu eļļu.

### **Svaigi kāposti ar bietēm un selerijām.**

Maza galviņa kāpostu, 200 gr. bietes, selerijas nedaudz, loki, eļļas, krējuma vai tomātu mērce.

Kāpostus smalki sagriež un kopā ar sāli stampā, kamēr paliek mīksti. Bietes un selerijas saēvelē, tad slēgtā traukā sakrata. Kāpostiem pieliek selerijas, lokus, sakārto traukā un pārlej ar mērci, daļu atstājot. Tad ar atstāto mērci sajauc bietes un liek riņķveidīgi traukam.

### **Jaukta brūno kāpostu zaļbarība.**

300 gr. kāpostu, 200 gr. burkānu, 200 gr. ābolu, 1 sīpols, nedaudz selerijas,  $\frac{1}{2}$  tējkarote ķimeņu, 200 gr. eļļas, 1 citrons, pētersīļu zaļumi, sāls.

Kāpostus smalki sagriež; burkānus, ābolus, selerijas saēvelē un visu slēgtā traukā labi sakrata vai sastampā. Pie-rivē sīpolu, pieliek sāli, ķimenes, sasmalcinātus zaļumus un sakārto traukā. Eļļu ar citrona sulu sakuļ un pārlej salātiem. Var nogarnēt ar smalki rīvītiem burkāniem un salātu lapiņām.

### **Svaigu kāpostu zaļbarība.**

Kāpostu galviņu smalki sagriež, vārošā ūdenī noplaucē, nokāš, sastampā mīkstus, sakārto traukā un pārlej ar eļļas, krējuma vai tomātu mērci. Ja iespējams, var garnēt ar salātu lapiņām.

### **Puķu kāpostu zaļbarība.**

400 gr. kāpostu, 200 gr. tomātu biezeņa, sīpols.

Sasmalcinātus kāpostus sastampā. Pieliek sāli, sasmalcinātu sīpolu un sakārto traukā. Pārlej ar tomātu biezeni un garnētu pasniedz.

### **Skābi kāposti ar burkāniem un āboliem.**

Kāpostus, burkānus un ābolus ņem vienādās svara daļās. Kāpostus sakapā, burkānus un ābolus sarivē strēmelītēs, pievieno labi sasmalcinātu sīpolu un sajauc ar skābu krējumu vai citu piemērotu mērci.

### **Svaigi kāposti ar mārrotkiem.**

Nem 5 daļas kāpostu un 1 daļu mārrotku. Kāpostus sīki sagriež un mārrotkus smalki sarīvē. Pievieno sarīvētu pētersili vai sakapātas to lapiņas un lociņus. Samaisa ar skābu krējumu.

### **Puķu kāpostu salāti ar sēnēm.**

Novārītas sēnes smalki sakapā, samaisa ar sakapātu sīpolu un sāli. Sāls ūdenī novārītus puķu kāpostus sadala un sakārto salātu trauciņā, pārkaisa ar sēnēm, kurām vēl pievieno citrona sulu vai etiķi. Pasniedz pārkaisītus ar zaļumiem.

### **Kāposti ar burkāniem.**

Skābos kāpostus samaisa ar saēvelētiem burkāniem un krējumu. Var piejaukt cukuru, pēc vēlēšanās arī ābolus.

### **Skābie kāposti ar rutkiem.**

Kāpostus un rutkus ņem vienādās daļās, sarīvē uz sakņu rīvjā un sajauc ar skābu krējumu.

### **Sautētie svaigie kāposti.**

Kāpostus sagriež smalkus, liek katlā un sautē, pieliekot sviestu un mazliet ūdens. Kad tie mīksti, piejauc miltu tumi, uzvāra un pielej etiķi vai citrona sulu pēc garšas. Pasniedz pie maltas gaļas u. c.

### **Kāpostu karbonāde.**

Mazu kāpostu galviņu izvāra sāls ūdenī mīkstu un sagriež šķēlītēs ar visu kacēnu. Šķēlītes apviļā mīklā, kas pagatavota no olas, miltiem un piena, un apacep sviestā no abām pusēm brūnas. Pasniedz ar kausētu sviestu, vai kā piedevu pie kotletēm un kartupeļiem.

### **Puķu kāpostu sacepums.**

800 gr. puķu kāpostu, 2 olas, 2 karotes miltu, 2 glāzes piena, rīvmaize, sviests.

Cepamo formu izsmērē ar sviestu, saliek sāls ūdenī novārītus puķu kāpostus un pārlej ar mērci, kas pagatavota no sakultām olām, miltiem un piena. Pārkaisa ar rīvmaizi, uzliek sviesta pīciņas un cep karstā krāsnī brūnu. Pasniedz atsevišķi vai kā piedevu.

### **Sautētie kāposti ar bietēm.**

1 ltr. skābu kāpostu, 500 gr. biešu, sviests, milti, garšas vielas, ūdens.

Kāpostus sautē cieši aizvākotā katlā, pieliekot garšas vielas un ūdeni pēc vajadzības. Gataviem pieliek vārītas, sarīvētas bietes un miltu tumi.

#### **Sautēti sarkanie kāposti.**

1 kg kāposti, 300 gr. āboli,  $\frac{1}{2}$  gl. ūdens, 1 kar. sviests vai tauki, 1—2 karotes cukurs,  $\frac{1}{2}$  karote milti, 1 sīpols.

Kāpostus sasmalcina smalkās strēmeliņās un, lai tie paturētu savu krāsu, aplej ar uzvārītu etiķa ūdeni un no-plaucē. Sviestu vai taukus izkausē katliņā, pieliek sasmalcinātu sīpolu un kāpostus. Pielej mazliet kāpostu ūdeni un sautē 1 stundu. Īsi pirms atavības pieliek sasmalcinātus ābolus, miltus un cukuru.

Pasniedz kā siltos salātus.

#### **Sviestā sautēti burkāni.**

1 kg. burkāni, 100 gr. sviests, sāls, cukurs. Sīkākus burkānus vai karotes novāra pusekstus. Atdzesētus nomizo un uz lēnas uguns sautē mikstus, pieliekot sāli un cukuru.

Pasniedz pie gaļas cepešiem, šnicelēm, klopšiem u. c.

#### **Sautēti burkāni ar bietēm.**

1 kg. burkānu, 1 kg. biešu, 50 gr. sviesta, 1 karote miltu, 1 karote krējuma, zaļumi, sāls, cukurs pēc garšas. Garšai pieliek citrona sulu, etiķi vai dzērveņu sulu.

Sagrieztus burkānus sautē slēgtā traukā, pieliekot sviestu un pielejot mazliet ūdens. Vēlāk pieliek novārītas un samaltas bietes. Pieliek miltu tumi, zaļumus, krējumu un garšvielas.

#### **Sautēti burkāni.**

1 kg. burkānu, 1 gl. piena, 50 gr. sviesta, 1 karote miltu, sāls un cukurs pēc garšas.

Katliņā izkausē sviestu, liek iekšā sagrieztus burkānus un pielej mazliet ūdens, pieliek sāli un sautē slēgtu, laiku pa laikam apmaisot. Pienā ietaisa miltu tumi un pievieno mikstiem burkāniem. Uzvāra un pieliek cukuru pēc garšas.

#### **Burkānu biezenis ar speķi.**

1 kg. burkānu, 100 gr. speķa, 1 karote miltu, 2 glāzes ūdens.

Notīrītus burkānus sagriež sīkos gabaliņos, liek ar ūdeni pārlietus uz lēnas uguns sust, līdz ar sagrieztu speķi. Kad gatavs, samal, pieliek miltu tumi un uzvāra. Pasniedz nie teļa un vistas gaļas.

### **Burkāni ar dzērvenēm.**

400 gr. burkānu, 200 gr. dzērveņu un cukurs. Burkānus saēvelē, samaisa ar dzērveņu sulu, kas saldināta ar cukuru, un ļauj tiem ievilkties.

### **Burkānu salāti.**

Mazus burkānus vai karotes ar mizu novāra vai izcep. Tad nomizo, plāni sagriež, pieliek sakapātu vai sarīvētu sīpolu un pārlej ar majonēzes mērci.

### **Burkāni ar āboliem.**

Burkānus un ābolus sarīvē un samaisa ar cukuru. Pēc vēlēšanās var pielikt arī skābu krējumu. Kā garšas vielu var pierīvēt apelsina vai citrona miziņu.

### **Burkānu kotletes.**

1 kg. burkānu, 2—3 olas, 5 karotes miltu, sāls, cukurs. Notīrītus burkānus sarīvē, pieliek sakultas olas, miltus, sāli, cukuru un labi samīca. Cep taukos vai sviestā gatavas. Var cept arī eļļā. Pasniedz ar mērci kā piedevu pie gaļas. Var lietot arī vārtus burkānus.

### **Burkāni ar āboliem.**

Ņem burkānus un ābolus vienādās svara daļās. Burkānus saēvelē. Ābolus sarīvē ar visu mizu. Sajauc, pieliekot cukuru un kanēli.

### **Burkāni ar āboliem.**

Burkānus un ābolus ņem vienādās svara daļās un saēvelē. Pieliek sasmalcinātus lokus, sakārto traukā un pārlej ar krējuma vai tomātu mērci. Garnē ar burkāniem un zaļumiem.

### **Burkāni ar mārrutkiem.**

Burkānus sarīvē strēmelēs un smalki pierīvē klāt nedaudz mārrutku. Pieliek mazliet cukuru, sāli un etiķi, sajauc ar krējumu.

### **Burkāni ar sieru.**

Ņem 4 daļas burkānu un 1 daļu siera. Sieru smalki sarīvē un sajauc ar saēvelētiem burkāniem. Pieliek mazliet cukuru un sāli. Samaisa ar skābu krējumu un citrona vai dzērveņu sulu.

### **Burkāni ar selderīņiem un pētersīļiem.**

Nem 2 daļas burkānu, 1 daļu selderīņu un nedaudz pētersīļu. Burkānus un selderīņus sarīvē strēmelītēs un smalki pierīvē pētersīli. Pieliek nedaudz cukuru, citrona sulu un samaisa ar skābu krējumu vai olīvu eļļu.

### **Burkāni ar tomātiem un ķirbjiem.**

200 gr. burkānu, 2 tomāti, 200 gr. ķirbja, zaļumi, sviesta majonēze vai krējuma mērce.

Burkānus un ķirbi saēvelē un samaisa ar tomātu biezeni. Sakārto traukā, pārlej ar mērci un nogarnētu pasniedz pie rīsiem.

### **Burkāni ar āboliem un ķirbjiem.**

1—2 burkāni, 2—3 āboli, 200 gr. ķirbja, zaļumi, krējuma mērce.

Ābolus, burkānus un ķirbi saēvelē, samaisa ar zaļumiem, sakārto traukā, pārlej ar mērci un nogarnētu pasniedz.

Ja vēlas, var pārliet ar eļļas vai sviesta majonēzi.

### **Burkāni ar kāļiem un āboliem.**

2 burkāni, 1 neliels kālītis, 200 gr. ābolu, krējuma vai tomātu mērce.

Burkānus, kāli un ābolus saēvelē un samaisa ar mērci.

### **Kāļi, cepti šķēlēs.**

Nomizotus kāļus vāra sāls ūdenī un gatavus sagriež pirksta biezās šķēlēs. Tad pagatavo mīklu no piena, olas un miltiem, pieliekot mazliet sāli un cukuru. Šai šķidrumā apmērcē kāļu šķēles un cep sviestā brūnas. Var pasniegt kopā ar zirnīšiem vai pupiņām. Var arī pasniegt kā atsevišķu ēdienu ar kādu mērci vai kausētu sviestu un arī kā piedevu pie gaļas ēdieniem.

### **Sautēti kāļi.**

1 kg. kāļu, 1 gl. piena, 1 karote miltu, 50 gr. sviesta, sāls, cukurs.

Kāļus sagriež četrkantainos gabaliņos, pārlej ar nedaudz ūdens un sautē mīkstus. Tad pieliek miltu tumi, pienā sagatavotu, sviestu, cukuru, sāli un uzvāra. Šis ēdiens ieteicams bērniem un slimniekiem. Var pasniegt pie gaļas ēdieniem un arī atsevišķi ar sviestu vai tomātu mērci.

### **Brūnie kāļi.**

1 kg. kāļu, 50 gr. sviesta, 1 karote cukura, sāls.

Sviestu uz pannas savāra kopā ar cukuru brūnā sirupā. Pieliek garenās strēmelēs sagrieztus kāļus un apcepina. Sautē slēgtu, pielejot pāris karotes ūdens un pieliekot sāli. Var pasniegt pie dažādiem gaļas ēdieniem. Labi garšo pie siļķēm.

### **Kāļu salāti.**

Kāļus sagriež glītos, vienādos, četrkantainos, vai garenos gabaliņos un vāra pusnikstus ūdenī, kam pielikts cukurs un jānogu vai dzērveņu sula. Ņemot aprē. 2 glāzes ūdeni, 1 glāzi cukura un 1 glāzi sulas. Ja salāti pa saldu un vēlas skābākus, tad var pielikt citronskābi. Vāra vaļējā traukā un gatavus atdzesina. Pasniedz pie gaļas ēdieniem.

### **Bietes ar āboliem.**

500 gr. biešu, 300 gr. ābolu, 200 gr. skāba krējuma, cukurs, sāls.

Novārītas bietes sarīvē un samaisa ar sarīvētiem āboliem, sāli un cukuru. Pasniedz pārlietas ar krējumu.

### **Bietes ar dzērvenēm un krējumu.**

500 gr. biešu,  $\frac{1}{4}$  gl. dzērveņu sulas, 200 gr. sk. krēj., cukurs, sāls.

Novārītas bietes sarīvē un samaisa ar dzērveņu sulu, cukuru un sāli. Pasniedz pārlietas ar krējumu.

### **Biešu salāti.**

500 gr. biešu, 2 olas, 100 gr. krējuma, 3 karotes dzērveņu sulas, sinepes, dillītes, cukurs un sāls.

Novārītas, atdziušas bietes saēvelē un saliek salātu trauciņos. Olas novāra cietas un atdala dzeltenumus, ko sarīvē un sajauc ar sinepēm, dzērveņu sulu, krējumu, cukuru, sāli un sasmalcinātām dillītēm. To pārlej bietēm, ļauj kādu stundu ievilkties un pasniedz pie gaļas.

### **Biešu salāti.**

Novārītas bietes saēvelē strēmelēs. Sajauc ar citrona vai dzērveņu sulu un pieliek cukuru pēc garšas.

### **Biešu salāti ar melno sakni.**

2 bietes, 4 melnās saknes, 1 selerija, majonēzes mērce, lociņi.



Bietes, melnās saknes un seleriju gaļas mašīnā samal, sajauc ar majonēzes mērci un pārkaisa ar lociņiem.

#### **Bietes ar selerijām un āboliem.**

200 gr. biešu, 200 gr. ābolu, 1 selerija, krējuma mērce. Dārzājus sarīvē, sakrata vai sastampā un samaisa ar saēvelētiem āboliem. Pārlej ar krējuma mērci un pasniedz nogarnētu.

#### **Bietes ar kartupeļiem un selderiņiem.**

Kartupeļus ņem 2 daļas, bietes 1 daļu, bet selderiņus uz pusi mazāk kā bietes. Bietes un selderiņus sarīvē garenās strēmelēs. Kartupeļus novāra, atdzesē un sagriež garenos gabaliņos. Visu samaisa kopā, pieliekot apgraudētu riekstu kodolus, cukuru un sāli pēc garšas. Pārlej ar skābu ogu sulu, vai tās vietā ar nedaudz etiķa.

#### **Bietes ar skābu krējumu.**

1 kg. biešu, 300 gr. krējuma, milti,  $\frac{1}{2}$  gl. ūdens, 3 karotes dzērveņu sulas, sāls un cukurs.

Novāritas bietes saēvelē un miltotā ūdenī uzvāra. Pieliek krējumu, dzērveņu sulu un garšvielas.

#### **Bietes ar mārrutkiem.**

1 kg. biešu, 100 gr. sviesta, 30 gr. miltu, citrona sulu, 50 gr. krējuma, vienu trešdaļu gl. ūdens un mārrutki.

Novāritas bietes nomizo, saēvelē, samaisa ar citrona sulu un ļauj tai apm. 10 min. ievilkties. Izkausē sviestu, pieber miltus, samaisa, tad pielej ūdeni un uzvāra. Pieliek krējumu, bietes, sāli un uzkarsē. Sakārto traukā un pasniedz, pārkaisītu ar sarīvētiem mārrutkiem.

#### **Bietes un āboli ar mārrutkiem.**

Bietes un ābolus ņem vienādās daļās un smalki sarīvē. Mārrutku pierīvē pēc garšas, pieliek mazliet cukuru un sajauc ar skābu krējumu.

#### **Biešu blezenītis.**

1 kg. biešu, 50 gr. sviests, 200 gr. skābs krējums,  $\frac{1}{2}$  gl. buljons, 1 karote milti, dzērveņu vai citrona sula, sāls, cukurs.

Izkausētam sviestam pieliek miltus, samaisa, atšķaida ar buljonu un pieliek krējumu. Pieliek iepriekš novāritas

sarīvētas vai samaltas bietes un uzkarsē. Pieliek cukuru, sāli, citrona sulu un pasniedz pie gaļas ēdieniem.

### **Bietes ar āboliem.**

1 kg. bietes, 500 gr. āboli, 1 gl. ūdens, 100 gr. sviests, 2 karotes milti, 100 gr. skābs krējums, cukurs, sāls.

Novārītas bietes sarīvē strēmelītēs un liek uzvārītā ūdenī. Pieliek sagrieztus ābolus un lēni sutina, līdz āboli mīksti. Sviestu izkausē, pieliek miltus, samaisa un pieliek bietēm. Pieliek krējumu, cukuru, sāli un pasniedz.

### **Sautēti sīpoli.**

Vidēja lieluma sīpolus nomizo un buljonā vāra mīkstus. Šķidrumu pietumē, pieliek sāli, cukuru, svaigus vai konservētus tomātus. Savāra un pasniedz kā atsevišķu ēdienu, vai piedevu pie gaļas, vai atsevišķi ar kartupeļiem.

### **Kartupeļu krocketes.**

1 kg. kartupeļi, 3 olas, 1 karote sviests, 3 kar. milti, sāls, rīvmaize.

Vārītus kartupeļus samal un samaisa ar piedevām. Izveido garenas krocketes, apviļā olā, rīvmaizē vai miltos un cep brūnas.

### **Kartupeļu kotletes.**

Novārītus, noīrītus, vēl siltus kartupeļus samal gaļas mašīnā un bļodā sastampā, pieliekot vienīgi sāli, kamēr paliek viļīgi. Izveidotās kotletes apviļā miltos un cep taukos vai sviestā brūnas.

### **Glazēti cukurkartupeļi.**

Mazus kartupelišus novāra, atstājot pacietus. Karstus nomico un atdzesē. Pannā sabrūnina sviestu, liek iekšā kartupeļus, vienu pie otra. Cep viegli brūnganus. Tad apkaisa ar sāli un pūdercukuru un cep uz pannas, pastāvīgi grozot, līdz tie kļūst skaisti brūni un spīdoši. Pasniedz pie spinātiem, zaļkāpostiem, gaļas, ragū u. t. t.

### **Kartupeļu bumbiņas.**

30 kartupeļi, 100 gr. sviesta, 4 olas, 1 glāze piena, 2 karotes miltu, 1 tējkarote sāls.

Kartupeļus novāra ar visu mizu, karstus noloba un nekavējoši karstus samīca ar sviestu. Kad kartupeļu masa atdzisusi, tai piejauc olu dzeltenumus, pienu, miltus un sāli.

No šīs masas izveido bumbiņas rieksta lielumā un cep karstos taukos brūnas. Jo vairāk masu sa<sup>k</sup>ul, jo irdenākas iznāk bumbiņas. Viņas pasniedz pie gaļas ēdieniem.

### **Kartupeļu salāti ar tomātiem.**

Skābam krējumam pieliek pēc garšas tomātu biezeni, sakapātu sīpolu, sāli, citrona sulu vai etiķi, sinepes, mazliet cukuru, sarīvētu mārrutku un piparus. Izmaisa krējumā novārītus, atdzesētus, gabaliņos sagrieztus kartupeļus. Pirms galdā sniegšanas pārkaisa ar sakapātiem redīsiem vai novārītām sakapātām bietēm. Var pasniegt pie siltiem un aukstiem gaļas ēdieniem.

### **Kartupeļu salāti ar selerijām un marinētām saknēm.**

Skābam krējumam pieliek marinētus dārzājus, mazliet cukuru, divas novāritas, atdzesētas, gabaliņos sagrieztas selerijas un novārītus, atdzesētus, gabaliņos sagrieztus kartupeļus. Pasniedz pie aukstiem gaļas ēdieniem.

### **Kartupeļu salāti.**

500 gr. kartupeļu, 100 gr. ābolu, 200 gr. krējuma, viens skābs gurķis, pēc patikas mārrutki vai sinepes, etiķis, sāls un cukurs.

Ābolus, gurķi un vārītus kartupeļus sagriež. Mārrutku sarīvē un visu samaisa ar krējumu. Pasniedz sakārtotu kopā ar šķiņķi un zaļumiem izrotātu.

### **Pildīti kartupeļi.**

20 kartupeļi, 300 gr. gaļa, rīvmaize, krējums, pipari, sāls.

Gaļu samal un samaisa ar piedevām un mazliet ūdens. Tad pilda kartupeļos, kuriem izņemti vidi un kas izvārīti vārošā ūdenī. Sagatavotos kartupeļus saliek uz pannas un cep krāsnī brūnus.

### **Silti kartupeļu salāti.**

12 kartupeļi, 2 sīpoli, pus gl. buljons, 2 karotes etiķa, 1—2 karotes skābs krējums, sinepes, pipari, sāls.

Novārītus kartupeļus vēl karstus nomizo un sagriež plānās šķēlītēs un sapilda traukā. Sarīvētus sīpolus samaisa ar piedevām un pārlej kartupeļiem. Uz mazu laiciņu visu ieliek krāsnī uzkarst. Pēc tam pasniedz galdā.

### **Stovētas kāršu pupas.**

Kāršu pupas jāņem, kamēr vēl zaļas un graudi tajās maziņi. Pākstīm novelk no abām pusēm šķiedras, slīpi sagriež smalkās daļiņās. Uzliek ar vārošu ūdeni virt. Pieliek sāli un vāra mīkstas. Pieliek 1 karoti sviesta, 1 karoti cukura, 1 karoti miltus, sajauktus ar 1 tasi krējuma un visu kopā samaisa un savāra. Pasniedz pie gaļas cepumiem.

### **Stovētas brūnās pupas.**

1 ltr. pupu, 1 ltr. ūdens, 1 karote sviesta, 2 karotes cukura, sāls, 1 karote miltu, 1 glāze salda krējuma vai salda piena.

Pupas nomazgā un uzliek ar aukstu ūdeni virt. Kad ir pumīkstas, tad pieliek sviestu, cukuru, sāli un vāra tālāk gatavas. Beigās pieliek miltus, sajauktus ar krējumu vai pienu un savāra. Pasniedz pie gaļas cepumiem vai arī kā atsevišķu ēdienu.

### **Sautētas pupiņas ar bietēm.**

Pupiņas un bietes ņem vienādās svara daļās. Nomērcētas pupiņas vāra mīkstas nelielā sāls ūdenī. Pieliek novārītas, samaltas bietes. Pieliek miltu tumi, sviestu, krējumu, etiķi vai citrona sulu, vai arī dzērveņu sulu, sāli, cukuru un zaļumus.

### **Pupiņu salāti ar tomātiem.**

Nomērcētas pupiņas vāra mīkstas sāls ūdenī un atdzesē. Ellā sasautē mīkstus, ripiņās sagrieztus sīpolus, pieliek sāli, atdzesē, piejauc tomātu biezeni un samaisa ar pupiņām, pieliekot mazliet cukuru, etiķi vai citrona sulu. Var pasniegt kā piedevu pie dažādiem gaļas ēdieniem.

### **Pupiņu salāti ar bietēm.**

Skābam krējumam pieliek sarīvētu mārrutku, sasmalcinātas dilles, mazliet dzērveņu sulu un sāli. Tad pieliek sīki sagrieztu šķiņķi un beidzot izmaisa sāls ūdenī novārītas, atdzesētas pupiņas un novārītas, gabaliņos sagrieztas bietes. Bietes un pupiņas ņem vienādā daudzumā. Pārējās piedevas pēc vēlēšanās.

### **Pupiņu salāti.**

Pupiņu pākstis atbrīvo no stiegrām, pārlej ar vārošu sāls ūdeni un sautē slēgtā traukā mīkstas. Gatavas sagriež.

samaisa ar sakapātu sīpolu, mazliet cukura un citrona sulu. Lauj laiciņu ievilkties.

### Sviestā sautēti zaļie zirnīši.

1 kg. zirnīšu, 100 gr. sviesta, sāls, cukurs.

Izlobītus zirnīšus sviestā sabrūnina un sutina uz lēnas uguns slēgtā traukā mikstus. Pasniedz pie dažādām gaļām.

### Mangoldi.

1 kg. mangoldi, 1 gl. piens vai salds krējums, 1 karote milti, 1 $\frac{1}{2}$  karote sviests, pētersiļu zaļumi, sāls.

Lai mangoldiem atņemtu rūgto piegāršu, tad tos noplaucē vieglā dzeramā zoda ūdenī. Smalki sakapā vai samal. Ealtes kātus sagriež gabaliņos un novāra sāls ūdenī mikstus.  $\frac{1}{2}$  karoti sviesta izkausē, pieliek  $\frac{1}{2}$  karoti miltu, samaisa un atšķaida ar  $\frac{1}{2}$  gl. pienu. Liek iekšā samalcinātas lapas un uzvāra. Izkausē pārējo sviestu, pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar pienu. Liek iekšā novārtos mangoldu kātus un uzvāra. Pie uzvārtiem kātiem pieliek sakapātus pētersiļu zaļumus un sakārto traukā. Apkārt liek sautēto biezeni.

Pasniedz ar sagrieztu šķiņķi.

### Italiešu salāti.

500 gr. teļa vai vistas cepeša, 200 gr. kartupeļu, 100 gr. ābolu, 100 gr. lapu salātu, 200—300 gr. tomātu, 150 gr. svaigu gurķu, 70 gr. seleriju,  $\frac{1}{3}$  gl. olīvu vai riekstu eļlas,  $\frac{1}{2}$  gl. vīna etiķa, sinepes, sāls, cukurs.

Novārtas saknes sagriež strēmelītēs. Tāpat sagriež ābolus, gurķus, un cepeti. Tomātus griež ripiņās. Sagrieztās saknes sakārto traukā un pārlej ar etiķi, kurš samaisīts ar eļļu, sinepēm un citām garšvielām. Lauj kādu laiciņu ievilkties. Salātu trauku izklāj ar salātu lapinām un virsū liek pārmainus saknes, ābolus, tomātu ripiņas, gaļu un pārlej ar etiķa eļlas maisījumu, kur stāvēja salāti.

### Mērces.

Mērces pasniedz kā piedevu pie gaļas un sakņu ēdieniem. Siltās mērces, atkarībā no krāsas, iedala brūnās un baltās mērcēs. Mērču pamatā ir sviests vai tauki, kāds šķidrums un milti. Kā piedevas pie mērcēm tiek liktas: sk. krējums, sīpoli, tomāti, sēnes u. t. t.

Brūnās mērces iegūst ar miltu sabrūnināšanu sviestā. Brūnai mērcei sviestā sabrūninātos miltus parasti atšķaida ar brūno buljonu vai cepeša sulu un pannas atvārijumu. Pannas atvārijumu var lietot tad, ja tā nav piedegusi. Brūnās mērces pasniedz pie cepešiem vai citiem gaļas ēdieniem, ceptām zivīm. Pie treknām gaļām, kā cūkas un zoss, pasniedz bez krējuma.

Baltai mērcei sviestu izkausē un samaisa ar miltiem. Karsē pastāvīgi maisot, līdz izzūd miltu garša. Vēl baltus miltus atšķaida ar šķidrumu. Baltām mērcēm kā šķidrums var būt zivju buljons, sakņu novārijums, piens, ūdens. Baltās mērces pasniedz pie vāritām gaļām un vāritām zivīm kā arī dārzājiem. Attiecībā uz ēdiena prasību, tās var būt ar stiprām piedevām, kā marrutkiem u. c.

Mērcēm ar miltiem sabrūnināto vai sakarsēto sviestu jāatšķaida ar karstu šķidrumu. Ja mērci atšķaida ar aukstu šķidrumu, tad tas labi nesavienojas un mērcei ir slikta garša. Šķidrums klāt jālej pamazām, pastāvīgi maisot. Visām mērcēm parasti ņem, sevišķi biežākām, sviestu un miltus vienādās svara daļās. Mērces, skatoties pie kādiem ēdieniem tās pasniedz, var būt biežākas vai šķidrākas. Mērces, kuras pasniedz pie cepešiem, jāgatavo šķidrākas, kafijas krējuma biežumā (1 gl. šķidruma,  $\frac{1}{2}$  tējkarote tumes). Gaļa, ko pasniedz kopā ar mērci, var būt biežāka (1 gl. šķidruma, 1 tējkarote tumes). Pārējiem ēdieniem mērci gatavo skāba krējuma biežumā (1 gl. šķidruma,  $\frac{1}{2}$  karote tumes). Biežākās mērces vairāk pasniedz pie saknēm un maltās gaļas ēdieniem.

Labai mērcei jābūt vidēji biežai, virsū nedrīkst atrasties tauku kārtas, tā vispār nedrīkst būt pārāk trekna. Mērcē nedrīkst atrasties neizmaisītas miltu picīņas, kā arī pannas atvārijuma paliekas. Ja šādas mērces iznāk, tad tām taukus no virsas nosmej un izlaiž caur sietiņu.

### Vēža mērce.

10 vēži, 200 gr. sviesta, 2 gl. zivju buljona, 1 karote miltu, 1 ceturtd. gl. salda krējuma.

Vēžus met vārošā sāls ūdenī un vāra, kamēr asītes atlec no čaulas, pieliekot dillītes. Gatavos vēžus ieliek aukstā ūdenī un atdzisušiem izloba gaļu. Čauliņas sagrūž vai samal gaļas mašīnā. Katliņā liek sviestu un sutina viņā vēžu čauliņas uz lēnas uguns pus stundu, maisot. Ga-

tavu izrīvē caur sietiņu. Pēc laiciņa virsū būs nostājies sarkans sviests. Šo sviestu liek katlīnā, pieber miltus, pielej buljonu un pieliek sāli. Gatavai mērcei pieliek krējumu. Šo mērci pārlej zivīm un vēžu gabaliņus uzliek virsū. Mērci pasniedz pie vārītām zivīm un zivju pudīņiem.

### **Zardeļu mērce.**

2 gl. buljona, 1 karote sviesta, 4 zardeles, 1 tējkarote kaperu, pus citrona, pus karote miltu.

Sviestu pannā izkausē, pieber miltus un samaisa, atšķaida ar buljonu un ļauj savārities. Zardeļiem izlasa asakas, smalki sakapā, pieliek pie mērces, pielej citrona sulu un kaperus.

### **Šampinjonu mērce.**

100 gr. šampinjonu, pus gl. baltā vīna, pus citrona, pus karote miltu, 1 gl. buljona.

Šampinjonus notīra, sagriež un vāra mazā ūdenī 5 min. Sviestu izkausē, pieber miltus, samaisa, pielej buljonu, uzvāra. Pieliek šampinjonus, vīnu, citrona sulu, sāli un mazliet uzkarsē, bez vārīšanas. Pasniedz karstu.

### **Holandes mērce.**

2 gl. zivju buljona, 4 olu dzeltenumi, 100 gr. sviesta, 1/2 citrona sula, sāls.

Olas ar sviestu sakul, pastāvīgi maisot atšķaida ar karstu buljonu, citrona sulu. Karsē kuļot ūdenī līdz sabiezē.

Pasniedz pie zivīm.

### **Speķa mērce.**

Speķi sagriež gabaliņos, viegli apcep, pievieno sasmalcinātus sīpolus, labi sacep, tad piemaisa mazliet miltus, pielej sakņu novāriņumu vai ūdeni un visu kopā labi savāra, beigās pievieno skābu krējumu. Ja vēlas, var pielikt mazliet cukura un etiķi. Var arī pēc vēlēšanās krējumu nelikt un ūdens vietā pieliet pienu.

Speķa mērcei var arī pievienot sasmalcinātas sēnes, jo tad mērce iegūst īpatnēju garšu. Tikai tad mērcei neliek cukuru un etiķi.

Pasniedz kā gārdu piedevu: dažādām biezputrām, sakņu un dārzāju sautējumiem, biezeņiem, pildījumiem un sacepumiem.

### **Speķa mērce ar tomātiem.**

200 gr. žāvēta speķa, 1 karote kartupeļu miltu, 1 karote krējuma un tomātu biezenis pēc garšas.

Cauraugušu speķi samal un sacep brūnu. Pieliek miltus, tomātus un ūdeni. Savāra mērci un pieliek krējumu.

### **Eļļas mērce**

1 citrons, 6 karotes eļļas, sāls.

Eļļai pielej citriona sulu, pieliek sāli un labi sakuļ. Pagatavo dārzāju salātus.

### **Silķu mērce ar kartupeļiem.**

1 silķe (ja mērcētas, var būt 2), 300 gr. skāba krējuma, 1 gurķis (skābs vai salds), pus buntīte redīsu, 1 ola, pus šipols, mazliet etiķis vai citriona sula, mazliet zaļumi (var likt sinepes, mārrotkus un piparus).

Notīrītu silķi smalki sakapā. Pieliek sīki sagrieztus gurķus un redīsus. Sajauc ar krējumu un pieliek garšvielas. Pārkausa ar cieti novārītām un smalki sakapātām olām. Pasniedz galdā ar kartupeļiem.

### **Krējuma mērce.**

Skābam krējumam pieliek sāli, mazliet citriona sulas vai etiķi, sakapātus zaļumus un saldus šipolus. Var arī pielikt tomātus, ja vēlas, sakapātus spinātus, vai eļļā ar sāli un sasmalcinātiem šipoliem kopā saceptas sēnes un tad viegli izmaisīt ar gurķiem. Skāba krējuma vietā var arī ņemt eļļu. Lieto salātu gatavošanai.

### **Holandēš mērce**

2 gl. zivju vai galas buljona, 50 gr. sviesta, 40 gr. sk. krējuma, 1 karote miltu, 1 karote kaperu, 2 citroni, 3 olu dzeltenumi, 6 marinētas baravikas, sāls, cukurs.

Sviestu izkausē, pieliek miltus, samaīsa un atšķaida ar buljonu. Pieliek sagrieztas baravikas, citriona sulu, kaperus, sāli un cukuru. Olu dzeltenumus sarīvē, lēnām atšķaida ar mērci, pieliek rīpiņās sagrieztu citronu un krējumu. Pēc sagatavošanas mērci tūlīt pasniedz galdā.

### **Žāvētu baravīku mērce.**

2 gl. buljona. 15 žāvētas baravikas, 60 gr. sviesta, 60 gr. sk. krējuma, 1 karote miltu.



Nomazgātas baravikas izmērcē un tai pašā ūdenī izsautē mīkstas, izņem un sagriež. Sviestu izkausē, pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar ūdeni, kurā sautētas sēnes. Pieliek sagrieztās baravikas, krējumu un uzkarsē.

### Sīpolu mērce.

3 gl. buljona, 5—6 sīpoli, 1 karote sviesta, 1 karote miltu, 1 karote krējuma.

Sagrieztus sīpolus buljonā izsutiņa mīkstus. Sviestu izkausē, pieliek miltus un sabrūnina. Pieliek izsautētos sīpolus, buljonu pēc vajadzības un sk. krējumu.

### Pētersīļu mērce.

2 gl. buljona (gaļas, zivju, saktu), 1 pētersīlis, 1 sīpols, 1 karote sviesta, 1 karote miltu, pipari, sāls.

Sviestā izsautē sīpolu, pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar buljonu, pieliek garšvielas, sakāpātus pētersīļus un uzkarsē.

Pasniedz pie zivīm vai vārītas zupas gaļas.

### Gurķu mērce.

2 gl. buljona, 2—3 gurķi, 1 sīpols, 2 karotes etiķa, 1 karote sviesta, 1 karote miltu, sāls.

Sviestā izsutiņa sīpolu, pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar buljonu. Pieliek nomizotus, sīkos, garenos gabaliņos sagrieztus gurķus un sutina mīkstus. Pieliek sāli un etiķi.

### Tvaikotā gurķu mērce.

Svaigus gurķus nomizo, pārgriež, izņem sēklas, sagriež mazos gabaliņos, liek vārošā ūdenī, kam pielikta sāls, sviests un pieliet nedaudz etiķa. Gatavu izkāš caur sietiņu. Tad no sviesta, miltiem un gurķu viruma pagatavo mērci, pieliekot krējumu. Liek iekšā gurķu gabaliņus un uzkarsē, nēvārot.

### Gurķu mērce ar tomātiem.

2 vidēja lieluma svaigi gurķi, 200 gr. tomātu, 1 karote miltu, 50 gr. sviesta, cukurs, sāls, pipari, citrona miziņa.

Nomizotus gurķus sagriež gabaliņos, un mazā ūdenī kopā ar tomātiem savāra mīkstus un gatavus izrīvē caur sietu. Sviestu izkausē un sabrūnina viņā miltus. Pieliek

īzrīvēto masu, karsējot samaisa un pieliek sāli, cukuru, piparus un citrona sulu.

### **Tomātu mērce ar eļļu.**

400 gr. tomātu, sīpoli, mārrutki, selerija, 2 karotes gaļas buljona, 2 karotes miltu, 2 karotes salātu eļļas, pipari, cukurs, sāls.

Tomātus, sīpolus, sarīvētu mārrutku, seleriju un buljonu savāra un izdzen caur sietiņu. No miltiem un eļļas pagatavo mērci, pieliek tomātu pireju, labi samaisa un pēc vajadzības pievieno sāli un cukuru.

### **Tomātu mērce.**

1 gl. tomātu biezeņa, 1 gl. buljona vai sakņu novārijuma, 2 karotes sviesta, 1 karoti miltu, 2 karotes krējuma un sāls.

Kausētā sviestā ieber miltus, samaisa, pielej buljonu, uzvāra un pieliek tomātu biezeni, krējumu un sāli. Pasniedz pie olām, rīsiem un gaļām.

### **Gaļas mērce ar tomātiem.**

300 gr. vērša gaļas, 50 gr. sviesta, 1 karote miltu, 1 sīpols, 1 karote krējuma, sāls, pipari, zaļumi, buljons vai ūdens pēc vajadzības, tomātu biezenis pēc vēlēšanās.

Sviestā sacep miltus, pielej buljonu vai ūdeni un savāra mērces biežumā. Pieliek samaltu gaļu līdz ar samalcinātu sīpolu. Maisot uzkarsē, kamēr gaļai pazūd sarkanā krāsa. Pieliek tomātu biezeni, sāli, piparus, uzkarsē un pieliek krējumu.

### **Olu mērce.**

2 gl. buljona vai ūdens, 4 olas, 1 karote sviesta, 2 karotes krējuma, sāls.

Novārītas olas šakapā. Sviestu izkausē, pielej nedaudz buljona, uzvāra, pieber šakapātas olas, pieliek krējumu un sāli. Pasniedz karstu pie vārītas gaļas un zivīm. Pēdējā gadījumā ūdens vietā var lietot zivju buljonu.

### **Olu mērce.**

2 olu dzeltenumi, 1 karote miltu, 70 gr. sviesta, buljons, etiķis vai citrona sula, sāls, sk. krējums.

Sviestu pannā izkausē, pieliek miltus. Samaisa un atšķaida ar buljonu. Pieliek sakultu olu dzeltenumus un maisot karsē līdz mērce sāk biezēt. Tad pieliek krējumu, etiķi un pasniedz pie vārītiem putniem.

#### **Baltā olu mērce.**

50 gr. sviesta, 2 karotes miltu, 3 olas, 1 gl. piena, 1 gl. vīna, 1 tējkarote citrona sulas un cukurs.

Sviestu pannā izkausē, pieber miltus un atšķaida ar pienu. Pieliek olu dzeltenumus, vīnu, citrona sulu un cukuru pēc garšas.

#### **Olu mērce.**

2 gl. buljona, 2—3 olas, 60 gr. sviesta, 10 gr. miltu, 40 gr. sk. krējuma, sāls.

Sviestu izkausē, pieliek miltus, samaisa un atšķaida ar buljonu vai zivju zupu. Pieliek sāli, krējumu un novārītas, sakapātas olas.

## **Vārītas gaļas un cepešu atlieku izmantošana.**

#### **Vērša ragū.**

1 kg. zupas gaļas, 3 skābi gurķi, 100 gr. speķa, 2 gl. buljona, 1 karote tauku, 1 karote miltu, 3 karotes sk. krējuma, sīpols.

Gaļu sagriež un ar sīpolu apcep. Pieliek miltus un atšķaida ar buljonu. Uzvārītam pieliek krējumu, sagrieztus gurķus.

Klāt dot kartupeļus.

#### **Jēra ragū.**

1 kg. vārītas vai ceptas gaļas, 2 gl. buljona, 2 karotes sviesta, 1 karote miltu, 1 karote sk. krējuma, 3 sk. gurķi, sīpoli, sāls.

Sviestā apcep sīpolus, pieliek miltus un atšķaida ar karstu buljonu vai ūdeni. Pieliek sagrieztu gaļu un uzvāra. Pieliek krējumu un sagrieztus gurķus.

Pasniedz ar kartupeļiem.

### **Kartupeļi ar gaļas atliekām.**

1 kg. kartupeļu, 500 gr. vārītas vai ceptas gaļas, 2 gl. buljona, 1 sk. gurķis, sīpols, pipari, sāls.

Kartupeļus nomizo un vāra pusemikstus kopā ar sīpolu un garšvielām. Tad pieliek sagrieztu gaļu un sautē gatavu. Pieliek sagrieztu gurķi un pasniedz.

### **Tomātu Strogonovs.**

400 gr. vārītas gaļas, 500 gr. tomātu,  $\frac{1}{2}$  gl. buljona, 1 karote krējuma, 1 karote sviesta,  $\frac{1}{2}$  karote miltu, pipari, sāls, sīpoli.

Sagrieztus sīpolus līdz ar sagrieztu gaļu apcep brūnus. Pārlej ar buljonu, pieliek tomātus un sutina mikstus. Pieliek miltus, krējumu un pasniedz.

### **Teļa gaļas hašé.**

Smalki sakapā apmērām 1 šķīvi cepeša atlieku. Izkausē pannā pus karoti sviesta, pieliek smalki sagrieztu sīpolu, 1 glāzi cepeša mērces, pus glāzi skāba krējuma, vai buljona, drusku smalkos piparus un pēc vajadzības sāli. Tad pieliek sakapāto gaļu un visu krietni savāra. Pasniedz ar kartupeļiem.

### **Ragū.**

Teļa cepeti sagriež kantainos gabaliņos. Piegriež skābus gurķus un šmorē teļa cepeša mērcē. Kad gatavs, zupu pietumē un pieliek skābu krējumu.

### **Vārīta vērša gaļa ar saknēm un mārrotku mērci.**

Var ņemt vērša krūts vai astes gabalu, mazliet izklapē un liek vārošā ūdenī virt, pieliekot sāli, vircas, sīpolus, seleriju un burkānus. Vāra slēgtu uz lēnas uguns 3—4 st. Kad gaļa mīksta, sagriež to pirksta biezās šķēlēs. Sakārtot cepešblodā un apkārt liek glītas sakņu kaudzītes. Pārļaista ar gaļas buljonu. Pasniedz ar mārrotku mērci.

### **Vārītas gaļas velniši.**

100—150 gr. svaiga vai žāvēta speķa, 500 gr. vārītas gaļas, 2 olas, sīpols, 1 karote krējuma, tauki, rīvmaize, zaļumi un buljons.

Gaļu līdz ar speķi samal. Piesit vienu olaš dzeltenumu un 1 veselu olu. Pieliek garšvielas, buljonu un izveido garenus velnišus. Apmērcē tos pussaputotā olu baltumā, apvālā rīvmaizē un izcep karstos taukos. Pasniedz ar tomātu mērci.

### **Pikantie teļa gaļas rulliši.**

800 gr. teļa gaļas, 3 olas, 300 gr. žāvēta šķiņķa, 3 karotes skāba krējuma, sinepes, pipari, sāls, 1 karote kartupeļu miltu, sīpols, 1 ola, rīvmaize.

Vārītu gaļu līdz ar sīpolu samal, pieliek sakultas olas, smalki sagrieztu šķiņķi, krējumu un samīca, pieliekot garšas vielas. Veido garenus rullišus, kurus cep; apvilātus olā un rīvmaizē. Pasniedz aukstā galdā ar majonezi vai varķiņu un brokastu galdā.

### **Cepta zupa; gaļa ar tomātu mērci**

Vārītu zupas gaļu sagriež šķēlēs, apvilā miltos, olā, rīvmaizē un cep sviestā vai taukos no abām pusēm brūnu.

Pasniedz ar tomātu mērci, salātiem un kartupeļiem.

### **Cūkas gaļas ragū.**

1 kg. vārītas vai ceptas gaļas, 1 gl. buljona, 1 karote tauku, 1 karote skāba krējuma, 1 tējkarote miltu, 3 skābi gurķi, 5 kartupeļi, 2 burkāni, 2 sīpoli.

Taukos apacep sagrieztus sīpoļus un sagrieztu gaļu. Tad apacep sagrieztus kartupeļus un sagrieztus burkānus. Visu pārlej ar karstu buljonu, uztumē un uzvāra. Pieliek sagrieztus gurķus un krējumu.

## **Saldie ēdieni.**

### **Zemeņu zupa.**

800 gr. zemeņu, 3 l. ūdens, 50 gr. kartupeļu miltu, cukurs, citrona miziņa.

Ūdeni ar cukuru un citrona miziņu uzvāra un pieber kartupeļu miltus. Gatavam piejauc zemeņu masu. Pasniedz atdzesētu ar sausīņiem vai smalkākiem makaroniem.

### Svaiga ogu zupa.

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> l. ūdens, 1 kg. zemeņu, aveņu vai melleņu, 400 gr. jāņogu, <sup>1</sup>/<sub>4</sub> kg. cukura.

Ogas traukā sakaisa ar cukuru un ļauj stāvēt mazu laiciņu. Tad pārlej ar uzvārītu, atdzesētu ūdeni, kas sajaukts ar jāņogu sulu un pasniedz ar sausiem cepumiem.

Jāņogu vietā var ņemt augļu vīnu vai sulu.

### Svaiga plūmju zupa.

2 l. ūdens, 1 kg. plūmju, 1 gl. cukura, 15 gr. kartupeļu miltu.

Plūmes iztīra no kauliņiem, sakaisa ar cukuru un ļauj laiciņu stāvēt. Ūdeni ar dažiem pārsistiem kauliņiem uzvāra un pieliek kartupeļu miltus, atdzesētu pārlej plūmēm un pasniedz ar sausiem cepumiem.

Plūmju vietā var ņemt ķiršus. Pēc vēlēšanās iecukurotos augļus var vārīt.

### Jāņogu zupa ar rīšiem.

2 l. ūdens, 1 kg. jāņogu vai 1 l. konservētas sulas, 1 gl. cukura, 200 gr. rīsu.

Jāņogām izspiež sulu un mizas ar ūdeni savāra. Tad nokāš, pieliek cukuru un atdzesētam pielej izspiesto sulu. Rīsus nomazgā, ber vārošā ūdenī un vāra 20 min uz lēnas uguns, slēgtā traukā. Tad rīsus nokāš, sausus liek krāsnī sautēties, trauku pa laikam pakratot, nevis maisot. Ja rīsi ļoti caurspīdīgi, sausi un katrs grauds atdalās par sevi, no krāsns izņem un pirms pasniegšanas pievieno zupai.

Jāņogu vietā var ņemt 1 l. bezalkohola vīnu vai dzēvenes.

### Zemeņu — maizes zupa.

300 gr. rupmaizes, 500 gr. zemenes, 2 l. ūdens, cukurs, garšvielas.

Maizi savāra ar ūdeni un izrīvē caur sietiņu. Pieliek cukuru, zemenes (veselas vai sašķaidītas) un pasniedz atdzesētu.

### Rabarberu putas.

500 gr. rabarberu, 3 olu baltumi, 1 gl. cukura.

Rabarberus sagriež, apkaisa ar cukuru un šutina

mīkstuš bez ūdens piedevām. Gatavo masu izrīvē caur sietiņu un atdzesētu saputo. Pieliek stingri saputotus olu baltumus un putošanu turpina līdz vis paliek stingrs. Pasniedz ar vaniļjas mērci vai pienu.

### **Ābolu uzputenis.**

1 kg. ābolu, 1 gl. cukura, 3 olu baltumi.

No ceptiem āboliem iegūst biezeni izrīvējot ābolus caur sietiņu. Masai pieliek cukuru un ja vēlas arī kādu karoti ogu sulas. Tad saputo, pieliek saputotus olu baltumus un putošanu turpina līdz masa kļūst stingra. Pasniedz ar vaniļjas mērci vai pienu.

Var arī cept lēzenā pūteļa formā, kura izsmērēta ar sviestu.

### **Putošais ābolu mannā.**

1 lt. ūdens, 400 gr. ābolu, 125 gr. mannā, cukurs pēc garšas.

Sagrieztus ābolus vāra ūdenī, pieliekot garšvielas. Vēlāk pieliek mannā un savāra pašķidru biežputru. Vesā vietā saputo un pasniedz ar pienu.

### **Ābolu masa.**

Cietus ābolus nomazgā un nemizotus sarīvē. Masai pieliek kādu karoti ķiršu ievārijuma, vaniļu, cukuru vai arī vaniļas cukuru un piespiež nedaudz citrona sulas. Pasniedz pārklātu ar šokolādi un putu krējumu. Var pasniegt arī ar pienu.

### **Āboli ar citronu.**

1 kg. skābu ābolu, 1 citrons, 2 olas. 1 trešdaļas gl. baltvīna, 3 lapīnas želatīna, cukurs, vaniļijs.

Ābolus sagriež un savāritus izrīvē caur sietiņu. Pie-rīvē citrona miziņu, pieliek citrona sulu, cukuru, vaniļiju, vīnā izkausētu želatīnu un sakultus olu baltumus. Pilda mītrā formā un ļauj vēsā vietā sastingt.

### **Marta sniegs.**

1 gl. ūdens izmērcē 35 gr. želatīna. Sakuļ 1 l. putu krējumu, pieliekot 100 gr. cukura un vaniļija sēkliņām.

Putas samaisa ar kausēto želatīnu un noliek brītiņu vēsā vietā. Pasniedz ar augļu pīreju.

### **Kafijas krēms.**

100 gr. svaigas kafijas, 40 gr. želatīna, 1 gl. putukrējuma, 1 gl. piena, cukurs, vaniļa.

Kafijai uzlej uzvārītu pienu un krējumu. Tad apsedz un ļauj stāvēt 30 min., līdz atdziest. Pieliek cukuru un izkausētu želatīnu un labi izmaisa. Tad jānovieto vēsā telpā. Pasniedz ar pienu vai krējumu.

### **Zemeņu krēms.**

2 gl. sašķaidītu zemeņu masas, 2 gl. putukrējuma, 12 plāksnītes želatīna un cukurs.

Zemeņu masai pieliek izkausētu želatīnu, saputotu krējumu un cukuru. To sajauc un novieto vēsā vietā. Kad sastindzis, pasniedz, izrotātu veselām ogām.

### **Zemeņu krēms.**

500 gr. zemeņu, 1 gl. cukura, 1 gl. putu krējuma, 5 lapīņas želatīna.

Sašķaidītām zemenēm pieliek cukuru, saputotu krējumu, izkausētu želatīnu un viegli izmaisa. Sakārtō trauciņos un ļauj sastingt. Pasniedz izrotātu ar veselām zemenēm.

### **Piena krēms.**

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> gl. piena, 4 olu dzeltenumi, 130 gr. cukura, 1 gl. putu krējuma, nepilna karote miltu, 6 lapīņas želatīna, vaniļijs.

Olu dzeltenumus sarīvē ar cukuru un vaniļiju. Pieliek miltus un samaisa ar pienu. Lēnām karsē ūdens peldē līdz sabiezē. Pieliek nomērcētu, pienā izkausētu želatīnu un maisot atdzesē. Samaisa ar putu krējumu un sastingušu pasniedz augļus ar mērci.

### **Rozīnu krēms.**

2 gl. putu krējuma, 100 gr. rozīnu, 50 gr. riekstu, 100 gr. cukura, 15 gr. želatīna, vaniļijs.

Krējumu saputo un savieno ar rozīnēm un sasmalcinātiem riekstiem. Želatīnu izkausē 6 karotēs vāroša ūdens un atdzesētu savieno ar krējumu.

Pasniedz ar augļu mērci.



### **Mannā flamerijs.**

100 gr. mannā, 2 olas, 2<sup>1/2</sup> gl. piena, 2 karotes cukura, mazliet sāls, 10 rūgtās mandeles.

Pienu uzvāra ar sarīvētām mandelēm, mazliet sāli un lēnām maisot pievieno mannā. Pieliek ar cukuru saputotus olu dzeltenumus un noceļ no uguns, vairs neuzvārot. Viegli iecilā saputotus olu baltumus un sapilda izskalotā formā, kuru noliek vēsumā, lai atdziest. Tad pasniedz ar augļu mērci.

### **Mannā flamerijs bez olām.**

150 gr. mannā, 5 gl. piena, 15 rūgtās mandeles, 1/2 gl. cukura, mazliet sāls, citrona miziņa.

Pienam pieliek cukuru, sāli, sarīvētas mandeles, sarīvētu citrona miziņu un uzvāra. Lēnām maisot ber mannā un savāra. Lej izskalotā formā un noliek vēsumā atdzīšanai.

Pasniedz ar augļu mērci.

### **Mannā flamerijs ar ērkšķogām.**

600 gr. zaļu ērkšķogu, 150 gr. mannā, 150 gr. cukura, 2 gl. ūdens.

Ogaš ūdenī izvāra mīkstas un izrīvē caur sietiņu. Iegūtai masai pieliek cukuru, uzvāra, piemaisa mannā un vāra gatavu. Lej formā, atdzisušu izgāž un pasniedz ar pienu vai vaniļiņas mērci.

### **Rīši ar āboliem.**

200 gr. rīsu, 1 l. piena, 600 gr. ābolu, 1 gl. cukura, 30 gr. sviesta, citrona miza, kanels.

Rīsus nomazgā un vārošā ūdenī noplaucē. Pielej pienu, pieliek sviestu, mazliet sāls, gašvielas un visu kopā uzvāra. Tad uzliek vāku un uz lēnas uguns sautē, līdz top mīkstī. Ābolus sagriež ripiņās un novāra cukura sīrupā. Traukā liek vienu kārtu rīsu un otru kārtu ābolu un pārkaisa ar kaneli.

Pasniedz ar vai bez mērceš.

Rīsu vietā var lietot grūbas vai putrainus.

### **Mīklā cepti āboli.**

10 āboli, 200 gr. miltu, 100 gr. sviesta, 50 gr. skāba krējuma, 1 ola, 2 karotes cukura, vaniļijs.

Sviestu saputo, pieliek krējumu, miltus un samīca stingru mīklu. Tad plāni izrullē, sagriež četrkantainos gabaliņos un uz katra liek virsū vienu ābolu, kuram izgriezta serde un vidū piebērts vaniļas cukurs. Mīklas stūrīšus saņem kopā, virsū uzliek no mīklas izveidotu vāciņu, apsmērē ar olu un cep vidējā karstumā.

### **Riekstu pūtelis.**

50 gr. sviesta, 1 ola, 1 ar pus gl. sasmalcinātu riekstu, 100 gr. biezpiena, cukurs.

Sviestu saputo, pieliek olas dzeltenumu, sarīvētu biezpienu, riekstus un beigās sakultu olas baltumu. Pilda izmērcētā formā un cep mērenā siltumā 30 minutes.

### **Miltu buberts.**

1 gl. ūdens, 1 l. piena, 150 gr. miltu, 100—150 gr. cukura, 4—6 olas, vaniļa vai kanēlis un mandeles vai rieksti.

Uzvāra pienu un pielej aukstā ūdenī izmaisītus miltus. Savāritam pieliek ar cukuru saputotus olu dzeltēnumus un garšvielas. Maisot uzkarsē, tomēr neļaujot vārīties. Noņem no uguns un viegli izcilā saputotus olu baltumus. Salielēzenā traukā un pasniedz aukstu ar ogu mērci.

### **Taukos vārītās zemenes.**

1 gl. piena, 1 ola, apm. 130 gr. miltu, cukurs, izlasītas, lielākas zemenes.

Zemenes pārkausa ar cukuru un ļauj brītiņu pastāvēt. Olu ar cukuru un sāli sakuļ, pieliekot miltus un pielejot pienu. Zemenes mērcē šajā mīklā un vāra taukos dzeltēnas. Gatavas pārkausa ar pūdercukuru un pasniedz ēšanai.

### **Ledū cepta torte.**

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> gl. ābolu sulas, 1 gl. putukrējuma, 2 karotes riekstu 1—2 āboli, apm. <sup>3</sup>/<sub>4</sub> gl. saberztu sausiņu, 6 lap. želatīna, citrona miziņa.

Sulai pievieno izkausētu želatīnu, šķēlītēs sagrieztus ābolus, sakapātus riekstus, sausiņus un beigās pievieno saputotu krējumu. Pilda tortes formā, kas izskalota ar aukstu ūdeni un noliek uz ledus sastingt. Tad masu izgāž uz lēzena šķīvja un pasniedz izrotātu ar putu krējumu, riekstu kodoliem un augļiem.

### **Rabarberu maisījums ar rīvmaizi.**

$\frac{1}{2}$  gl. putu krējuma, 200 gr. rīvmaizes, cukurs, sviests, rabarberi.

Pannā izkausē sviestu un tajā apcep rīvmaizi, kura sajaukta ar cukuru. Traukā liek kārtām ar rabarberu masu. Virsū uzliek saputotu krējumu un izrotā ar rabarberiem. Pirms pasniegšanas ļauj dažas stundas nostāvēties. Pasniedz kā saldo ēdienu vai arī kafijas galdā.

### **Rabarberi ar rupmaizi.**

1 gl. izsautētas un caur sietu izrīvētas rabarberu masas, 300 gr. rupmaizes, 1 gl. putu krējuma, cukurs.

Traukā liek vienu kārtu sarīvētu ar cukuru sajauktu rupmaizi. Tad liek rabarberu masu, saputotu krējumu un virsējo kārtu maizi. Rotā ar krējumu un rabarberiem. Pasniedz ar pienu.

### **Krējuma saldējums.**

$\frac{1}{2}$  l. putukrējuma, 150 gr. cukura, 6 olas,  $\frac{1}{3}$  pākstītes vaniļas.

Olu dzeltēnumus saputo ar cukuru un vaniļiju. Saputo krējumu, saputo olu baltumus un visu savieno kopā. Liek saldējumā formā un aizvāko. Spaini piepilda līdz malām ar ledu un sāli.  $\frac{1}{2}$  spainis ledus, 800 gr. sāls. Tad sāk lēnām formu griezt. Pēcāk var griešanas ātrumu lēnām pastiprināt. Ledu pēc vajadzības papildina un radušos ūdeni nolej. Kad masa sabiezējusi, izņem griežamo un aizvākotam ļauj kādas 2 stundas stāvēt. Formai tāpat jāatrodas pilnīgi ledū.

### **Piena sulas dzēriens.**

5 l. sūkalu, 400 gr. cukura, 3 karotes medus, 25 gr. rauga, 50 gr. rozīnu.

Nostādinātas izkārstas sūkalas sasilīda  $15^{\circ}$  C siltas, 200 gr. cukura sadedzina un pievieno sūkalām. Pieliek pārējo cukuru, medu, rozīnes un raugu, kuru iepriekš uzraudzē. Raudzē siltā vietā 10 stundas. Norīgušu izkāš un sapilda pudelēs. Uzglabā vēsā vietā.

### **Ogu kvasa.**

6 l. ūdens, 3 l. izspiestas ogu sulas, 500 gr. cukura, 25 gr. rauga.

Ūdeni ar izspiesto ogu biežumiem savāra, nokāš un atdzesē. Pievieno cukuru, ogu sulu un siltam pieliek raugu. Noraudzētu sapilda pudelēs un uzglabā vēsā vietā.

### **Svaigu ābolu bole.**

500 gr. zemeņu vai aveņu, 2 pudeles ābolu sulas, 1 pudele jāņogu sulas, 1 pudele zeltera, 2 gl. cukura.

Glitas, lielas ogas apkaisa ar cukuru un ļauj tām laiciņu stāvēt. Izcukurojušās ogas samaisa ar ogu sulu un atdzesē. Pasniedzot pielej zelteri.

### **Rabarberu kvass.**

1 kg. rabarberu, 5 l. ūdens, 500 gr. cukura,  $\frac{1}{4}$  paciņas rauga.

Rabarberus sagriež, aplej ar vārošu ūdeni, apsedz un ļauj stāvēt.

Kad atdziest silts, nokāš, pieliek cukuru, raugu un raudzē siltā vietā, līdz virsū sārondas baltas putas. Pieliek, pēc vēlēšanās, ogu sulu vai dedzinātu cukuru, lai kvass būtu skaistāks, un sapilda pudelēs.

## **MĒRCES.**

### **Ābolu mērce.**

1 ar pus l. ūdens, pus kg. ābolu, 200 gr. cukura.

Ābolus, sagrieztus gabaliņos, vāra ar visu mizu, kamēr sašķīst un gatavu izdzen caur sietīņu. Pieliek cukuru un ja vēlas, var nokrāsot ar dedzinātu cukuru. Pasniedz pie dažādiem saldiem ēdieniem.

### **Dzērveņu mērce.**

1 l. ūdens, 200 gr. dzērveņu, cukurs pēc garšas, 2 tējkarotes kartupeļu miltu, garšvielās.

Dzērvenes nomazgā, izspiež sulu. Mizīņas savāra ūdenī apmērām 10 minūtes. Tad izkāš un pieliek garšvielās (kanēli, citronu vai vaniļļu). Uzvāra pielejot ūdenī izmaisītus kartupeļu miltus. Atdzesē un pievieno svaigo dzērveņu sulu.

### **Vanilja mērce.**

1 l. piena, 2 olu dzeltenumi, trešdaļa pākstītes vaniļļa, 1 karote miltu, apmērām 3 karotes cukura.

Olas saputo ar cukuru un vaniļļa sēklām. Pienu uzvāra pieliekot miltus un vaniļļas pākstīti. Vārošu pamazām pielej pie saputotām olām. Lej visu emaljētā katliņā un katliņu liek vārošā ūdenī. Karsē pastāvīgi maisot ar putslotiņu, kamēr mērce paliek tumīga. Maisot atdzesē. Var pasniegt pie dažādiem skābēdieniem.

### Citrona mērce.

1 l. ūdens, 2 citroni, 1 tējkarote kartupeļu miltu, cukurs pēc garšas.

Citronus nomazgā, nosusina un ar asu nazi plāni nogriež dzelteno miziņu. Mizīņas savāra ar 1 gl. ūdens emaljētā traukā apmērām 10 min. Gatavu izkāš, pielej pārējo ūdeni, uzvāra pieliekot cukuru un nokrāsō ar dedzinātu cukuru gaiši brūnu. Pieliek kartupeļu miltus un uzvāra. Atdzesētam pielej svaigu dzērveņu sulu.

## Ievārijumi.

Parastākais augļu konservēšanas veids ir, — augļu savārišana ar cukuru. Pareizam ievārijumam jābūt tādām, kur augļi veseli peld cukura sīrupā. Vecais un sen pazīstamais ievārijuma gatavošanas veids ir — ogas ar cukuru saber kopā, pielej ūdeni un vāra gatavu. Ievārijumus vēl var gatavot pēc vairākiem citiem paņēmieniem. Vairāk ievārijumus ievāra cukura sīrupā. Cukura sīrupam ņem 1 kg. cukura un 1 gl. ūdens. Katliņā uzvāra ūdeni, tad lēnām ber klāt cukuru un kopā vāra apm. 5 min. Savāritam sīrupam pievieno augļus. Sīrupu ievārijumam vēl pagatavo šādi: ūdeni ar vienu trešdaļu no domātā cukura daudzuma savāra sīrupā, pārlej karstu augļiem un ļauj tiem tā stāvēt pa nakti. Tad augļiem sulu nolej, uzvāra, pieliekot pārpalikušo cukuru, un savāra sīrupā. Pievieno augļus un vāra gatavus. Augļus vēl ievāra pašu sulā. Vakarā tos apkaisa ar vienu trešo daļu no domātā cukura daudzuma, un ļauj stāvēt pa nakti. Tad sulu nolej, uzvāra, pieber pārējo cukuru, savāra sīrupu un ber iekšā augļus. Šādi var ievārit sulīgās ogas. Vislabāk ievārijumus gatavot — tos ievārot cukura sīrupā. Tad ogas nesašķīst, nezaudē sulīgumu un neizskatās savītušas.

Ievārijumus gatavojot ņem augļus un cukuru vienādās svara daļās. Uz katrū kg. cukura ņem 1 gl. ūdens. Ūdeni

vispirms uzvāra, pievieno cukuru un savāra sīrupu. Uzvāritam ūdenim cukuru pievieno un izkausē pa daļām, bet nekad uzreiz. Sīrupu vāra uz straujas uguns, bet kad pievieno ogas, tad vāra uz ļoti lēnas uguns, kā tiko mazliet kustas. Pa vārīšanās laiku ievārijumam rūpīgi jānoņem putas. Putās sastājas palikušie netīrumi un augļos esošais olbaltums, kas veicina bojāšanos. Putas arī jānosmalsta sīrupam pirms ogu pievienošanas. Vārīšanas laikā katlu laiku pa laikam sakustina, lai sīrups pārlietos pāri virsū esošām ogām un ar to savienotos. Ir pielaižams arī viegli un lēnām apmaisīt ar koka karoti. Laiku pa laikam katliņu var novilkt uz plīts malas un vārīšanos apstādināt. Ievārijuma gatavības pazīmes ir tās, kad tā pilīte ūdenī neizplūst, vai arī uzpilināta uz šķīviša neizplūst. Gatavības pazīme ir arī tā, kad ogas sāk grimt dibenā, paliek caurspīdīgas un tumšākas. Jāsargās, lai ievārijumu nepārvāritu, jo tad tas stāvot sacukurojas. Nav liela nozīme, vai ievārijumu pilda burkāš karstu, vai aukstu. Maza nelaime karstu ievārijumu pildot burkāš ir tā, kad ievārijums atdzīstot paliek nevienmērīgs — ogas sastājas virsū un sula apakšā. Ja vēlas ievārijumu atdzēsēt, tad tas no katla jāsapilda citā traukā. Vienīgi var atdzīst tai pašā traukā, ja vārīšana notika emaljētā katliņā. Ievārijumu pilda pirmklasīgi tīrās un sausās burciņās. Burciņas nosien, kad tās pilnīgi atdzīsusas, ar celofanu vai pergamentu, ko saslapē ar ūdeni, lai varētu glītāk apsiet. Lai ievārijumus pasargātu no pelējumiem, tad tos pirms apsiešanas var pārliet ar parafinu vai aitu taukiem. Stingrākiem ievārijumiem var uzklāt pergamenta ripiņu un uz tās uzkaisīt cukuru. Var arī pergamenta ripiņu samērcēt spirtā, kam mazliet pielikta salicinskābe un ar to pārklāt ievārijuma burciņu.

Ziemā burciņas jāpārbauda, vai nav sākusies pelēšana vai rūgšana. Ja gadījumā ievārijums sācis rūgt, tad tas jāpārvāra. Bet pelējumus var tikai noņemt un ievārijumam uzkaisīt cukuru.

Ogas ievārijumam jāņem svaigas, pilnīgi nogatavojušās, bet ne pārgatavojušās. Ja ir savs dārzs, tad tās jāsalasa vakarā vai no rīta, kad rasa nožuvusi un ogas ir sausas. Ogas nav ieteicams lasīt lietainā laikā un karstā saulē. Ja ogas jāpērk tirgū, tad tas jādara no rīta pirms tās

nav saulē sakarsušas un apputējušas. Ogu mazgāšana nav ieteicama.

Katlu ievārijuma vārīšanai ieteicams ņemt pagatavotu no bieza materiala, zemu un platu. Vienā katlā uzreizi nav ieteicams ņemt vairāk kā 3—4 kg.

### **Aveņu ievārijums.**

Aveņu ievārijumu ievāra cukura sīrupā. Lai aveņu ievārijums būtu aromatiskāks, tad to var ievārīt jāņogu vai ķiršu sulā. Ķiršus atbrīvotus no kauliņiem, sakaisa ar daļu cukura, kas domāts ievārijumam un ļauj tiem stāvēt visu nakti. Radušos sulu nolej, uzvāra, pieliek cukuru un savāra sīrupu, kurā liek avenes un vāra kā parasti. Jāņogu sulā avenes ievāra tāpat kā cukursīrupā, tikai šeit ūdens vietā ņem jāņogu sulu. Aveņu ievārijumu vāra apm. 20—25 min.

### **Zemeņu ievārijums.**

Zemeņu ievārijumu vāra cukura sīrupā un arī savā sulā. Var vārīt arī tās pa nakti aplejot ar karstu cukura sīrupu. Ļoti svaigas ogas var arī iecukurot. Zemeņu ievārijumu vāra apm. 40—50 min. Ja ievārijumu vēlas biežāku, tad gatavās ogas var izņemt un sīrupu vēl pavārīt. Tad saber ogas atpakaļ un pilda burciņās atdzesētu. Pa dzesēšanas laiku ievārijumu viegli pamaisa vai pakrata, lai ogas grimtu dibenā. Lai zemeņu ievārijums iznāktu garšīgāks, tad ogas pirms vārīšanas jāpārļaista ar citronu vai jāņogu sulu. Uz 4 kg. zemeņu ņem 2 citronus vai 1 gl. jāņogu sulas.

### **Upeņu ievārijums.**

1 kg. ogu, 800 gr. cukura, 1 gl. ūdens.

Lielām ogām var nogriezt spuriņas, bet mazās var ievārīt ar visām spuriņām. Ogas saliek katlā, uzlej ūdeni, uzliek vāku un lēnām sautē, laiku pa laikam katlu sakratot, līdz ogas paliek mīkstas. Tad pieliek cukuru un vāra gatavu nosmeļot putas. Upeņu ievārijuma vārīšanas ilgums apm. 20—25 min. Burciņās var pildīt karstu vai atdzesētu.

### **Ķiršu ievārijums.**

Ķiršiem izņem kauliņus, iecukuro un ļauj dažas stundas stāvēt. Vēsā vietā var ļaut stāvēt arī pa nakti. Tad sulu

nolej, savāra sīrupā un liek ogas. Vāra kā parasti. Ķiršus sver no kauliņiem iztīrītus.

### **Zaļas ērkšķogu ievārijums.**

Zaļas ērkšķogas ievāra cukura sīrupā. Ja vēlas, lai ogas nesašķīst, tad tās vispirms aplej ar cukura sīrupu. Ūdeni uzvāra ar vienu trešo daļu no domātā cukura daudzuma un karstu pārlej ogām. Uzliek slodziņu un ļauj stāvēt pa nakti. Tad sīrupu nolej, uzvāra, pieliek pārējo cukuru, savāra sīrupu, liek ogas un vāra kā parasti.

### **Plūmju ievārijums.**

Plūmes ievāra cukura sīrupā. Ja ievārijumu gatavo no lielām plūmēm, tad tās var pārgriezt uz pusēm un izņemt kaulņus. Var ievārīt arī ar visiem kauliņiem, iepriekš novelkot miziņu. Var arī ievārīt mazās plūmes, bet no viņām nav tik garšīgs ievārijums, ievārijumam plūmes ņem ne pārāk gatavas.

Loti labs plūmju ievārijums iznāk, ja vāra tās iepriekš aplejot ar karstu cukura sīrupu. Vāra 20—25 min. Plūmju kaulņus un miziņas apvāra un lieto ievārijumam ūdens vietā.

### **Bumbieru ievārijums.**

Bumbierus ievāra cukura sīrupā, tos iepriekš nomizojot un sagriežot šķēlītēs. Sīrupu gatavojot, tam pieliek garšvielas: vaniļu, krusnagliņas, kanēli, ingveru un citrona miziņas. Vārot pieliek arī citrona sulu vai citrona skābi, ņemot uz 1 kg. pus citronu. Bumbieru ievārijumu pilda burciņās atdesētu, iepriekš izlasot garšvielas. Bumbieru ievārijumam sīrupu var pagatavot no jāņogu sulas, rīkojoties tāpat kā ar ūdeni, tikai tad citrons nav jāliek. Ievārijumam bumbierus ņem stingrus ar baltu gaļu. Pārāk gatavi un miltaini bumbieri ievārijumam neder.

### **Ābolu ievārijums.**

Ābolus notīra, sagriež un ievāra cukura sīrupā. Ābolu ievārijumu vāra uz ļoti lēnas uguns, jo uz mazliet straujākas tie sašķīst. Sīrupu vārot pieliek garšvielas. Ievārijumam ņem skābus ne pārāk nogatavojušos ābolus. Ābolu ievārijums iznāk garšīgāks, ja tam sīrupu gatavo no aveņu sulas. Sīrupu vēl var gatavot no jāņogu un zemeņu



u. c. sulām. Ja ābolus ievāra ogu sulās, tad garšvielas var nelikt. Vārot ievārijumu kapara un aluminiņa traukos, tas mainīs krāsu.

Ābolu ievārijumu var gatavot, ābolus apkaisot ar  $\frac{1}{3}$  cukura un atstājot pa nakti. Tad sulu noliet un uzvārit sīrupu. Ābolus, pēc vēlēšanās, var izmantot ar visu

### **Tomātu ievārijums.**

Nem mazos, zaļos tomātiņus, pārgriež četrās daļās un ievāra cukura sīrupā. Tomātu ievārijumam klāt jāpieliek citrona sula vai sīrups jāgatavo no dzērveņu sulas mizu.

### **Brūkleņu ievārijums.**

Brūklenes labāk ņem svaigi lasītas ne gatavinātas. Tās izlasa, ja netīras — nomazgā, un liek katlā vārieties, pielejot nedaudz ūdens un pieliekot garšvielas. Lai mazinātu brūkleņu aso garšu, tad tām var pielikt piedevas. Var likt bumbierus, kurus liek vārišanas sākumā, vienalga, sa-griezti vai veselus. Ja bumbierus liek veselus, tad tos ziemā var pasniegt kā salātus pie maigiem cepešiem un arī kā kompotu. Var likt arī ābolus un ķirbjus, liekot tos īsi pirms gatavības. Var likt arī plūmes, bet tās liek gatavam ievārijumam un vairāk to nevāra. Plūmēm tikai jābūt ļoti gatavām. Visaugstākais piedevu daudzums var būt uz pusi ar brūklenēm. Brūklenes var vārit ar cukuru un bez. Ja liek cukuru, tad to liek kad brūklenes pusgatavas. Ievārijumu lej traukos karstu un plūmes liek pa starpām tā, lai viena pie otras neskārtos.

### **Zaļo tomātu ievārijums ar dzērvenēm.**

3 kg. tomātu, 2 gl. dzērveņu sulas, 2 kg. cukura.

Nem neizaugušus, mazus tomātus, nomazgā un sa-griež 4 daļās vai uz pusēm. Cukuru ar dzērveņu sulu savāra sīrupā, pievieno tomātus un lēni vāra apm. 30 min., līdz tomātu gabaliņi kļūst caurspīdīgi. Vārot noņem putas un katliņu laiku pa laikam sakrata. Pilda burciņās, nosien un uzglabā. Lieto vīsur.

### **Meža rožu ievārijums.**

1 kg. iztīrītu meža rožu, 1 kg. cukura, 2 citroni.

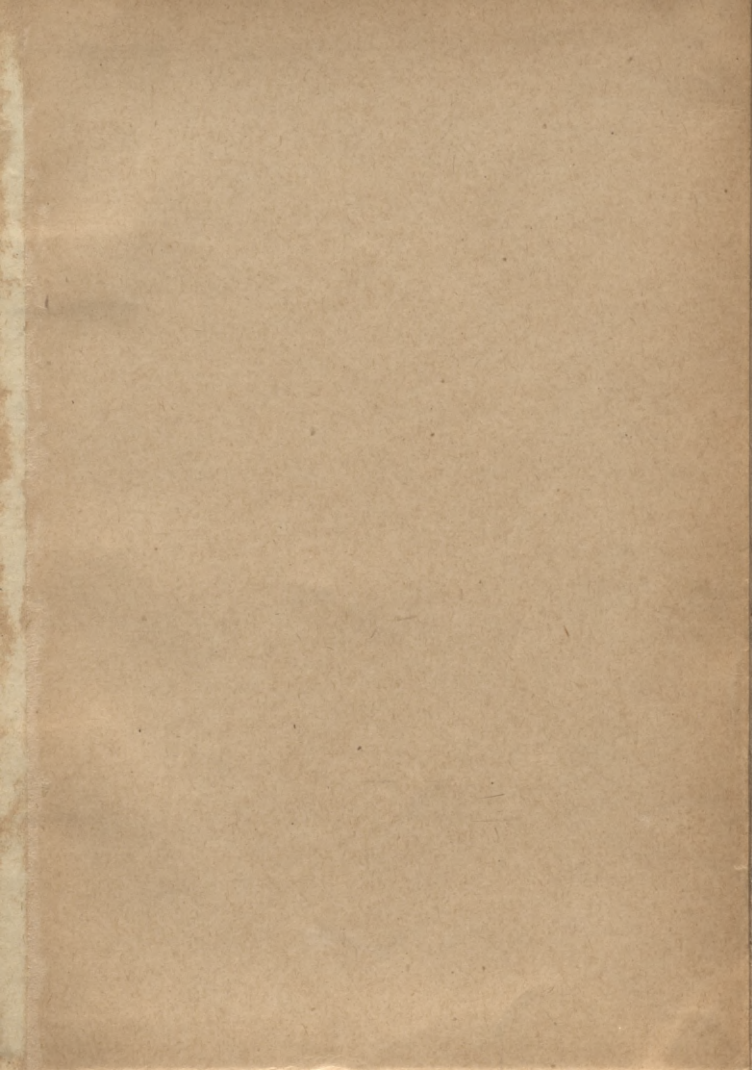
Gatavas, stingras ogas pārgriež un izņem sēklas. Ap-lej ar vārošu ūdeni un patura pāra minūtes. Tad nokāš un liek cukurā, kas savārits ar lāsīti ūdens, citrona sulu. Gatavu atdzesē un pilda burkā.

## Saturs.

	Lpp.
Gaļa . . . . .	3
Par buljoniem un zupām . . . . .	11
Zivju zupas . . . . .	31
Piedevas zupām un buljoniem . . . . .	34
Cepeši . . . . .	46
Sadalīti cepti gaļas ēdieni . . . . .	48
Liellopu gaļas ēdieni . . . . .	49
Teļa gaļas ēdieni . . . . .	56
Aitas gaļas ēdieni . . . . .	67
Cūkas gaļas ēdieni . . . . .	73
Putni , , , , . . . . .	77
Zivis , , , , . . . . .	93
Silķu ēdieni . . . . .	102
Maltas gaļas ēdieni , . . . . .	104
Lopu iekšējo organu izmantošana . . . . .	109
Saknes un dārzāji ar gaļas piedevu . . . . .	116
Sacepumi , , , , . . . . .	123
Salāti un sakņu piedevas gaļas ēdieniem . . . . .	134
Vārītas gaļas un cepešu atlieku izmantošana . . . . .	161
Saldie ēdieni , , , , . . . . .	163
Mērces . . . . .	170
Ievārijumi , , , , . . . . .	171

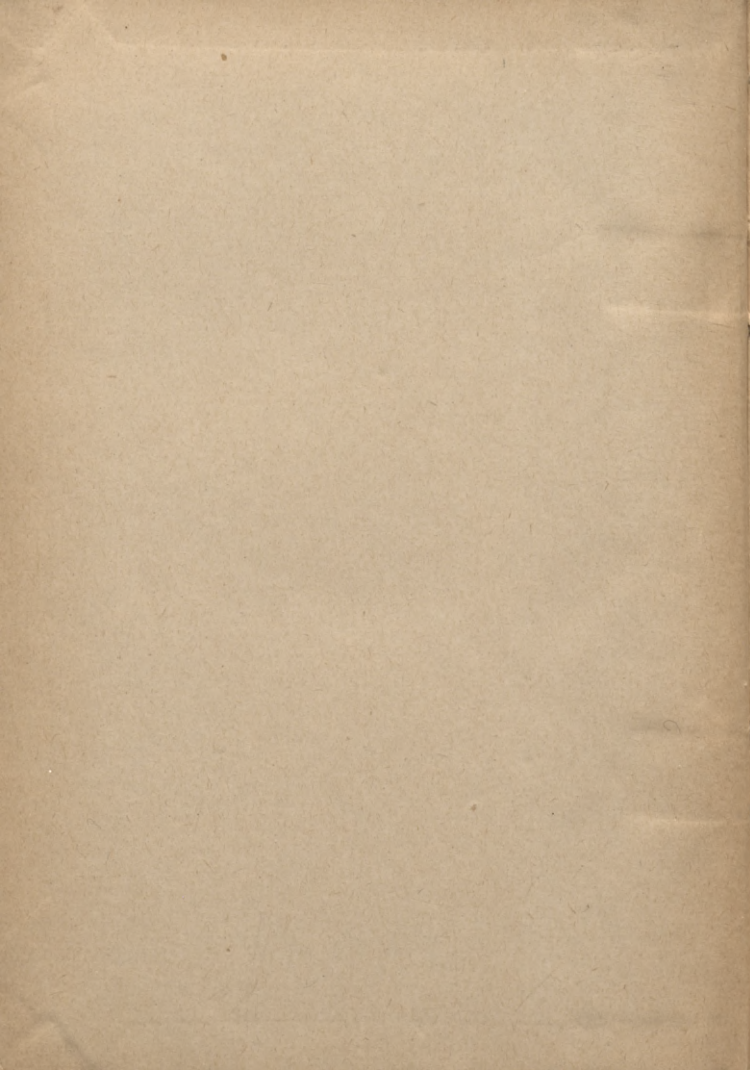


La 31 74



La 3174





0,50

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309102749

790