

Tradicinis Užgavėnių patiekalas - blynai, kurie nebūtinai turi būti saldūs ar tokie, kuriuos mes esame pripratę valgyti kasdien. Per šias Užgavėnes palepinkite savo artimuosius ne tik blynais su šilauogėmis, bet ir blynais be gliutimo, su morkomis ar net ožkos sūriu. Šiais įdomiais blynų receptais dalinasi „Maximos“ maisto gamybos ekspertas Aidas Poleninas.

Purūs blynai su šilauogėmis

Reikės: 2 stiklinių miltų, 2 valgomųjų šaukštų cukraus, 4 arbatinių šaukštelių kepimo miltelių, ¼ arbatinio šaukštelių druskos, 1 kiaušinio, 1 su puse stiklinės grietinėlės, 1 šaukštelių vanilės ekstrakto, 1 stiklinės šilauogių.

Paruošimas: sumaišykite miltus, cukrų, kepimo miltelius ir druską dubenyje. Išmaišytoje masėje padarykite viduryje duobutę, į kurią įkulkite kiaušinį, supilkite grietinėlę bei vanilės ekstraktą. Maišykite viską tol, kol pavirs į vieną masę ir sudėję šilauoges vėl viską švelniai išmaišykite. Blynus keptuvėje kepkite tol, kol jie gražiai paruduos. „Blynai bus puresni, jeigu miltus pirmiausia persijosite“, – patarimu dalinasi A. Poleninas.

Blynai be gliuteno

Reikės: 1 banano, 2 kiaušinių, pusės stiklinės avižų, 1 arbatinio šaukštelių kepimo miltelių, ¼ arbatinio šaukštelių cinamono.

Paruošimas: visus ingredientus suberkite į dubenį, įdėkite sutrintą bananą ir gerai išmaišykite. Įkaitinkite keptuvę ir kepkite blynus. „Nepamirškite, kad blynus taip pat galite kepti naudojant ne tik paprastą, bet ir kokosų aliejų. Šis ne tik yra sveikesnė alternatyva, bet ir suteiks blynams kokosų aromato“, – sako Aidas Poleninas.

Blynai su morkomis

Reikės: 1 kiaušinio, ¾ stiklinės pieno, ¾ stiklinės plonai tarkuotų morkų bei alyvuogių aliejaus.

Paruošimas: sudėkite visus ingredientus į vieną dubenį ir gerai išmaišykite. Nepamirškite, kad ¾ stiklinės smulkiai tarkuotų morkų galite pakeisti kitomis daržovėmis ar vaisiais – moliūgais, obuoliais, bananais ir panašiai, primena „Maximos“ maisto gamybos ekspertas. Į tešlą įberkite riešutų ar šokolado gabaliukų, mat jie blynams suteiks visai kitokio skonio. Kiekvieną pusę kepkite po 1-2 minutes. Patiekite iškeptus blynus su gardžiu klevų ar kitokiu

sirupu.

Blynai su ožkos sūriu

Reikės: 450 g ožkos sūrio, 2 kiaušinių, 4 valgomųjų šaukštų cukraus, $\frac{1}{2}$ arbatinio šaukšto kepimo miltelių, 1 stiklinės miltų, žiupsnelio druskos, 6 valgomųjų šaukštų aliejaus.

Paruošimas: į didelį dubenį sudėkite ožkos sūrį ir šakute sutrinkite iki vientisos masės.

Sudėkite kiaušinius, cukrų, druską, $\frac{3}{4}$ stiklinės miltų ir masę maišykite tol, kol ji bus vientisa. Kitame mažame dubenyje sudėkite likusią $\frac{1}{4}$ stiklinę miltų ir paėmę $\frac{1}{4}$ jau pagamintos tešlos, išvoliokite ją miltuose ir suformuokite norimą blynelio formą.

„Nepamirškite, kad nuo tešlos reikėtų nuvalyti miltų perteklių, mat kitaip blynai keptuvėje greičiau sudegs, nei iškeps. Keptuvėje pakaitinkite aliejų ir kiekvieną blyną kepkite po 2-3 minutes, paskui apverskite. Iškeptus blynus galite pateikti su grietine, medumi ar mėgstama uogiene“, – receptu dalinasi Aidas Poleninas.

