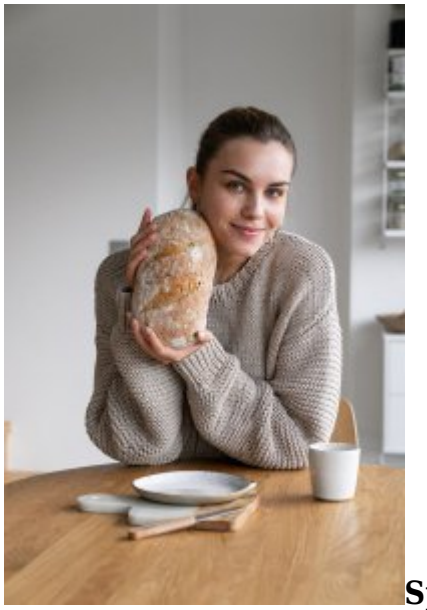

Spintelėje užsiliko apdžiūvusių duonos riekelių? Sukate galvą, ką su jomis pagaminti, kad nereikėtų išmesti? Anot maisto tinklaraštininkės Julijos Steponavičiūtės, tai jokia problema, anaiptol – galimybė leistis naujų kulinarinių atradimų link! Štai Viduržemio jūros regiono šalių virėjai jau seniai suprato, kad su apdžiūvusia duona galima pagaminti daugybę gardžių patiekalų: itališka pupelių sriuba „ribollita“, gaivios „panzanella“ salotos, sotūs duonos pudingai ar gardūs skrebučiai – tai tik keletas netikėtų skonio atradimų, kuriuos J. Steponavičiūtė siūlo išbandyti kiekvienam.

Daugelyje pasaulio šalių duona – tai būtinas patiekalų ingredientas, todėl nespėjus tą pačią dieną suvartoti viso kepalo, kiek apdžiūvusios riekelės atsiduria kitos dienos troškiniuose, pudinguose ar sriubose. Ši tradicija ypač ryški pietų Europos šalyse ir virtuvėse, tačiau dar mažai prigijusi Lietuvoje.

„Šiandien duona mums asocijuojasi su sumuštiniais, todėl daugelis net nebando atrasti kitų duonos panaudojimo būdų. Nors anksčiau į tai žiūrėjau skeptiškai, šiandien net ir padžiūvusias riekeles ar trupinius integruoju daugelyje receptų. Po šio atradimo jaučiuosi tarsi išmokusi tam tikros alchemijos, kuri padeda net paprasčiausius patiekalus paversti kažkuo ypatingu. Be to, taip ne tik užkertu kelią maisto švaistymui, esu motyvuota duoną vartoti atsakingai, bet ir taupau savo laiką bei pinigus“, – sako J. Steponavičiūtė.

„Gardėsio“ duonos produktų vystymo vadovas Tadas Aleknavičius tikina, kad pagrindinė duonos prikėlimo antram gyvenimui užduotis – pakeisti jos tekstūrą.

„Daugelis yra linkę manyti, kad apdžiūvusi duona – jau nebetinkama vartoti, tačiau tai netiesa. Visų pirma, galite duoną pakaitinti orkaitėje ar mikrobangų krosnelėje. Tokiu būdu duonoje esantis krakmolas suminkštėja ir ji trumpam tampa tarsi šviežia. Kitas variantas – atvirkščiai, išgarinti visą duonoje esančią drėgmę ir suteikti jai traškumo skrudinant ar pakepant keptuvėje. Trečias variantas – apdžiūvusią duoną naudokite kaip pagrindą kepiniams, nes tokia duona yra „ištroškusi“ drėgmės ir puikiai sugeria bet kokius skysčius, prisisotindama įvairiausių skonių“, – sako duonos ekspertas.

J. Steponavičiūtė ir „Gardėsio“ atstovas dalijasi išsamia duonos panaudojimo atmintine – net 10 skirtingų būdų, kaip sumaniai prikelti duoną antram gyvenimui.

Itališka duonos ir pupelių sriuba „ribollita“

Italai tikrai žino, kaip panaudoti sudžiūvusią duoną, o geriausias to įrodymas – tai sriuba „ribollita“. Duona sriubos dubenėlyje sugeria šiek tiek skysčio, todėl kiekviename kąsnyje užkabinama visko po truputį: nuo aromatingos sriubos iki išsilydžiusio sūrio ir traškios kvietinės raugo duonos.

Jums reikės:6 riekių kvietinės raugo „Sourdough“ duonos, 400 ml skardinės luptų pomidorų savo sultyse, 400 ml skardinės virtų baltųjų arba sviestinių pupelių, 2 vid. dydžio morkų, 1 svogūno, trečdalio poro, 4 v. š. alyvuogių aliejaus, saujos šviežių petražolių, 1 l daržovių arba vištienos sultinio, 2 a. š. saldžios paprikos, po 0,5 a. š. rūkytos paprikos ir aitriosios paprikos, 1 a. š. džiovintų žolelių, žiupsnelio druskos ir pipirų, gabalėlio parmezano arba kitokio kietojo sūrio.

Puode su aliejumi kepkite smulkintus svogūnus, porą bei morkas. Šioms suminkštėjus sudėkite konservuotus pomidorus. Mentele pomidorus sutraiškykite ir pakepkite. Įmaišykite pupeles, prieskonius, žoleles, supilkite sultinį. Išmaišykite. Uždenkite ir kaitinkite 20 min. Kol sriuba verda, stambiais gabalais suplėšykite kvietinę raugo duoną, apšlakstykite aliejumi ir lengvai apskrudinkite. Sriubą pasūdykite, įmaišykite pipirų, smulkintų šviežių petražolių. Patiekdami dubenėliuose ant sriubos dėkite apskrudusią duoną, apibarstykite parmezanu, apšlakstykite dar vienu šaukštu alyvuogių aliejaus.

Krutonai – traškus ir sotus pagardas

Krutonai (maži duonos skrebučiai) – tai puikus būdas suvartoti bet kokios duonos likučius: tiek batono ir šviesios forminės duonos, tiek ir sodrių, ruginių ar įvairiasėklių kepalų. Duoną supjaustykite nedideliais kubeliais, sumaišykite su trupučiu pasirinkto aliejaus ir kepkite orkaitėje, kol šie taps traškūs. Galite gardinti įvairiausiais prieskoniais ar žolelėmis, spaustu

česnaku, taip suteikiant dar išraiškingesnį skonį. Iškepusius juos galite naudoti iškart arba atvėsinti ir laikydami sandariame inde suvartoti per 3-4 dienas. Krutonais gardinkite mėgstamiausias salotas, sriubas, troškinius ar apkepus.

Duonos salotos „Panzanella“

„Panzanella“ – tai tradicinės itališkos salotos, į kurias įmaišomi skrudintos ir stambiai plėšytos duonos gabaliukai. Man tai vienas mėgstamiausių salotų receptų, nes duona sugeria iš daržovių ir spausto česnako išsiskyrusias sodraus skonio sultis, bet vis tiek išlieka traški“, – sako J. Steponavičiūtė.

Jums reikės:5 riekių kvietinės raugo „Sourdough“ duonos, 4 v. š. aliejaus kepimui, 300 g šviežių pomidorų, kelių mažų agurkų, 1/3 raudonojo svogūno, po saują šviežių bazilikų ir alyvuogių, džiovintų rozmarinų, jūros druskos, 2 v. š. acto arba citrinos sulčių, 2 skiltelių česnako.

Duonos riekes suplėšykite stambiais gabalais, apšlakstykite šaukštu alyvuogių aliejaus, kepkite orkaitėje apie 10-15 minučių. Supjaustykite daržoves, apibarstykite keliais dosniais žiupsniais druskos, berkite džiovintas žoleles, dėkite alyvuoges ir šviežią baziliką, apšlakstykite alyvuogių aliejumi, actu, įspauskite česnaką ir gerai išmaišykite. Sudėkite kiek atvėsusią duoną ir patiekite iškart.

Traški kepta duona su gaiviu padažu

„Kepta duona su sūriu – tai lietuviams į kraują įaugęs receptas. Tačiau aš į jį žiūriu kitaip – mano namuose tamsios duonos lazdelės su trupučiu aliejaus kepamos orkaitėje, kol tampa traškios, o šalia patiekiu gaivų varškės ir žolelių padažą. Paruošimas paprastas: varškę su kefyru arba jogurtu maišau su krapais bei svogūnų laiškais, pasūdau, gardinu maltu kuminu arba kmynais, apšlakstau tyru alyvuogių aliejumi ir aitriąja arba saldžiąja paprika. Puikus energijos šaltinis ir greitas užkandis išalkus“, – sako tinklaraštininkė.

Prancūziškas skrebutis

Prancūziškas skrebutis – tai patiekalas, kuriam idealiai tinka išsausėjusi duona, nes ji geriausiai sugers visus skonius. Tai tobulas desertas ilgiems savaitgalio pusryčiams.

Jums reikės:3 riekių sviestinės „brioche“ duonos, 1 kiaušinio, 1 v. š. pieno, 1 v. š. klevų sirupo ar kito saldiklio, 1 a. š. vanilės ekstrakto, 1 a. š. cinamono, druskos, 1 v. š. sviesto kepimui.

Jei jūsų duona nėra pakankamai sausa, ją trumpai paskrudinkite skrudintuve ar ant sausos keptuvės. Išplakite kiaušinį ir įmaišykite likusius ingredientus. Didelėje keptuvėje ištirpdykite sviestą, duonos riekes iš abiejų pusių pamirkykite kiaušinio plakinyje ir kepkite, kol skrebučiai apskrus. Patiekite šiltus su šlakeliu klevų sirupo, uogomis, šviežiomis žolelėmis ir apibarstykite cukraus pudra.

„Pirato akis“ – nostalgiškas užkandis iš vaikystės

„Pirato akis“ – tai vaikystės nostalgija kvepiantis, bet, ko gero, daugelio jau pamirštas ir be reikalo nuvertintas receptas. Siūlau jį atgaivinti ir taip sumaniai sunaudoti spintelėje užsilikusias duonos riekeles. Jums tereikia keptuvėje ištirpdyti gabalėlį sviesto, apkepti vieną pusę kvietinės duonos, prieš tai viduryje išpjovus skylę kiaušiniui. Riekelę apverskite ir įmuškite kiaušinį. Kepkite uždengtą, kol kiaušinis bus iškepęs. Aš patiekimui rinkausi žalėsius, šviežią agurką ir traškią šoninę. Genialumas paprastume“, – tikina J. Steponavičiūtė.

Kokosinis duonos pudingas

„Duonos pudingas – tai puikus būdas nuobodžią šviesią duoną prikelti naujam gyvenimui. Tobuliausiam variantui siūlau rinktis sviestinę „brioche“ duoną, kuri idealiai tinka desertams, nes yra saldesnio skonio ir puikiai skrunda dėl sudėtyje esančio sviesto“, – teigia tinklaraštininkė.

Jums reikės:8 riekių sviestinės „brioche“ duonos, 0,5 stiklinės rudojo cukraus, 2 kiaušinių, 300 ml kokosų pieno arba grietinėlės, 2 a. š. vanilės ekstrakto, 1-2 v. š. sviesto, 4 v. š. viskio arba brendžio, (nebūtina), cukraus pudros, 0,25 a. š. druskos.

Duonos riekes paskrudinkite orkaitėje, suplėšykite ir dėkite į kepimo indą. Kiaušinius suplakite. Į nedidelį prikaistuvį dėkite cukrų, druską, kokosų pieną, vanilę, viskį. Maišydami kaitinkite ant nedidelės ugnies, kol cukrus ištirps. Šiai masei leiskite šiek tiek pravėsti, tuomet įmaišykite plaktus kiaušinius. Ją užpilkite ant duonos ir spustelkite, kad duona prisigertų daugiau skysčio. Ištirpdykite sviestą, juo apšlakstykite pudingo viršų. Pašaukite į orkaitę ir kepkite 20-25 minutes. Duonos pudingą patiekite su mėgstamu saldžiu padažu, kondensuotu pienu ar uogiene. Apibarstykite cukraus pudra.

Duonos trupiniai – slaptas ingredientas

„Naminiai džiūvėsėliai ir duonos trupiniai yra gero virėjo slaptas ginklas. Anksčiau jie man atrodė neįdomus ir retai kur panaudojamas ingredientas. Tačiau iš tiesų duonos trupiniai

gali būti naudojami visur – kaip sutvirtinanti medžiaga mėsos kukuliuose, kotletuose, jais galime gardinti sriubas, salotas. Galime užbarstyti ant daržovių apkepo ar ant itališko baklažano ir sūrio sluoksniuočio. Geriausia dalis tai, jog šie trupiniai paruošiami labai greitai“, – dalijasi J. Steponavičiūtė.

Šviesią duoną sudžiovinkite arba paskrudinkite, sutrupinkite rankomis arba smulkintuvu. Džiūvėsėlius sumaišykite su smulkiai tarkuotu kietuoju sūriu ir kepkite orkaitėje.

Karštos *brusketos*su sūriu ir džemu

„*Brusketos*ir karšti sumuštinukai tiesiog karaliauja mano virtuvėje. Šįsyk siūlau paruošti šių dviejų sumuštinių derinį – karštas *brusketas*su sūriu. Namuose turėjau figų džemo likutį, todėl visai netikėtai toks paprastas užkandis įgavo gurmaniškų spalvų. Svarbiausia čia lankstumas, neprisiriškite prie ingredientų, kuriuos matote nuotraukoje. Rinkitės tokį sūrį, kokį randate šaldytuve, jei tik jis lydosi. Vietoje figų džemo tepkite aviečių arba močiutės obuolienės. Eiga paprasta: duonos riekes paskrudinkite, tepkite džemo, paskirstykite plonai supjaustytą svogūną, pievagrybius, žoleles, sūrį. Kepkite orkaitėje, kol sūris išsilydys ir apskrus, apie 10-15 minučių“, – pataria tinklaraštininkė.

Duonos ir daržovių apkeptas

Puikus receptas ne tik duonos likučiams „sunaikinti“, bet ir suvartoti šaldytuvo stalčiuje gulinčias pavytusias daržoves. Štai jums atsakymas, kaip iš nieko padaryti daug, maistingai ir skaniai.

Jums reikės:3 riekių juodos duonos su saulėgrąžomis, 3 kiaušinių, ¾ stiklinės pieno, pusės brokolio galvos, didelės saujos šviežių špinatų, 1 vidutinės morkos, trečdalio poro arba nedidelio svogūno, 5 česnako skiltelių, druskos ir pipirų, 50 g sūrio, 2 v. š. alyvuogių aliejaus.

Keptuvėje su aliejumi pakepkite smulkintą porą, česnaką, morką, tuomet suberkite smulkintą brokolį ir dar pakepinkite, kol šis suminkštės. Duonos riekes supjaustykite kvadratėliais, suberkite į kepimo indą. Ant viršaus dėkite keptas daržoves. Atskirai išplakite kiaušinius, įmaišykite pieną, tarkuotą arba gabalėliais plėšytą sūrį, pasūdykite. Kiaušinių masę užpilkite ant daržovių ir duonos. Apibarstykite pipirais. Šaukite į orkaitę 30 minučių. Patiekite šiltą arba šaltą su mėgstamomis salotomis.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe