



#SkautoMājās #GaidoMājās

2021/01

RECEPTES GATAVOŠANAI UZ UGUNSKURA

VEGETĀRĀ PUPIŅ-ZUPIŅ ar zemesriekstu sviestu.

Sastāvdaļas

1 liels sīpols, smalki sagriezts

2 vidēji burkāni, sagriezti ripiņās

3 lieli kartupeļi, sagriezti kubiņos

1/2 kg kaltētas pupiņas (es tās iepriekš atsevišķi novārīju) var konservētās

2 ēd.k. zemesriekstu sviests

2 dārzeņu buljona kubiņi (tajos parasti ir arī sāls)

6 smaržīgie pipari

1 tjk malti melnie pipari

Zaļumi pēc iespējām un gaumes (es liku lupstājus, rukolu, virzu, kinzu un jaunās balandas).

Šis ir uz apmēram 3 l zupas, bet šķidrums gatavošanas laikā novārās, tā kā to nākas papildināt.

Lai labi garšo!

Autore: Iga Rota



HOTDOGS

- iemācies pagatavot hotdogus nometnes gaumē;
- skaties video pamācību un iemācies tos pagatavot – Iga Karļinas video pamācību meklē skautu un gaidu YouTube kanālā - <https://www.youtube.com/watch?v=gr43qXLzOuU>

SALDĀ SKAUTU MAIZE

Vari pagatavot skautu maizi, ko cept uz kociņa, kā hotdogu receptē, arī bez cīsiņa, taču vari, pamainot vai papildinot sastāvdaļas, iegūt arī saldu našķi. Ja mīklai pievienosi kanēli un cukuru, iegūsi saldās uz uguns skura ceptas kanēļmaizītes!

PLOVS

Sastāvdaļas:

400g gaļa (labi, ja ar kādu treknumiņu)

200g rīsi

400g burkāni

1-2 sīpoli

1 bundža smalcināti tomāti savā sulā (pēc izvēles)

1 vesela ķiploka galviņa

Eļļa

Garšvielas - sāls, pipari, koriandrs, kumīns, smaržīgie pipari (var pievienot vēl citus, pēc izvēles, sasmalcini)

Rīsus aplej ar vēsu ūdeni kādā traukā un atstāj, lai pamērcējas.

Liec katlu uz uguns skura, ielej eļļu, lai nosegt katla dibens, eļļu neželē, lai gaļa nepiedegtu un būtu sulīgāka. Kad eļļa sakarsusi, liec tajā cepties gabaliņos sagrieztus gaļas gabaliņus.

Kad gaļa apcepusies, pievieno sagrieztu sīpolu un sarīvētus burkānus un ja vēlies, smalcinātus tomātus no bundžas. Cepot visu apmaisi, ja nepieciešams, pielej vēl eļļu, pievieno garšvielas.

Kad dārzeņi apcepušies, pieber rīsus un uzlej ūdeni tā lai tas nosegtu rīsus un būtu vēl virs rīsiem, kādus 5 cm. Tagad vairs nemaisi! Uzliec vāku un ļauj rīsiem uzvārīties.

Kad rīsi mīksti, noņem katlu no uguns, iespraud rīsos veselo ķiploka galvu - tā rīsi sasūks ķiploka smaržu un garšu.

Pēc 10 min. kārtīgi samaisi un pasniedz!

Labu apetīti!

Autore: vad. Inga

01.01.2021.

Receptes maltītēm – gatavošanai uz uguns skura

