

LIETUVOS AVIŲ AUGINTOJŲ ASOCIACIJA
ĖRIENOS RECEPTAI PAGAL
PAVEL KOLESNIK



AVIENOS MAISTINĖ VERTĖ

Lietuvoje aviena ir ėriena vartojama rečiau lyginant su kiauliena ar paukštiena. Gal todėl, kad vartotojai vis dar galvoja, kad šios mėsos kvapas yra specifinis. Tačiau tai klaidinančią informaciją, nes valgant mėsinių veislių avių mėsą specifinis kvapas nejučiamas. Avienoje yra daug baltymų ir gerųjų riebalų, kurie itin vertingi žmogui. Avienoje yra mažiausias kiekis cholesterolio lyginant su kitomis raudonos mėsos rūšimis. Mėsa išskirtinėmis savybėmis pasižymi tuomet, kai gyvūnai auginami kuo natūralesnėmis sąlygomis. Tokių gyvūnų mėsa pasižymi mažesniu kaloringumu yra skani, jos maistinė vertė geresnė, be to, avienoje yra daug žmogaus organizmui reikalingų vitaminų.

Skaniausia ir vertingiausia yra ėriena. Ji gaunama, kai ėriukai paskerdziami iki 9 mėnesių amžiaus. Ėriena pasižymi didesniu maistingumu, yra liesesnė. Ėriena yra maistinių medžiagų šaltinis, kurios naudingos sveikatai. Ėrienoje yra vitamino B6 – 0,8 mg/100 g; B12 - 2,8 µg/100 g; ėrienoje randamas didesnis kiekis pantoteno rūgšties 1,33 mg/100 g. Lyginat su kitų rūšių mėsa ėriena ir aviena pasižymi dideliu omega-3 ir omega-6 riebalų rūgščių kiekiu. Aviena ir ėriena geležies, karotino, fosforo, vario, cinko ir seleno šaltinis.

Avienos kokybė taip pat priklauso nuo riebalų lokalizacijos vietos. Ėriukams augant, iš pradžių riebalai kaupiasi ant vidaus organų (inkstų, žarnų), vėliau tarp raumenų ir po oda, o augimo pabaigoje – raumenyse. Riebalai, įsiterpę tarp raumenų pluoštelių, pagerina mėsos struktūrą, skonį ir maistingumą, daro ją marmurišką. Riebalų kaupimosi vietą lemia veislė, amžius, lytis ir avies įmitymas. Vilnos, pieno ir kailių produktyvumo kryptį avims riebalai kaupiasi daugiausia ant vidaus organų, o mėsiniams avims – poodyje ir raumenyse, todėl jų mėsa vertingiausia.

Nustatyta, kad daugumos Lietuvoje auginamų avių skerdenos išėiga siekia 40–45 proc., mėsoje vidutiniškai yra 35–47 proc. sausųjų medžiagų, 12–17 proc. baltymų ir 17–26 proc. riebalų. Avių skerdenoje yra 12–18 proc. kaulų, 0,5–2,0 proc. sausgyslių ir kremzlių bei 78–84 proc. minkštos dalies, t. y. raumenų ir riebalų.

Vertingiausios avienos dalys – nugarinė, kumpis, išpjova. Kumpis – puikiai tiks šašlykams, plovui. Nugarinę ar nugarinės dalį su šonkauliais geriausia kepti. Išpjova – puikiai tiks kepti ant grotelių.



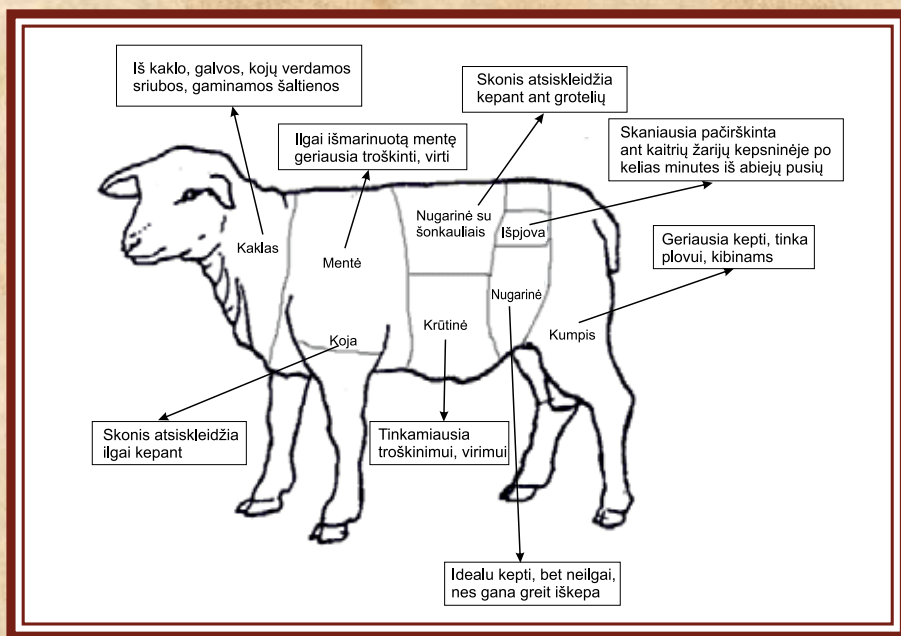
PATARIMAI GAMINANT PATIEKALUS IŠ AVIENOS IR ĖRIENOS

Labai svarbu avienos ir ėrienos kepat neperkepti. Jeigu perkepsite – ji bus kieta.

Jeigu planuojate marinuoti, tai kumpį ar mentę rekomenduojama marinuoti apie dvi paras.

Skaniausius patiekalus pagaminsite jeigu naudosite šiuos prieskonius: mairūnus, peletrūnus, čiobreljus, kadagių uogas, lauro lapus, pipirus, mėtus, rozmarinus. Taip pat patiekalus galite pagardinti svogūnu ar česnaku.

Jeigu planuojate ėrieną ar avieną marinuoti sausuoju būdu tai nerekomenduojama dėti druskos, kadangi druska ištraukia mėsos sultis. Druskos galima dėti tada kai marinuojant naudojama skysčių (pvz.: aliejaus, vandens, vyno).



Parengė dr. Edita Meškinytė-Kaušilienė, Vytauto Didžiojo universitetas, Žemės ūkio akademija, Gyvulininkystės selekcijos, veislinės vertės nustatymo ir sklaidos centras.

VIRTAS LAGMANAS



Uzbekiškas lagmanas tai daržovių ir mėsos troškiny su makaronais. Nors pagal tradicinį receptą makaronai lagmanui ruošiami rankiniu būdu, ištempti į ilgas stygas, galite naudoti ir pirkinius makaronus. Geriausia naudoti šviežius, plačius kviečių makaronus, taip pat prekyboje galima rasti ir specialių makaronų skirtų lagmanui arba pasigaminti patiems.

INGREDIENTAI:

- 500 g ėrienos juostelių (iš kumpio)
- 200 g svogūnų
- 100 g raudonosios paprikos
- 150 g baklažano
- 150 g pekino kopūsto
- 4 vnt. česnako skiltelių
- 1 l jautienos (arba avienos) sultinio
- 100 ml saulėgrąžų aliejaus
- Žiupsnelio druskos ir pipirų pagal skonį
- Plov.lt prieskonių: kumino ir uzbekiškų universalių prieskonių
- Krapų



GAMINIMO EIGA

Nedideliais gabalėliais supjaustykite ėrieną. Uzbekiškame kazane įkaitinkite apie 100 ml saulėgrąžų aliejaus. Jame apskrudinkite mėsą. Vėliau įdėkite du, pusmėnuliais supjaustytus vidutinius svogūnus, bei smulkiai supjaustytus česnakus. Juos pakepinkite, kol pasidarys auksinės spalvos. Dėkite morkų griežinėlius ir supjaustytą baklažaną. Po 5 minučių į puodą įdėkite šparagines pupeles, pekino kopūstus, salierus bei pomidorus. Visą apkepinkite didelėje kaitroje. Šiek tiek apkepinus įpilkite litrą jautienos sultinio, bei apie 1-1,5 l verdančio vandens, įdedame šaukštelį Plov.lt uzbekiškų universalių prieskonių bei Plov.lt kumino. Uždenkite kazaną ir troškinkite mažesnėje kaitroje 30-40 minučių. Patikrinkite, ar netrūksta druskos, jei reikia – įdėkite.



Lagmanui naudokite šviežius makaronus iš parduotuvės arba gaminkitės patys iš miltų, kiaušinių, vandens ir druskos. Užvirkite vandenį, į jį įdėkite porą šaukštelių aliejaus ir druskos. Į verdantį vandenį įdėkite makaronus, pavirkite apie 3 minutes arba kaip nurodyta pakuotės instrukcijoje. Išvirtus makaronus nukoškite ir nuplaukite šaltu vandeniu. Užlašinkite šiek tiek aliejaus, kad neliptų. Paruoštus makaronus dėkite į lėkštę, užpilkite uzbekišku lagmanu, apibarstykite žalumynais – krapais ir skanaukite.

Česnako galvos, paprikas ir pomidorai.

Belieka viską užkloti kopūsto lapais (lapai tampa papildomu dangčiu), uždegti kazano dangčiu.

Kazaną ant pečiaus, užkuriame ugnį ir palaikome silpną ugnies rusenimą.

Dvi valandos ir nuostabaus skonio ir aromato patiekalas jau ant jūsų stalo.

ĒRIENOS TAKO (TACO)



Greitai pagaminamas, sūriu pagardintas ir labai skanus užkandis – ėrienos tako. Šis užkandis ne tik labai skanus, bet ir atrodo ypatingai – puikiai tiks draugų vakarėliui ar šeimos pietums.

INGREDIENTAI:

- 80 g kepto ėrienos šašlyko
- Pomidoro
- Svogūno
- Lydyto sūrio
- Tako (taco) laivelių arba lavašo
- Žiupsnelio krapų
- Padažo (aštraus, švelnaus ar pikantiško) pagal skonį

GAMINIMO EIGA

Iškeptus šašlykus susmulkinkite peiliu 0,5 cm dydžio kubeliais. Dėkite juos į paruoštą taco paplotėlį arba lavašą, ant viršaus uždėkite smulkintus pomidorus, svogūnus ir krapus (puikiai tinka kalendra). Jei naudosite lavašą, jį reikėtų pakepti orkaitėje ar keptuvėje, dar karštą suformuoti į laivelių formą. Tako užpilkite jūsų mėgstamu padažu ir uždėkite ant viršaus lydytą sūrį. Skanaus.



ĒRIENOS ŠAŠLYKAS

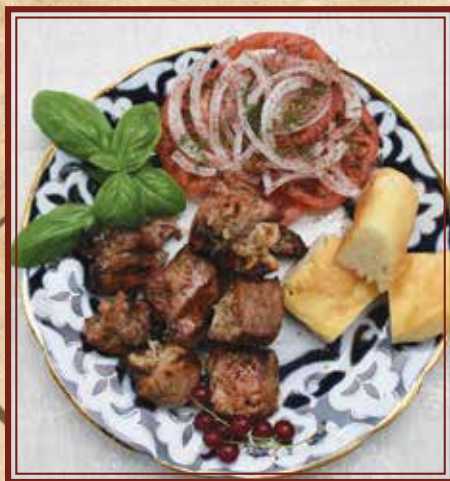
INGREDIENTAI:

- 2 kg ģrienos kumpio
- 1 kg svogūnu
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- Gazuoto mineralinio vandens „Suliko“
- Plov.lt prieskonių: kumino, šašlykų prieskonių be druskos, adžarijos druskos, universalių uzbekiškų prieskonių.

GAMINIMO EIGA

Ērienā supjaustykite 3 cm dydžio vienodais kubeliais. Į mėsą berkite druskā, pipirus ir Plov.lt prieskonius, gerai viskā išmaišyti. Rankomis masažuokite mėsā kartu su pjaustytais svogūnais tol, kol svogūnai išskirs sultis. Gerai išmasažuotā mėsā su prieskoniais bei svogūnais dėkite į didelį puodā ir užpilkite silpnai gazuotu mineraliniu vandeniu „Suliko“. Viskā palikite ilsėtis 1 valandā. Išmarinuotus šašlyko gabalėlius verkite ant iešmų ir kepkite kepsninėje iki paruošimo.

Šefo patarimas: „Verdami šašlyko gabalėlius ant iešmo, stenkitės jų per daug nesuspausti vienas prie kito. Palikite nedidelius tarpelius, kad gabalėliai galėtų kepti laisvai“.



KAVARMA (3,5 L KATILAS)



Kavarma yra balkanų šalių virtuvės gardus troškiny, sušildantis šaltais vakarais.

INGREDIENTAI:

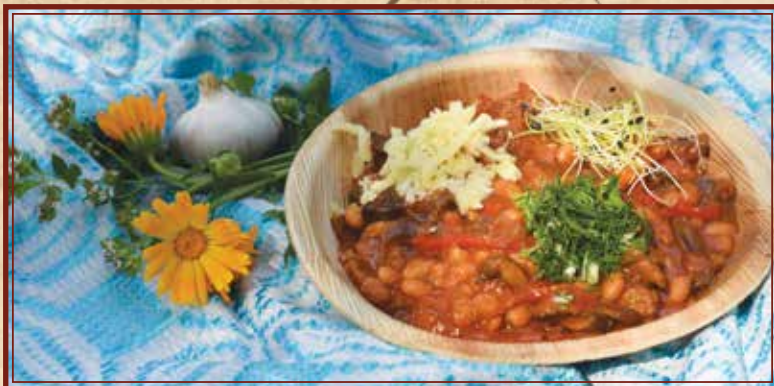
- 800 g ėrienos
- 500 g rudųjų pievagrybių
- 100 g džiovintų baravykų
- 300 g konservuotų pomidorų (kubeliais)
- 300 g pupelių pomidorų sultyse
- 200 g raudonosios paprikos
- Žalumynų (krapų, petražolių, česnakų)
- 1 vnt. svogūno
- 100 ml saulėgrąžų aliejaus
- Plov.lt prieskonių: kumino ir uzbekiškų universalių prieskonių



GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite kazaną arba jūsų turimą puodą, įpilkite aliejų. Į įkaitusį aliejų, įdėkite susmulkintas iki 3-4 cm dydžio ėrienos juosteles ir apkepkite. Suberkite smulkintą svogūną ir apkepkite iki auksinės spalvos. Įberkite universalius uzbekiškus prieskonius, šiek tiek kumino. Užpilkite vandens, kad apsemtų, pagal skonį įberkite druskos ir troškinkite 20 minučių. Vėliau sudėkite ketvirčiais supjaustytus pievagrybius, juostelėmis pjaustytą papriką ir dar troškinkite 5 minutes.

Po troškinimo įdėkite džiovintus baravykus arba bet kokius kitus miško grybus, bei susmulkintus rudočius pievagrybius, toliau maišydami virkite 15-20 minučių. Vėliau įdėkite konservuotus pomidorus, pupeles ir raudonąją papriką. Pagal skonį pagardinkite prieskoniais, apibarstykite žalumynais ir troškinkite 10 minučių. Kai patiekalas bus paruoštas, leiskite jam pailsėti 15-20 minučių. Paruoštą kavarmą apibarstykite smulkintomis žolelėmis su česnaku, jei pageidaujate galite apibarstyti tarkuotu sūriu. Paruoštą patiekalą valgykite su lavašu arba namine duona. Skanaus!



ĒRIENOS NUGARINĒ SU ŠONKAULIU (ČIOPSAI)



Minkšta avienos nugarinē, pagardinta prieskoniais, trumpai apskrudinta kepsninēje, ko gero gardžiausia ērienas dalis. Patiekalas paprastas ir skanus, nes paruošimas neužims daudz laika, o rezultāts tikrai neapvils.

INGREDIENTAI:

- Ērienas šonkauliņi su nugarinē (vienam asmeniui 3-4 čīopsai)
- Plov.lt svanų druskos
- Juodujujū arba čīli pipirū pagal skonj

GAMINIMO EIGA

Nugarinēs šonkauliņus apībarstykite druska ir gerai jmasažuokite j mēsā. Jei naudosite šašlykinē, mēsā kepkite kai anglys taps pilkos spalvos ir kepkite po 3 minūtes iš kiekvienos pusēs. Jei kepimui naudosite kepsninē ir kepsite ant atvīros ugnies, nugarinē kepkite po 4 minūtes iš kiekvienos pusēs. Prieš valgymā apībarstykite juodaisiais arba čīli pipirais. Garnyrui naudokite šviežiū daržoviū salotas. Joms pasigaminti reikēs: pjaustytū svogūnū, prinokusiū pomidorū, krapū, druskos ir juodujujū pipirū. Visus salotū ingredientus sumaišykite ir pagardinkite šlakeliu alyvuogiū aliejaus.

Šefo patarimas: „Šio patiekalo paslaptis – tinkamai pasirinkta kepimo trukmė. Mėsos kepimo trukmė priklausys nuo to, kokio iškepimo laipsnio mėsā mėgstate valgyti (vidutiniškai iškepta, vidutiniškai gerai iškepta ar gerai iškepta)“.



BASMA



Tai – mažas virtuvės stebuklas, kuris lengvai pavyks kiekvienam.

INGREDIENTAI:

- 1,5 kg ėrienos
- 400 g morkų
- 100 g svogūnų
- 100 g baklažano
- 300 g pomidorų
- 1 kg bulvių
- 3 paprikos
- 3 vnt. česnako galvučių
- Kopūsto lapų troškiniui uždengti
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- Plov.lt šašlykų prieskonių, kumino, universalių uzbekiškų prieskonių.



GAMINIMO EIGA

Uzbekiška basma gaminama gana paprastai, svarbiausia laikytis eiliškumo. Į šaltą kazaną pirmiausia sudedami tie produktai, kuriems reikia daugiau laiko troškintis. Sluoksniais sudėkite visus produktus į puodą ir troškinkite apie 2 valandas.

Basmos pirmam sluoksniui, kazaną dugne tolygiai dėkite ėrienos mėsą, pagal skonį berkite druską ir pipirus. Ant viršaus sudėkite pusžiedžiais supjaustytus svogūnus, tada berkite morkų griežinėlius ir vėl druskinkite. Supjaustykite baklažaną riekelėmis ir tolygiai sudėkite ant morkų. Berkite druską, Plov. It prieskonius šašlykam ir kuminą. Ant viršaus sudėkite bulves, vėl pabarstykite druska, pipirais ir Plov. It prieskoniais. Sudėkite supjaustytas paprikas ir pomidorus, įbeskite nuplautas česnako galvutes. Galiausiai viską kruopščiai užklokite kopūsto lapais (lapai tampa papildomu dangčiu) bei uždenkite kazaną dangčiu. Taip paruoštą kazaną dėkite ant pečiaus, užkurkite ugnį ir virkite ant mažos ugnies, palaikydami rusenimą. Praėjus 2 valandoms galėsite ragauti nuostabaus skonio ir aromato patiekalą, kuris papuoš jūsų stalą.

Šefo patarimas: „Troškinant nereikia atidengti puodo dangčio, viskas turi išsitroškinti vienu metu, todėl labai svarbu produktus sluoksniuoti iš eilės“.

Dvi valandos ir nuostabaus skonio ir aromato patiekalas jau ant jūsų stalo.



ADŽACHURI



Greitas lengvai paruošiamas sultingas gruziniškas mėsos troškiny, kuris nenusileidžia kitiems Gruzijos patiekalams.

INGREDIENTAI:

- Po 2 vnt. ėriuko virtos širdies ir liežuvio
- 4 didelių bulvių
- 200 ml saulėgrąžų aliejaus
- 1 indelis konservuotų smulkintų pomidorų
- 4 šviežių pomidorų
- Žalumynų pagal skonį
- Plov.lt chmeli suneli, kumino ir adžarijos druskos
- Konservuotų įdarytų baklažanų
- Džondžoli
- Plov.lt žagrenio



GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite saulėgrąžų aliejų ir sumeskite bulves, apkepkite iki auksinės spalvos ir ištraukite. Supjaustykite virtą ėriuko liežuvį ir širdį. Viską kartu su svogūnais apkepkite kazane tol, kol svogūnai taps auksiniai ir viską ištraukite iš kazano.

Sudėkite bulves, apkeptą mėsą su svogūnais, užpilkite konservuotais pomidorais, barstykite Chmeli suneli ir kuminą, kartu įdėkite 2 šviežius pomidorus. Viską sumaišykite, pabarstykite žalumynais ir sudėkite ant viršaus įdarytus baklažanus. Užpilkite 300 ml vandens ir pagardinkite adžarijos druska. Troškinkite 20 minučių. Patiekite su pjaustytais pomidorais apibarstytais sumac prieskoniais ir džondžoli. Gruzijoje neraugina agurkų ir kopūstų, o raugina džondžoli gėles.

Skanaus.



KIUFTA BOZBAŠ



Tai tiršta Azerbaidžanietiška sriuba gaminama iš maltos mėsos (dažniausiai avienos ar jautienos). Gaminant kiuftą, mėsos (dažniausiai avienos arba jautienos) faršas yra maišomas su priedais (ryžiais, prieskoniais, gyvulinės kilmės lajumi).

INGREDIENTAI:

- 500 g maltos ėrienos
- 100 g smulkintų avienos taukų (kurdiuko)
- 50 g ilgagrūdžių basmati ryžių
- 100 g avinžirnių
- 1 vnt. svogūno
- 100 g kaštainių
- 100 g džiovintų slyvų
- Plov.lt kumino, chmeli suneli, adžarijos druskos, universalių uzbekiškų prieskonių, žagrenio (sumac)
- Druskos ir pipirų pagal skonį



GAMINIMO EIGA

Pirmiausia reikia pasigaminti sultinį, kurį naudosime gaminant Kiuftą bozbaş. Sultiniui reikia naudoti gerą mėsą ir taisyklingai pasirinkti jos dalį, šiuo atveju naudokite ėriuko kulninę ir krūtinę. Būtinai mėsą dėkite į šaltą vandenį kartu su morka, svogūnu bei salieru ir virkite 3 valandas ant mažos ugnies.

Kiufta bozbaş pagrindas yra mėsos kukulis. Kukulis gaminamas iš smulkintos ėrienos, kurdiuko (avies taukų), prieskonių ir ryžių. Pasidarykite ėrienos faršą iš smulkintų svogūnų, avienos taukų, smulkintos ėrienos, virtų ryžių ir prieskonių. Faršą labai gerai atmuškite į stalą, kol pasidarys lipnus, į vidų įdėkite džiovintą slyvą. Kukulius sudėkite į jau paruoštą sultinį kartu su parą mirkytais avinžirniais, įdėkite kaštainius ir čiobrelių.

Prieš patiekiant Kiuftą bozbaş pabarstykite žagrenio (sumac) prieskoniais ir smulkintais mėtų lapeliais, jie suteiks patiekalui tobulą skonį.

Šefo patarimas: „Mėsos kukulį formuokite šlapiomis rankomis, o mėsą kapokite kirvuku, kurį prieš tai pašildykite arba įkaitinkite, kad neliptų mėsa. Prieš dedant kukulius į sultinį, labai svarbu įsitikinti, kad jis yra labai aukštos temperatūros“.



ŠVENTINIS UZBEKIŠKAS PLOVAS (12 L KAZANAS)

INGREDIENTAI:

- 2 kg avienos ar ėriuko užpakalinio kumpio
- 100 g avinžirnių
- 2 kg plikytų ryžių
- 300 ml saulėgrąžų aliejaus
- 250 g avienos lajaus (kurdiuko) (jei sudėtinga rasti, galima ir be jo)
- 1,2 kg geltonų morkų
- 1,2 kg raudonų morkų
- 250 g svogūnų
- 3 vnt. česnakų
- 20 g druskos ir juodųjų pipirų pagal skonį
- 50 g raugerškių uogų prieskonių: kuminų (būtinai), raugerškio uogų ir plovo prieskonių
- 1 šaukšto kumino (būtinai)
- 2 vnt. džiovintų aitriųjų paprikų (tinka ir šviežios, svarbiausia, kad nebūtų suskilusios).

GAMINIMO EIGA

Iš vakaro perplaukite ir užmerkite avinžirnius. Svarbu nors keletą kartų pakeisti vandenį. Mirkyti 10–12 valandų. Kol kazanas šyla ant pečiuoko, šiltame vandenyje užmerkite ryžius, šiek tiek pasūdykite. Prieš į kazaną pildami aliejų būtinai įsitinkinkite, kad kazanas yra įkaitęs (apie 120 °C). Neleiskite aliejui tiek įkaisti, kad nepradėtų rūkti tamsūs dūmai. Į įkaitusį aliejų dėkite avienos taukus (kurdiuką), supjaustytus 1,5 cm kubeliais. Nemaišdami apkepkite iki auksinės spalvos ir ištraukite. Juos galite ragauti su plonai supjaustytais svogūnais ir lavašu. Jeigu neturite galimybės įsigyti kurdiukinių avių



kumpio užpakalinės dalies lajais – nenaudokite jo ir praleiskite šį etapą. Mėsą, supjaustytą 2,5 cm kubeliais, po truputį dėkite į įkaitusį aliejų, būtinai pagal kazaną kraštus. Jeigu sudėsite visą mėsą iš karto, sumažinsite aliejaus temperatūrą, o tai neleis mėsai apskruti ir viduje išsaugoti sultis. Morkas supjaustykite ilgais šiaudeliais, o svogūnus – puse mėnuliais. Nuo česnakų galvų nulupkite išorinį lukštą ir nuvalykite šaknis. Mėsai apskrudus ir įgijus auksinį atspalvį, laikas sumesti svogūnus ir toliau kepti. Kai svogūnai taps auksinės spalvos ir aplis visus mėsos gabaliukus, berkite druską, juodusius pipirus ir plovo prieskonius. Užpilkite verdančiu vandeniu, kad apsemtų, ir viską sumaišykite. Pjaustytas morkas sluoksniuokite ant paruošto troškinių, viršuje berkite avinžirnius ir raugerškių uogas – tik jau nemaišykite. Užpilkite viską verdančiu vandeniu iki morkų sluoksnio. Česnakus dėkite ant morkų kartu su aitriosiomis paprikomis ir uždenkite dangčiu. Šis proceso etapas vadinamas zirvaku (plovo troškiny). Zirvaką troškinkite ant silpnos ugnies apie 40 minučių. Patroškinę 20 minučių išimkite česnakus ir aitriąsias paprikas. Ryžius būtinai praplaukite po tekančiu vandeniu mažiausiai 10 kartų, kol nubėgantis vanduo bus skaidrus. Būtinai po 20 minučių troškimo paragaukite zirvaką, jis turėtų būti sūrokas. Ryžius užberkite ant zirvako ir paskleiskite lygiu sluoksniu, užpilkite verdančiu vandeniu. Vandenį pilkite lėtai per kiaurasamtį neišardant ryžių sluoksnio, pilkite tiek, kad vanduo būtų 1 cm aukščiau ryžių. Uždenkite dangtį, sumažinkite ugnį ir virkite dar 1 valandą ant silpnos ugnies. Retkarčiais pamašykite viršutinį ryžių sluoksnį ir patikrinkite ryžių kietumą. Kai ryžiai bus paruošti, padarykite iš jų kalnelį ir ant viršaus sudėkite paruoštus česnakus ir aitriąsias paprikas. Po 15 minučių ilgu šaukštu ar kiaurasamčiu viską atsargiai iškedenkite, ištraukite česnakų galvas ir paprikas. Plovą patiekite didelėje lėkštėje ar uzbekiškame legane, papuoškite česnakais ir paprikomis. Neškite ragauti!

GUŠTNUK



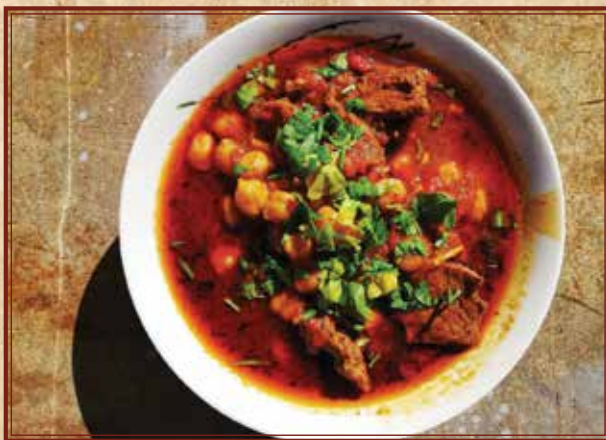
Tai paprastas uzbekiškas troškinys su aviena ir avinžirniais. Paprastai pagaminamas, nepaprasto skonio patiekalas, kuriam naudojama ėriena arba aviena.

INGREDIENTAI:


- 500 g ėrienos arba avienos
- 400 g avinžirnių
- 5 vnt. pomidorų
- 1 vnt. svogūno
- 2-3 skiltelės česnako
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- Plov.lt universalių uzbekiškų prieskonių

GAMINIMO EIGA

Avinžirnius užmerkite parai šaltame vandenyje. Vėliau juos išplaukite ir pakeiskite vandenį. Avinžirniai turėtų padidėti 2-3 kartus. Mėsą supjaustykite nedideliais kubeliais ir kepkite įkaitusiame kazane (ketaus puode), naudokite sviestą. Mėsą kepkite kol ji paruduos. Pomidorus nuplikykite verdančiu vandeniu. Pilkite avinžirnius kartu su vandeniu į pakepintą mėsą ir troškinkite tol, kol vanduo visiškai išgaruos. Prasdėjus kepimui užpilkite viską vandeniu ir troškinkite 1 valandą ant mažos ugnies. Nuo pomidorų nulupkite odelę, susmulkinkite nedideliais kubeliais ir įdėkite į troškinį. Visą gerai išmaišykite, įberkite druskos, pipirų, aštriosios paprikos, prieskonius ir troškinkite 20-30 minučių. Vėliau įmeskite 2-3 skilteles česnako, sumaišykite ir nuimkite nuo ugnies. Svogūną supjaustykite pusžiedžiais, perplaukite šaltu vandeniu, švelniai nuspauskite vandens likučius ir įdėkite druskos bei pipirų. Patiekalą labai svarbu pateikti būtent su taip paruoštais svogūnais. Skanaus!



Receptus parengė tarptautinis plovo virimo čempionas, bei uzbekiškos virtuvės šefas Pavel Kolesnik. Nuotraukos autorias.



LIETUVOS AVIŲ AUGINTOJŲ ASOCIACIJA (toliau – LAAA) tai – savanoriška, savarankiška visuomeninė organizacija, vienijanti Lietuvos avių augintojus bei kitus suinteresuotus asmenis. LAAA įsteigta 1994 m. birželio mėn. 20 d.

LAAA tikslai:

- Suburti ir vienyti avių augintojus bei kitus specialistus, siekiant gerinti auginamų avių mėsines savybes bei produktyvumą;
- Saugoti ir didinti Lietuvos juodgalvių ir vietinių šurkščiaivilnių avių genofondą.

LAAA veikla ir teikiamos paslaugos:

- Veisimo programų rengimas ir vykdymas;
- Kilmės knygų pildymas, kilmės pažymėjimų išdavimas;
- Eksterjero vertinimas;
- Avių produktyvumo kontrolės vykdymas;
- Avių augintojų konsultavimas;
- Mokymų, parodų, seminarų bei kitų šviečiamųjų renginių organizavimas;
- Avių augintojų interesų atstovavimas valstybinėse institucijose;
- Dalyvavimas rengiant ir svarstant teisės aktų projektus.

LIETUVOS AVIŲ AUGINTOJŲ ASOCIACIJA
Arimaičių 24, Pavartyčiai, Šeduvos sen., Radviliškio r.
Telefonai: 8-615-22433, 8-611-15176
El. paštas info@aviuaugintojai.lt
www.aviuaugintojai.lt

