Sužinokime Tobulėkime Veikime

UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

PEDAGOGŲ BENDRUOMENĖS ASOCIACIJŲ PROJEKTŲ RĖMIMO 2016 METAIS KONKURSAS

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

LTMA LIETUVOS TECHNOLOGIJŲ MOKYTOJŲ ASOCIACIJA

Projektas

Technologinio ugdymo turinio integralumas - pozityvios patirties sklaida bendradarbiaujant ir siekiant aukštesnės mokinių mokymo(si) pasiekimų gerinimo ir pažangos.

Makaronai

Parengė
Vilniaus J.Basanavičiaus progimnazijos,
Vilniaus krikščionių gimnazijos
technologijų mokytoja AušraJurgaitienė
2016

Apie makaronus

- Makaronai buvo žinomi jau IV a. pr. Kr. Teigiama, kad egiptiečių laidojimo rūsių bareljefuose randama atvaizdų su žmonėmis, ruošiančiais šį maisto produktą. Manoma, remiantis archeologų randamais makaronų ruošimo įrankiais, kad juos valgė ir senovės graikai. Be to, viename graikų mite pasakojama, kad dievas Vulkanas sukūrė įrenginį, gaminantį ilgus ir plonus tešlos siūlus. Romėnai makaronų gamybos tradicijas perėmė iš užkariautų etruskų. Tačiau makaronai, maždaug tokie, kokius mes įsivaizduojame dabar, yra kildinami iš Rytų. Prieš keletą metų išplatinta informacija, kad kinų bei amerikiečių archeologai, kasinėdami senovės Kinijos gyvenvietę, rado 4000 metų senumo puodynę su makaronais. Yra duomenų, kad indai ir arabai jau maždaug nuo 1200 m. pr. Kr. valgė kvietinės tešlos gaminius, primenančius makaronus.

Apie makaronus

- Pagal vieną iš versijų, žodis „makaronai“, išvertus iš graikų kalbos, reiškia „laimė“. Makaronuose yra specifinių aminorūgščių, kurios padeda atsikratyti slogių minčių. Sudėtingos struktūros angliavandeniai padeda gamintis hormonui seratoninui, kuris yra atsakingas už geras emocijas.
- Dėl makaronų kilmės yra ginčijamasi tarp daugelio šalių, ypač tarp kinų, italų ir arabų. Nors makaronai pasaulyje jau tapę Italijos simboliu, yra žinoma, kad juos į Europą atvežė Marco Polo iš Kinijos. Šią teoriją patvirtina įvairūs įrašai iš Kinijos. Tačiau kasinėjant Pompėjos griuvėsius, buvo rasta įranga gaminti tešlos dariniams, kurių forma panaši į kai kurias makaronų rūšis. Vadinasi, darinius iš tešlos gamino romėnai. O Egipte, tyrinėdami IV a. prieš mūsų erą atrastą kapavietę, mokslininkai rado paveiksliuką, vaizduojantį kažką panašaus į makaronų gaminimo procesą. Dar daugiau – jie tikina radę ir pačių makaronų.

Apie makaronus

- Pirmojo amžiaus viduryje makaronai buvo paplitę Sicilijoje, kur tuo metu gyveno arabai. Būtent jie pirmieji pradėjo tešlos juostas džiovinti saulėje ir todėl šis gaminys tapo dar populiaresnis – pailgėjo makaronų laikymo laikas, o skonis nepakito. Iki šešioliktojo amžiaus makaronų gaminiai Italijoje nebuvo populiarūs, nes jų gamyboje naudojami kviečiai buvo auginami bei vežami tik iš kelių šalies regionų. Tuomet makaronai buvo prieinami tik pasiturintiesiems. Nuo XVI a. visoje Italijoje pradėjo kurtis makaronų gamintojų asociacijos, turinčios savo taisykles bei įstatus. Tai skatino plėstis pramoninę makaronų gamybą, o kartu darė šį gaminį vis labiau prieinamą.
- 1827 m. įkurta pirmoji makaronų gaminimo kompanija „Il Pastifico Buitoni“. Ši kompanija gyvuoja iki šiol ir yra viena didžiausių makaronų gamintojų pasaulyje.

Makaronų gamyba

- Makaronai gaminami iš kvietinių, speltos, grikinių ir kt. miltų ir vandens bei kitų papildomų produktų (kiaušinių, prieskonių, t. t.). Tešlai miltai maišytuvuose maišomi su vandeniu ir kitais komponentais, kol tešlos paviršius pasidaro vienalytis ir nelieka miltų pėdsakų. Pagrindinė žaliava gali būti pagerinama baltymingais produktais (kiaušiniais, pieno gaminiais), skonio, aromatinėmis, balastinėmis medžiagomis (daržovių ar vaisių tyre, sėlenomis), vitaminais ir kt. Tešlai miltai maišytuvuose maišomi su vandeniu ir kitais komponentais, kol tešlos paviršius pasidaro vienalytis ir nelieka miltų pėdsakų. Užmaišyta tešla minkoma ir kočiojama, kol pavirsta standžia mase ir nelieka oro. Makaronams tešla presuojama, pjaustoma ir štampuojama.Užmaišyta tešla minkoma ir kočiojama, kol pavirsta standžia mase ir nelieka oro. Makaronams iš tešlos išpjaunami arba kitaip formuojami įvairių formų gaminiai. Dažniausiai makaronai gaminami presais – tešla dideliu spaudimu stumiama pro preso matricų angeles. Forma priklauso nuo angų matricose, tokiu būdu gaminami vamzdeliai, sraigteliai, juostelės ir kitų formų makaronai, kurie vėliau pjaustomi.

Makaronų gamyba

- Daugiausia makaronai daromi presais – tešla dideliu spaudimu stumiama pro preso matricų angeles. Forma priklauso nuo angų matricose, todėl tokiu būdu daromi vamzdeliai, siūlai arba juostelės, kurie vėliau pjaustomi.
- Suformuoti makaronai džiovyklose kaitinami karštu oru. Džiovinimo trukmė ir temperatūra priklauso nuo makaronų tipo. Pavyzdžiui, figūriniai makaronai džiovinami 50-70 °C temperatūroje kelias valandas. Tai ypač svarbus procesas, nes jis nulemia makaronų išvaizdą. Jei džiovinami per aukštoje temperatūroje, jų paviršius trūkinėja, per žemoje – makaronai pradeda gesti, nes lieka drėgmės.

Makaronų asortimentas

- Žinoma net apie 310 skirtingų makaronų formų.
- Egzistuoja daugybė makaronų rūšių ir visi jie patiekiami tik su tam tikrais padažais ar patiekalais. Ploni makaronai tradiciškai patiekiami su lengvais, skystais padažais, storesnės formos makaronai derinami su tirštesniais, sunkesniais padažais. Makaronai su skylutėmis ar turintys nelygų, raukšlėtą paviršių patiekiami su padažais, kuriuose yra daržovių, mėsos ir kitokių produktų gabalėlių.

Makaronų asortimentas

- ***Vamzdeliniai.***

Įvairaus ilgio, skersmens ir formos. Yra tiesiai nupjauti vamzdeliai, rantyti, išlenkti lygiu paviršiumi (rageliai), įstrižai nupjauti rageliai. Skersmuo – nuo 4 mm iki 2 cm, ilgis – nuo 1,5 iki 10 cm (stambieji vamzdeliai vadinami itališku pavadinimu *cannelloni*).

Vamzdeliniai

Cannelloni – platūs vamzdeliai, tradiciškai patiekiami karšti su įvairiais mėsos, rikotos sūrio ir daržovių įdarais. Įdaryti makaronai apipilami padažu ir apkepami orkaitėje, apibarstyti fermentiniu sūriu.

Vamzdeliniai

Penne – tiesūs, vidutinio ilgio, įstrižai nupjauti vamzdeliai. Valgomi karšti, dedami į sriubas, naudojami apkeptiems makaronų patiekalams ruošti, patiekiami su įvairiais padažais.

Vamzdeliniai

Elbow macaroni – išlenkti tuščiaviduriai rageliai, tradiciškai naudojami ruošti makaronams su sūriu, karšti ir šalti – salotoms, sriuboms.

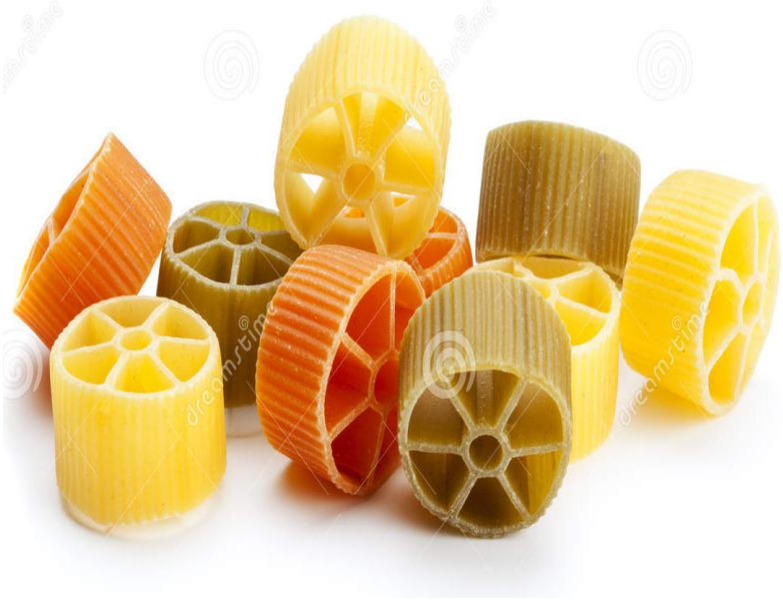
Makaronų asortimentas

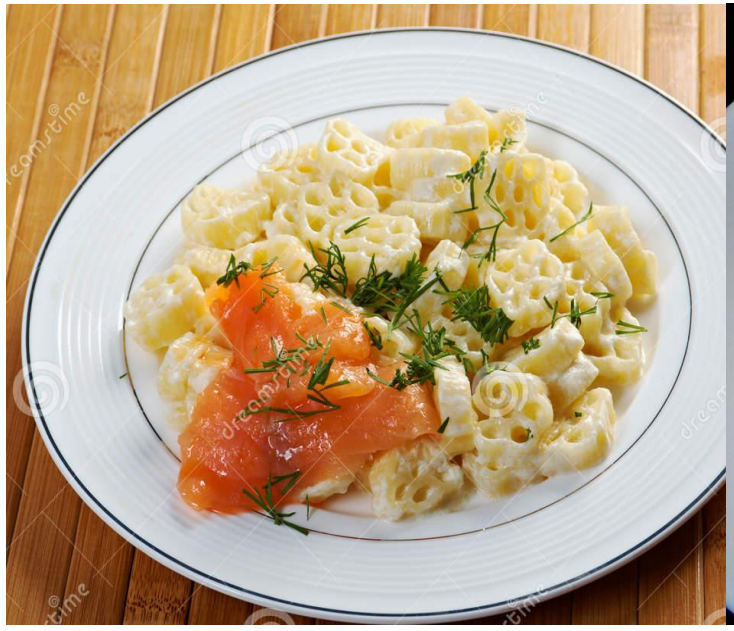
- ***Figūriniai.***

Būna įvairaus dydžio ir formos. Labai smulkūs – žvaigždutės, žiedeliai, grūdeliai. Stambesni – kriauklelės, raidelės, drugeliai, ratukai.

Figūriniai

- ***Ruote*** – vežimo ratukų formos makaronai. Valgomi karšti, patiekiami su tirštais padažais, su jais ruošiamos salotos, troškiniai.





Figūriniai

Farfalle – keturkampiai makaronai, suspausti ties viduriu, kad būtų panašūs į drugelius ar kaspinėlius valgomi karšti ir šalti, dedami į sriubas, salotas, tinka su įvairiais padažais.

Figūriniai

Conchiglioni – didelės kriauklės formos makaronai. Mažesnė jų atmaina yra *conchiglie*. Valgomos karštos, dažnai šios kriauklės patiekiamos įdarytos, pvz.: rikotos sūriu, kedro riešutais bei špinatais.

Makaronų asortimentas

- ***Lakštiniai.***

Tai juostelių pavidalo makaronai. Lakštinių plotis gana įvairus – nuo 3 mm iki 8 cm. Ilgis gali būti nuo kelių iki keliasdešimties centimetrų (stambieji lakštiniai vadinami lazanija). Ilgieji lakštiniai gali būti susukti sruogomis.

Lakštiniai

- ***Linguine*** – ilgos, siauros juostelės, išvertus iš italų – „maži liežuvėliai“. Valgomi karšti, rečiau šalti. Patiekiami su tirštais padažais.

Lakštiniai

- ***Fettuccine*** – ilgos juostelės, platesnės nei *linguine*. Valgomi tik karšti, patiekiami su tirštais grietinėlės padažais.

Lakštiniai

- ***Lasagna*** – platūs, ilgi, tiesiais arba garbanotais kraštais. Iš šių makaronų ruošiamas to paties pavadinimo sloksniuotas makaronų apkepas – lazanija. Valgomi karšti.

Lakštiniai

- ***Pappardelle*** – makaronai su kiaušiniais. Plačios, ilgos juostos, kurių galima įsigyti ir šviežių, ne tik džiovintų. Valgomi karšti, su tirštais padažais arba apkeptuose makaronų patiekaluose.

Makaronų asortimentas

Spiraliniai makaronai. Tešla susukta spiralės forma. Labiausiai paplitęs ilgis – 3-4 cm.

Spiraliniai

- ***Rotini*** – trumpos spiralės, susukti spyruokle spagečiai. Valgomi tiek šalti, tiek karšti. Patiekiami su tirštais padažais, kuriuose yra produktų gabalėlių. Tinka salotoms ruošti.

Spiraliniai

- ***Fusille*** – ilgesni nei rotini, taip pat susukti spirale. Išvertus iš italų kalbos – „maži ratukai“. Galima valgyti šaltus ir karštus. Plačiai naudojami verdant sriubas, ruošiant salotas arba patiekiant su įvairiais padažais.

Makaronų asortimentas

- ***Siūliniai makaronai (vermišeliai).*** Skersmuo gali būti nuo 0,8 iki 3 mm. Ilgis – nuo 2 cm ir ilgesni kaip 20 cm. Populiariausi šios grupės makaronai – spagečiai.

Vermišeliai

- ***Capellini*** – ilgi, pilnaviduriai, labai ploni. Kai kada juos dar vadina „angelo plaukais“. Valgomi karšti su lengvais padažais arba pagardinti alyvuogių aliejumi bei virtomis daržovėmis, dedami į sultinius.

Vermišeliai

- ***Vermicelli*** – plonesni nei spagečiai, pilnaviduriai vamzdeliai, išvertus iš italų kalbos – „mažos kirmėlaitės“. Galima valgyti karštus, rečiau vartojami šalti. Patiekiami su lengvais padažais.

Vermišeliai

- ***Spagetti*** – vieni mėgstamiausių pasaulyje makaronų. Ilgi, pilnaviduriai vamzdeliai, išvertus iš italų kalbos – „ilgos virvelės“. Valgomi karšti, su įvairiais pomidorų padažais arba kepami.

Makaronų asortimentas

- ***Makaronai su įdarais.*** Pasta italai vadina ne tik įprastus makaronus, bet ir kitus miltinius gaminius, kuriuos mes vadiname virtinukais ar mėsėčiais (koldūnais). Šiems gaminiams ruošti naudojama makaronų tešla, jie įdaromi įvairiais mėsos, sūrio ar daržovių įdarais.

Makaronai su įdarais

- ***Tortellini*** – mažyčiai įdaryti koldūnai, kurių krašteliai tarpusavyje sulipdyti taip, kad sudarytų ratuką. Gali būti įdaryti pomidorais, špinatais, kalmarais. Tortellini spalva priklauso nuo įdaro. Valgomi karšti, patiekiami su tirštais padažais arba apšlakstyti alyvuogių aliejumi, sviestu, pagardinti česnaku, pipirais ar parmezano sūriu.

Makaronai su įdarais

- ***Ravioli*** – būdingos stačiakampio formos, įdaryti skirtingais įdarais. Valgomi karšti, virti ar apkepti, patiekiami su įvairiais padažais.

Makaronai su įdarais

- ***Gnocchi*** – verčiami iš italų kalbos „maži kukuliai“. Įprastai gaminami iš tešlos, į kurią dar dėta sūrio, manų kruopų, bulvių ar špinatų. Valgomi karšti ir kaip atskiras karštas patiekalas, ir kaip garnyras prie karštų patiekalų. Įprastai patiekiami su pomidorų padažu.

Makaronų maistinė vertė

Pagrindinis skirtumas tarp makaronų, visų pirma, yra kviečių miltų kokybė. Ji turi būti tobula. Tobulas glitimo kiekis, kviečių baltymo sudėtis nulemia makaronų kokybę. Riebalų turinčių produktų sąraše makaronai užima vieną paskutinių vietų: 100 g gaminio yra iki 2 g riebalų, o makaronuose su kiaušiniais – iki 5 g (paros norma – 100 g). Be to, makaronuose gausu organizmui taip reikalingų angliavandenių: šimte gramų produkto yra 74,2 g. Todėl patiekalai iš makaronų, kaip energijos šaltinis, ypač rekomenduojami sportuojantiems žmonėms. Juose yra ir baltymų: šimte gramų produkto – 11 g. Yra A, E ir B grupės vitaminų, kalcio, fosforo, geležies bei magnio. Makaronai ilgam suteikia sotumo jausmą ir normalizuoja žarnyno darbą.

Kaip virti makaronus

- Viena svarbiausių taisyklių verdant makaronus – nevirti jų per ilgai. Svarbiausia sąlyga – teisinga vandens, druskos ir makaronų proporcija. 100 g makaronų reikia 1 litro vandens ir arbatinio šaukštelio druskos. Pripilkite vandens į aukštą puodą – maždaug tris ketvirtadalius tūrio. Druską suberkite tik vandeniui užvirus. Ypač labai atsakingai reikėtų virti makaronus iš minkštųjų kviečių, virti ne ilgiau nei nurodyta ant pakuotės. Jeigu makaronus perverdame, jie išskiria savo sudėtyje turimą krakmolą ir taip ištyžta. Teisingai išvirtų makaronų tešlos vidus turi likti šiek tiek kietas. Siekiant išlaikyti gerą makaronų formą verdant, pageidautina neuždengti puodo dangčiu, antraip jie ištiš ar sulips. Nukoškite vandenį arba supilkite juos į kiaurasamtį. Kiaurasamtyje makaronus laikykite tik tol, kol nutekės vanduo – nereikia jų nudžiovinti. Nuo to jie darosi lipnūs ir beskoniai. Makaronams auštant, krakmolas sukietės, ir jie sulips.

Kaip virti makaronus

- Išvirtus makaronus nuplauti šaltu vandeniu nerekomenduojama, nes paskui padažas blogai lips prie makaronų. Galima įpilti į padažą šiek tiek vandens, kuriame virė makaronai. Šlakelis vandens leis padažui geriau prikibti prie makaronų. Jeigu gaminate makaronų salotas, tuomet galima perlieti makaronus šaltu vandeniu, taip staigiai atvėsinant makaronus. Taip pat jei liko makaronų ir juos norite palaikyti kitai dienai, tada juos reikia perlieti šaltu vandeniu ir suvilgyti aliejumi – taip jie nesulips į gumulus.

Makaronai su pievagrybiais

Dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus *al dente* arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukošti.

2. Kol makaronai verda, nuplauname pievagrybius, nupjauname galiukus, grybus supjaustome į 4 dalis. Ištirpiname sviestą mažai įkaitusioje keptuvėje, suberiame pievagrybius, kapotas česnako skilteles ir petražoles. Uždengiame keptuvę ir kepiname viską apie 15 min., kol išsiskiria vanduo.

3. Tuo metu tarkuotą fermentinį sūrį maišome su pienu iki tol, kol pasidarys vientisa masė.

4. Makaronus užpilame vientisa sūrio ir pieno mase, sudedame pievagrybius, suberiame petražoles, pamaišome ir trumpai pakepiname. Patiekalą paskaniname pipirais ir druska pagal skonį. Makaronus patiekiame lėkštėje su parmezano sūriu.

400 g Gintarinių pilno grūdo spagečių,
200 g pievagrybių,
1 šaukštas sviesto,
2 kapotos skiltelės česnako,
2 šaukštai kapotų šviežių petražolių,
¼ stiklinės fermentinio sūrio,
¼ stiklinės neriebaus pieno,
parmezano sūrio,
druskos, juodų maltų pipirų.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Makaronai su krevetėmis ir špinatais

400 g Gintarinių pilno grūdo makaronų,
300 g nuluptų krevečių,
2 saujos špinatų lapų,
3 didelės skiltelės česnako,
1 raudonas svogūnas,
½ arbatinio šaukštelio maltų raudonųjų paprikų,
¼ arbatinio šaukštelio kmynų,
1 stiklinė jogurto be priedų,
saujelė šviežių mėtų lapų,
2 šaukštai citrinos sulčių,
2 arbatiniai šaukšteliai citrinų žievelės,
druskos,
alyvuogių aliejaus,
parmezano sūrio.

1. Dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus al dente arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukošti.
2. Kol makaronai verda, krevetes supilame į didelį indą, įpilame 2 šaukštus alyvuogių aliejaus, įdedame česnako, svogūno, druskos, kmynų ir paprikų, paruoštą mišinį gerai išmaišome ir paliekame marinuotis kambario temperatūroje 10-čiai minučių. Išmarinuotą mišinį troškiname 3-4 minutes, nuolat maišome, kol krevetės sustandės ir įgis rožinę spalvą.
3. Išvirtus makaronus ir troškintas krevetes su visu mišiniu sumaišome. Sudedame mėtas, citrinų žieveles, supilame likusią alyvuogių aliejaus dalį, citrinų sultis ir jogurtą. Paskaniname druska. Makaronus patiekiame lėkštėje su paruoštu padažu.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Makaronai su mėsa

400 g Gintarinių Premium spagečių, parmezano sūrio, šviežių baziliko lapelių.

Duonos trupiniams:

1/3 kepaliuko baltos duonos,
1/4 stiklinės alyvuogių aliejaus,
4 skiltelės česnako,
saujelė šviežių raudonėlio lapelių,
saujelė šviežių baziliko lapelių,
sauja šviežių petražolių,
1 svogūnas,
druskos,
šviežiai maltų juodųjų pipirų.

Kukuliams:

0,4 kg jautienos faršo,
1 kiaušinio,
duonos trupinių,
alyvuogių aliejaus.

Padažui:

800 ml trintų pomidorų savo sultyse,
2 šaukštų alyvuogių aliejaus,
4 skiltelių česnako.

Makaronai su mėsa

1. Duoną supjaustyti riekėmis ir sumalti virtuviniu kombainu iki stambių trupinių. Didelėje keptuvėje ant silpnos ugnies pakaitinti ¼ stiklinės alyvuogių aliejaus. Perspaustas česnako skilteles pakepinti, kol lengvai pagels. Suberti raudonėlio ir baziliko lapus, smulkiai supjaustytą svogūną ir pakepinti, kol svogūnai suminkštės. Suberti duonos trupinius ir dar pakepinti, kol trupiniai apskrus. Nukelti nuo ugnies. Paskaninti druska ir šviežiai maltais pipirais. Keptuvės turinį supilti į virtuvinį kombainą, įmesti petražoles ir permalti, kol viskas susismulkins.
2. Sumaišyti jautienos faršą, kiaušinį ir duonos trupinius su prieskoniais. Suformuoti kukulius, uždengti maistine plėvele ir palikti bent pusvalandžiui šaldytuve.

Makaronai su mėsa

3. Didelėje keptuvėje pakaitinti porą šaukštų alyvuogių aliejaus. Dėti po kelis kukulius ir apkepinti, kol apskrus.
4. Didelėje keptuvėje pakaitinti porą šaukštų alyvuogių aliejaus. Suberti perspaustas česnako skilteles, supilti trintus pomidorus, įberti druskos, pipirų, keptuvę uždengti ir padažą pakaitinti. Į karštą padažą sudėti visus kukulius, kad visi kukuliai būtų panirę padaže. Keptuvę uždengti. Sumažinti ugnį. Troškinti maždaug 1 valandą, kol kukuliai visiškai išvirs, o padažas sutirštės.
5. Dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus *al dente* arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukošti. Ant karštų makaronų užpilti karšto pomidorų padažo ir gerai išmaišyti, kad apliptų padažu. Makaronus patiekiame lėkštėje su paruoštu padažu ir jautienos kukuliais. Ant viršaus užtarkuoti parmezano sūrio ir užbarstyti baziliko lapelių.

Makaronai su bolonijos padažu

400 g Gintarinių Premium spagečių,
300 g jautienos faršo,
1 svogūnas,
2 skiltelės česnako,
1 raudona saldžioji paprika,
150 g žaliųjų alyvuogių,
400 g pomidorų tyrės,
1 stiklinės jautienos sultinio,
maltos mėsos prieskoniai, raudonėliai,
druska, pipirai,
parmezano sūrio,
alyvuogių aliejus.

1. Dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus al dente arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukošti.
2. Svogūną supjaustome kubeliais, papriką šiaudeliais, alyvuoges puselėmis, česnako skilteles sukapojame. Faršą pakepiname su aliejumi. Pridedame smulkiai pjaustytų svogūnų ir česnakų ir dar šiek tiek pakepiname. Tada sudedame pomidorų tyrę, kubeliais pjaustytą papriką, alyvuoges, suberiame prieskonius, pipirus ir druską. Uždengiame ir troškiname apie 5 min.
3. Supilame sultinį, viską gerai išmaišome ir troškiname apie 20 min. ant mažos ugnies. Makaronus patiekiame lėkštėje su paruoštu padažu ir parmezano sūriu.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Makaronai su vištiena

400 g Gintarinių makaronų,
1 vištienos krūtinėlės,
200 g pievagrybių,
200 g grietinėlės,
100 g mėlynojo pelėsinio sūrio,
druskos, pipirų.

1. Vištieną supjaustome gabalėliais, pamarinuojame su druska ir pipirais. Keptuvėje ant vidutinės ugnies pakaitinti porą šaukštų alyvuogių aliejaus. Į karštą aliejų dedame vištieną ir smulkintus pievagrybius, pakepiname. Pilame grietinėlę, maišome, kol sutirštėja. Į padažą sudedame smulkintą sūrį, pamaišome, kol išsilydo.
2. Dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus al dente arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukošti, supilti į dubenį, užpilti padažo ir gerai išmaišyti, kad visi makaronai apliptų padažu. Makaronus patiekiame lėkštėje su pabarstytu ant viršaus likusiu sūriu.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Sužinokime | Tobulėkime | Veikime

Makaronai su vištiena ir grietinėlės padažu

Tobulėkime

- *400 g Gintarinių Premium makaronų,*
  1 vištienos krūtinėlės,
  350 ml grietinės,
  1 stiklinė pieno,
  2 šaukštai miltų,
  1 skilt. česnako,

Veikime

- *3 šaukštų sviesto,*
  2 šaukštų garstyčių,
  1 šaukšto kapotų petražolių,
  druskos,
  parmezano sūrio,
  alyvuogių aliejaus.

1. Vištos krūtinėlę supjaustome plonomis juostelėmis, česnaką sukapojame. Įkaitiname keptuvėje aliejų, sudedame vištieną ir ją kepame, kol pabals. Kitoje keptuvėje ištirpdome sviestą, sudedame česnakus. Pakepiname apie 1 minutę. Įberiame miltų, išmaišome ir pakepiname, kol miltai pagels. Nukeliame keptuvę nuo ugnies.
2. Dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus al dente arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukošti.
3. Atskirai sumaišę grietinę su pienu, lėtai pilame į keptuvę su pakepintais miltais ir nuolat maišome, kol gauname vientisą masę. Įdedame garstyčių, vėl gerai išmaišome. Padedame keptuvę ant ugnies ir nuolat pamaišome. Padažui užvirus, sudedame iškeptą vištieną ir žalumynus, pagardiname druska. Truputį pakaitiname. Makaronus patiekiame lėkštėje su paruoštu padažu ir parmezano sūriu.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Makaronai su pesto padažu

400 g Gintarinių Premium makaronų,
100 g vyšninių pomidorų,
saujelė šviežių baziliko lapelių,
saujelė kedro riešutų,
1 skiltelė česnako,
150 g parmezano sūrio,
alyvuogių aliejaus,
druskos, pipirų.

1. Kedro riešutus truputėlį paskrudiname ant sausos keptuvės ir beriame į dubenėlį. Ten pat dedame baziliko lapelius, dalį parmezano sūrio, česnaką, pilame alyvuogių aliejaus, paskaniname druska ir pipirais. Dubenėlio turinį ištriname arba viską dedame į smulkintuvą ir susmulkiname.
2. Dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus al dente arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukošti. Tada makaronus perkeliame atgal į puodą ir sumaišome su paruoštu pesto padažu.
3. Makaronus patiekiame lėkštėje su per pusę perpjautais pomidorais ir paruoštu padažu ir apibarstome parmezano sūriu.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Makaronai su keptu moliūgu

400 g Gintarinių Premium makaronų,
125 g sviesto,
1 nedidelio moliūgo,
2 šaukštai rudojo cukraus,
2 česnakai (arba 1 vidutinio dydžio svogūnas),
1/2 stiklinės baltojo vyno,
Žiupsnelis tarkuoto muskato,
1/2 citrinos sulčių,
saujelė šalavijų,
parmezano sūrio,
druska, pipirai.

1. Didelėje gilioje keptuvėje ant vidutinio karštumo ugnies ištirpinti 40 g sviesto. Suberti moliūgo gabalėlius ir kepti, nemaišant, kol gražiai apskrus iš visų pusių. Suberti cukrų, supilti vyną, paskaninti druska ir pipirais. Keptuvę uždengti ir kepti, kol moliūgas suminkštės, maždaug 1–2 minutes. Nuimti dangtį ir kepti, kartais pamaišant, kol visas skystis išgaruos, kelias minutes. Nukelti nuo ugnies. Moliūgo gabalėlius perdėti į dubenį.
2. Toje pačioje keptuvėje ištirpinti likusį sviestą ir kaitinti ant vidutinio karštumo ugnies, kol sviestas vietomis pradės ruduoti, maždaug 2 minutes. Suberti smulkintus svogūnus, muskatą ir šalavijus, kepti maišant, kol svogūnai suminkštės. Nukelti nuo ugnies. Supilti citrinų sultis, keptą moliūgą, druskos, pipirų. Išmaišyti.
3. Dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus al dente arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukošti, o skysčio, kuriame virė, neišpilti – jo reikės padažui. Makaronus sudėti į keptuvę su moliūgu. Supilti makaronų nuovirą ir atsargiai išmaišyti. Makaronus patiekiame lėkštėje su paruoštu padažu ir parmezano sūriu.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Sicilietiški makaronai

400 g Gintarinių grikinių makaronų,
800 g smulkintų konservuotų pomidorų,
1 vidutinis baklažano,
1 mažo svogūno,
2 skiltelės česnako,
parmezano sūrio,
saujelė šviežio baziliko,
druskos, pipirų,
alyvuogių aliejaus.

1. Orkaitę įkaitinkite iki 200 laipsnių.
2. Baklažaną supjaustykite kubeliais, sudėkite į aliejumi apšlakstytą skardą, pabarstykite druska, pipirais, užpilkite truputį alyvuogių aliejaus. Rankomis sumaišykite ir dėkite į orkaitę kepti 20 minučių.
3. Keptuvėje įkaitinkite porą šaukštų aliejaus, apie 5 minutes pakepkite smulkiai pjaustytą svogūną. Dėkite smulkintą česnaką, kepkite 1 minutę. Supilkite konservuotus pomidorus, pabarstykite druska, pipirais. Uždenkite dangčiu ir virkite apie 20 minučių, kol sutirštės.
4. Į verdančius pomidorus sudėkite apskrudusius baklažanus, dar pavirkite 10 minučių.
5. Tuo pat metu dideliame puode užverdame pasūdytą vandenį. Į verdantį vandenį suberti makaronus ir virti, kol bus al dente arba kaip nurodyta ant pakelio. Makaronus nukoškite ir sudėkite į padažą.
6. Makaronus patiekiame lėkštėje su paruoštu padažu. Dėkite tarkuotą parmezaną, truputį sukapoto baziliko lapelių, išmaišykite.

ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA
UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Kaip valgyti patiekalus iš makaronų

- Skirtingos rūšies makaronai valgomi skirtingais įrankiais. Spagečiams valgyti reikia šaukšto ir šakutės.
- Serviruojant stalą, šakutė dedama dešinėje, šaukštas – kairėje lėkštės pusėje. Šaukštas naudojamas tam, kad į jį būtų galima atremti šakutę ir sukamaisiais judesiais patogiai apvynioti ilgus makaronus.
- Knygos „Kaip tai valgoma“ autorius Hermannas Bareisas pabrėžia, kad italai, valgydami spagečius, nenaudoja šaukšto, tik šakutę. Bet visgi, jei reikia susismulkinti makaronus, tai galima daryti tik šaukštu, bet nieku gyvu ne peiliu. Tuo pačiu šaukštu reikia juos ir valgyti, kartu pakabinant ir padažo.

Kaip valgyti patiekalus iš makaronų

- *Cannelloni*, vamzdeliai, lazanija valgomi peiliu ir šakute. Šiuo atveju įrankiai dedami įprastu būdu – šakutė kairėje, peilis – dešinėje lėkštės pusėje.

Literatūra

- http://www.pasta.lt/apie-makaronus/
- http://www.gurmanogidas.lt/makaronai-rusiu-ivairove/
- Ingrediens,2005