

Projektinis darbas
„Pažvelkime į žuvų pasaulį,
Žuvų patiekalai.

Gytė Čibirkaitė, 7d

Vienas populiariausių patiekalų- žuvienė

Reikės:

- 0,5kg Šviežio karšio
- 2vnt Morkų
- 6vnt Bulvių
- 1vnt Svogūno
- 1 stiklinė Grietinės
- 2 v. š. Miltų
- Druskos
- Pipirų

Paruošimo būdas:

Bulves supjaustyti, morkas sutarkuoti.
Svogūną susmulkinti ir trumpai apkepti keptuvėje.
Žuvį supjaustyti stambesniais gabalėliais.
Visus ingredientus sudėti į verdantį vandenį, įberti prieskonius ir virti 20min
Prieš baigiant virti supilti grietinę sumaišytą su miltais.

Žuvienė- paprastas, tačiau skanus žuvies patiekalas.

Ar žinojote, kad...?

Prieš patiekiant žuvienę senoliai imdavosi įvairių papročių. Vienu metu itin populiari buvo į sriubą merkti rusenančią malką, vadinamą nuodegulį. Buvo plačiai tikėta, kad tai dezinfekuoja patiekalą.



Dar vienas žuvies patiekalas- orkaitėje kepta lydeka su žolelėmis.

Reikės:

- 800 g lydekos
- 3 v. š. sviesto
- 1 a. š. citrininių pipirų
- 3 skiltelių česnako
- 2 lapelių šalavijo
- druskos
- maltų juodųjų pipirų
- kelių čiobrelis ir raudonėlio

Paruošimo būdas:

Žuvį reikia tinkamai apdoroti ir kruopščiai nuplauti. Nupjautos lydekos šonuose keliose vietose įpjauti odą.

Žuvies vidų ištrinti prieskoniais, o į žuvies vidų sudėti žoleles bei sviesto gabalėlius ir sutraiškytas česnako skilteles.

Lydeką paguldyti į kepimo formą ir vėl prieskoniais apibarstyti žuvį iš išorės.

Orkaitę įkaitinti iki 150 laipsnių ir kepti maždaug valandą.

Tai buvo dar vienas skoniu stebinantis receptas.



Sicilietiška kardžuvė

4 porcijoms reikės:

- 125 ml alyvuogių aliejaus
- 125 ml baltojo vyno
- 2 svogūnų
- 4 kardžuvės filė (po 200 g.)
- 2 lauro lapelių
- Druskos, pipirų
- 2 šaukštelių džiovintų raudonėlių

Paruošimo būdas:

Alyvuogių aliejų sumaišykite su vynu. Svogūnus supjaustykite žiedais. Kardžuvių filė sudėkite į dubenį. Apipilkite aliejaus ir vyno mišiniu.

Ant žuvies suberkite svogūnų žiedus, apibarstykite smulkiais lauro lapais, pagardinkite prieskoniais. Dubenį uždenkite plėvele ir laikykite 1-2val

Marinuotą žuvies filė kepti ant grotelių arba keptuvėje.

Sicilietiška kardžuvė

Verta žinoti

Kardžuvė- tinkamas maistas vaikams, nes ši žuvis švelnaus skonio, be to, ji beveik be ašakų- joje yra tik nugarkaulis.



Kepta pūgžlio filė

4 porcijoms reikės:

- 4 pūgžlio filė (po 200 g.)
- Citrinų sulčių, druskos, pipurų
- 4 šaukštai miltų
- 2 kiaušiniai
- 6 šaukštai maltų džiovėsėlių
- 6 šaukštai aliejaus

Paruošimo būdas:

Kiaušinių trynius apiberkite druska, įpilkite citrinų sulčių. Pamažu pilkite aliejų ir plakite, pagardinkite prieskoniais.

Pūgžlio filė apšlakstykite citrinų sultimis, apibarstykite druska ir pipirais. Į atskiras lėkštes priberkite maltų džiovėsėlių, miltų ir išleiskite kiaušinį.

Žuvies filė apvoliokite miltuose, kiaušinio plakinyje ir maltuose džiovėsėliuose.

Abi filė puses kepkite po 3min.

Kepta pūgžlio filė

Verta žinoti

Nuplautą žuvį apšlakstykite citrinų sultimis. Nuo rūgšties keičiasi baltymų struktūra, dėl to organizmas geriau įsisavina žuvį.



Orkaitėje kepta lašiša su cukinija ir pomidorais

Reikės:

- 450 g lašišos filė, supjaustytos į 2-3 dalis
- 2 valg. alyvuogių aliejaus
- 2 valg. š. šviežių citrinos sulčių
- 1 valg. š. skysto medaus
- 1 valg. š. garstyčių
- 1 arbat. š. žuvies prieskonių
- žiupsnelis jūros druskos

Paruošimo būdas:

Orkaitę įkaitinti iki 180 laipsnių temp. Kepimo skardą iškloti kepimo popieriumi.

Ant jos sudėti cukinijos griežinėlius, pomidorus. Apšlakstyti alyvuogių aliejumi, pabarstyti druska, pipirais.

Lašišos gabaliukus apibarstyti druska. Indelyje sumaišyti lašišos marinato ingredientus.

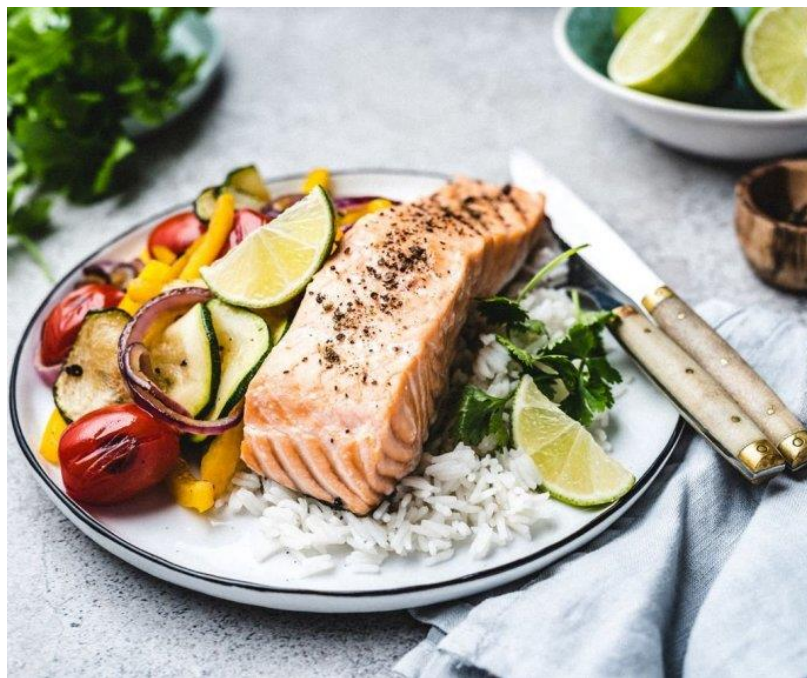
Lašišą sudėti į kepimo skardą tarp daržovių. Aptepti marinatu lašišos viršų.

Kepti apie 12 min.

Orkaitėje kepta lašiša su cukinija ir pomidorais

Verta žinoti:

Lašišoje gausu vitamino D, kuris padeda išlaikyti mūšų kaulus tvirtus.



Keli įdomūs faktai apie žuvis!

- Atlantinė skumbrė vienu metu padeda apie 500,000 kiaušinėlių.
- Auksinė žuvelė turi 3 sekundžių atmintį.
- Didžiausia pasaulyje žuvis yra didysis bangininis ryklys, kuris gali užaugti iki 15 metrų ilgio.
- Jūros žvaigždė neturi smegenų.

