



Kaip patiekalą, kuris be didelių pastangų gali būti lengvais pusryčiais ar sekmadieniniu pasilepinimu, paversti dar ir sveiku? Mitybos specialistė Vaida Kurpienė teigia, kad sveikuoliški pilno grūdo blynai tikrai gali konkuruoti su visų mėgstamais, iš baltų sijotų kvietinių miltų kepamais blynais – jei pasirenkami kokybiški produktai, jie gali būti ne tik skanūs, bet ir turtingi vitaminų bei skaidulų.

„Įprastuose blynuose be kalorijų ir skonio nelabai daugiau ko yra – daugelis grūdo maistingųjų medžiagų pašalinamos kartu su sėlenomis ir gemalais. Įprasta manyti, kad visadalių grūdų miltai skaniems blynams netinka, todėl vengiama juos naudoti, tačiau toks įsitikinimas – visiškai nepagrįstas. Pasirinkus kokybiškus miltus, puikius blynus galima iškepti ir iš nesijotų pilno grūdo miltų, o vienas geriausių pasirinkimų – spelta“, – sako V. Kurpienė. Anot jos, speltą gali vartoti kai kurie ir kviečiams alergiški bei gliitimui jautresni žmonės, nes didelė dalis speltos glitimo kaitinant suyra.

„La Crepe“ technologas Valdemaras Vaitulevičius namuose siūlo pasigaminti speltos blynų su organizmui naudingomis ir gardžiomis daržovėmis. „Palyginus su kviečiais, spelta turi daugiau skaidulinių medžiagų ir baltymų, be to, pilnas grūdas yra visapusiškai naudingesnis negu šlifluotas. Grybai – puikus baltymų, sėlenų ir vitamino D šaltinis, jie neturi riebalų, tad puikiai tinka sveikuoliško blyno įdarui“, – sako V. Vaitulevičius, atkreipdamas dėmesį, kad šio blyno receptas, V. Kurpienės dėka, yra ir naujame „La Crepe“ meniu.

Speltos blyno tešlai reikės (6 vnt. blynų):

Kiaušinių 4 vnt., avižų pieno 436 ml, lydyto sviesto 130 g, karotino aliejaus 40 g, speltos pilno grūdo miltų 312 g, nerafinuoto cukraus 10 g, Himalajų druskos 2 g.

Į maišymui skirtą indą sudėkite kiaušinius, nerafinuotą cukranendrių cukrų ir Himalajų druską. Viską gerai suplakite iki vientisos masės (didžiausiu greičiu užtruksite apie 5 min.). Supilkite avižų pieną, plakite apie 2 min. Į suplaktą masę berkite persijotus speltos pilno grūdo miltus ir plakite mažiausiu greičiu, kol išsimaišys miltai. Sumaišę, supilkite tirpintą (ne užvirintą) sviestą ir vėl didžiausiu greičiu plakite apie 5-10 minučių, priklausomai nuo tešlos kiekio. Kai masė bus išmaišyta, supilkite aliejų ir plakite dar apie 10-15 sekundžių. Tam, kad tešloje neliktų gumuliukų, ją galima perkošti per sietą ir likusius gumuliukus pertrinti. Vienam blynui ant keptuvės pilkite apie 150 g tešlos, ją gerai išskirstykite ant keptuvės paviršiaus. Kepkite apie minutę, tuomet blyną apverskite ir kitą jo pusę kepkite apie 30-40 sekundžių.

Įdarui reikės:

Morkų 145 g, pievagrybių 275 g, cukinijos 275 g, Himalajų druskos 5 g, pipirų 5 g, šalto spaudimo alyvuogių aliejaus 20 g.

Į keptuvę su įkaitintu alyvuogių aliejumi suberkite 2-3 mm žiedais supjaustytas morkas, nuolat maišykite. Kai morkos apkeps, sudėkite pievagrybius (jei pievagrybiai maži – nepjaustykite, jei vidutiniai – supjaustykite puselėmis, o jei dideli – pjaustyti galima skiltelėmis į 4 ar 6 dalis). Viską sumaišykite ir kepkite, kol paskrus pievagrybiai. Tuomet sudėkite 5 mm storio pusžiedžiais supjaustytą cukiniją, sumaišykite ir viską trumpai apkepkite. Kepimo pabaigoje suberkite druską ir juodus grūstus pipirus. Viską kepkite ne žemesnėje nei 80 laipsnių temperatūroje. Paruošę įdarą, pilkite jo ant blyno, blyną sulankstykite trikampėliu. Paskaninimui galima užpilti graikiško jogurto, sumaišyto su mėgstamomis žolelėmis.

Skanaus!

www.marijampolieciai.lt