

DAIGINTŲ GRIKIŲ DUONELĖS

Recipes - Receptai

Written by zaliavalgis.lt

Thursday, 31 July 2014 09:49



Šioms duonelėms pasigaminti reikės daigintu nekepintu grikiu, morkų tirščiu, trupučio paprikos, trupučio saliero kotu, citrinos sulčiu, šlakelio alvuodiu aliejaus, įvairių mėsamų prieskonių. Jei įmaišysime ciberžolės, duonelės bus gražios geltonos spalvos. Skaniausia, kai dedame kuo daugiau daržovių ir saikingai daigintų grikių.

Darbo eiga:

1. Grikius išmirkyti per naktį, perplauti ir daiginti vieną-dvi paras, perplaunant 1-2 k. per dieną (daiginti patogiausia daigykloje).
2. Pusę daigintų grikių sudėti į **Vitamix** malimo indą ir įpilti šiek tiek morkų tirščių ir citrinos sulčių (kad lengviau maltųsi), sumalti iki tešlos konsistencijos, sudėti į likusius nemaltus grikius, prieskonius ir smulkintus saliero kotus ir paprikas.
3. Tam, kad užtikrinti tinkamą tešlos konsistenciją, įpilti dar citrinos sulčių ir aliejaus, viską gerai išmaišyti.
4. Patepti **džiovinimo lakštus** aliejumi, tolygiai nestoru sluoksniu užtepti tešlą ant lakšto, iš šonų paliekant apie 3-4 cm tarpelį.
5. Džiovinti **džiovintuvu** 41 laipsnio t.
6. Po kokių 3-4 val. kai viršutinis sluoksnis apdžiūva, duoniukus apversti, džiovinimo lakštus nuimti, mentele tešlą suskirstyti norimo dydžio gabalėliais (gabalėlių neatskiriant) ir džiovinti kol visai išdžius (maždaug apie 10 val.).
7. Džiovintus duoniukus sulaužyti gabalėliais.

Skanaus!

Už receptą dėkojame Sigitai Minevičiūtei.

{JFBCGraph image=<https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/7.jpg>}

Last Updated on Thursday, 31 July 2014 10:08