



## **Pankūku receptes. Izmēģiniet!**

### **Plānās pankūkas bez olām**

#### Vajadzēs:

Milti 300 g

Cukurs 3 ēd.k.

Soda 1/2 tēj.k.

Augu eļļa 1 - 2 ēd.k.

Rīvēts muskatnieks (pēc vēlēšanās) 1/4 tēj.k.

Sāls šķipsniņa

Piens (vai sojas piens) 2 glāzes

#### Pagatavošana:

Mīklu bez kunkuļiem vieglāk pagatavot tā: bļodā sajauc miltus, cukuru, sodu, sāli un muskatnieku. Pievieno pusi paredzētā piena, sajauc viendabīgu mīklu. Tad pievieno eļļu, un, mīklu nepārtraukti maisot, pakāpeniski pievieno atlikušo pienu. Noliec pastāvēt vismaz 20 minūtes. Ja milti mīklā stipri uzbrieduši, pievieno vēl mazliet piena - tomēr mīklai jābūt mazliet biežākai, nekā gatavojot ar olām. Cep plānās pankūkas. Pirms pankūkas apgrīšanas pirms tās puse jāapcep brūna.

### **Veselīgās sāļās griķu pankūkas**

#### Vajadzēs:

Paciņa vārītu griķu

2 olas

2-3 ēdamkarotes miltu

Sāls

Eļļa cepšanai

#### Pagatavošana:

Vārītiem griķiem pieliek olas, sāli un miltus un visu sablenderē, lai izveidotos stingra cepamā masa. Pankūkas cep eļļā brūnas.

Lieliskas pankūkas sanāk, ja pusi no plāno pankūku mīklai paredzētajiem kviešu miltiem aizstāj ar griķu miltiem. Pankūkas smaržo un garšo pēc nesteidzīgiem brīvdienu rītiem, pēc svētkiem un pēc mīlestības. Ja tu proti izcept plānās pankūkas, tas paver neierobežotas iespējas un variācijas pildījumiem. Sāļas un saldās, ar gaļu un sieru, ar putukrējumu un saldējumu.

### **Mannas pankūkas**

#### Vajadzēs:

Sāls

Olas 2 gab

Milti 50 gr

Manna 100 gr

Ūdens 1 1/2 glāze

Piens 1 1/2 glāze  
Cukurs pēc garšas  
Sviests vai margarīns 100 gr

Pagatavošana:

Pienu ar ūdeni uzvāra, pieliek mannu un vāra minūtes 3, atdzesē. Atdzisušai pieliek miltus, ar cukuru sakultas olas un cep sviestā brūnas. Pasniedz karstas ar ievārījumu.

**Biezpiena plācenīši**

Sastāvdaļas:

Biezpiens 800 g  
Olas 4 gab  
Rīvmaize 4 ēd.k.  
Cukurs 2 ēd.k.  
Sāls 1 tēj.k.  
Milti 2 ēd.k.  
Rozīnes 1/2 kg

Pagatavošana:

Lielākā bļodā liek biezpienu un ar dakšiņu kārtīgi saspaida. Pievieno olas, rīvmaizi, cukuru, miltus un sāli (sāli var likt nedaudz mazāk, nekā teikts receptē). Masaļ pievieno iepriekš siltā ūdenī izmērcētas rozīnes un kārtīgi samaisa. Ar rokām veido ēdamkarotes lieluma kotletītes jeb plācenīšus, ko pirms cepšanas panē miltos. Tad plācenīši nelīp pie pannas. Cep uz mazas uguns iepriekš ietaukotā un uzkarsētā pannā. Ēd siltus ar skābo krējumu.

**Kartupeļu ābolu pankūkas**

Sastāvdaļas:

3 kartupeļi  
2 āboli  
1 ola  
sāls, pipari  
1 sīpols

Pagatavošana:

Uz smalkās rīves sarīvē nomizotus kartupeļus un ābolus.  
Tiem pievieno smalki sagrieztu sīpolu.  
Pievieno arī sāli, piparus un olu.  
Masu kārtīgi izmaisā un uz pannas liek pankūciņas sakarsētā eļļā.  
Cep zeltaini brūnas.