

### Trīs receptes gavēņa maltītei

Ļoti daudzi cilvēki laikā līdz Lieldienām ievēro gavēni. Šīs tradīcijas saknes nav meklējamas tikai kristīgajā ticībā. Arī senajiem latviešiem pavasara cēliens līdz pirmajai ražai ēdiena ziņā bija pieticīgāks – ziemas krājumi pamazām izbeigušies, bet dārzos jaunā raža vēl nav izaugusi.

Mūsdienās ir nedaudz atšķirīgi – tirgotāji produkciju plāno tā, lai jebkuri produkti būtu pieejami visu gadu. Taču tas netraucē ģimenē pārrunāt, kā dzīvoja mūsu senči, kā viņu dzīve saskanēja ar dabas ritumu un pagatavot kādu gardu ēdienu, kas tiek asociēts ar gavēņa laiku. Tādā veidā jūs bagātināsiet savas ģimenes recepšu krājumus un varbūt pat iepazīsiet jaunas garšas.

#### **Pupiņu salāti ar siļķi un granātāboliem**

##### **Vajadzēs:**

3 saujas vārītu pupiņu  
1 sīpolu  
4 vidēja izmēra ābolus  
2 nelielas siļķes  
1 granātābolu  
Skābu krējumu  
Nedaudz majonēzes  
Sinepes  
Sāļi  
Zaļumus pēc izvēles

##### **Pagatavošana:**

Sīpolu nomizo, sīki sakapā. Ābolus nomizo, izņem serdi, sagriež kubiņos. Siļķes sagriež kubiņos. Zaļumus sakapā. Granātābolam atdala sēkliņas. Gatavo mērci, samaisot krējumu, majonēzi, sinepes, sāļi un piparus. Visas salātu sastāvdaļas, izņemot granātābola sēkliņas, liek bļodā, pievieno mērci un samaisa. Pārkausa ar granātābola sēkliņām un zaļumiem.

#### **Avokado salāti**

##### **Vajadzēs:**

2 avokado,  
2 vārītas olas  
1 nelielu sīpolu  
3 žāvētas reņģes  
citrona sulu

##### **Pagatavošana:**

Avokado pārgriež uz pusēm, izņem kauliņu, mīkstumā izdara krusteniskus iegriezumus, pārslaka ar citrona sulu. Olu un sīpolu smalki sakapā un samaisa, pilda avokado pusītēs, virsū uzliek nolobītu

žāvēto siļķu gabaliņus, visu pārslaka ar citrona sulu.

### **Dārzeņu zupa ar nūdelēm**

#### **Vajadzēs:**

vidēji lielu sīpolu

4 vidējus burkānus

2 selerijas kātus

garšvielas pēc izvēles, piemēram, timiānu, raudeni, lauru lapas, sāli, piparus.

mazliet olīveļļas

aptuveni 3 litrus dārzeņu buljona

300 g nūdeles

#### **Pagatavošana:**

Katlā uzkarsē eļļu, kurā apcep smalki sagrieztu sīpolu. Pievieno garšvielas. Sagriež selerijas un burkānus, pievieno sīpoliem un dažas minūtes apcep. Lej katlā buljonu un uzvāra. Kad virums sāk burbuļot, katlā liek lauru lapas. Ieber zupā makaronus un vāra apmēram 10 minūtes. Pievieno pēc garšas sāli un piparus. Zupu pārkaisa ar zaļumiem. Var pasniegt kopā ar maizi un skābu krējumu.