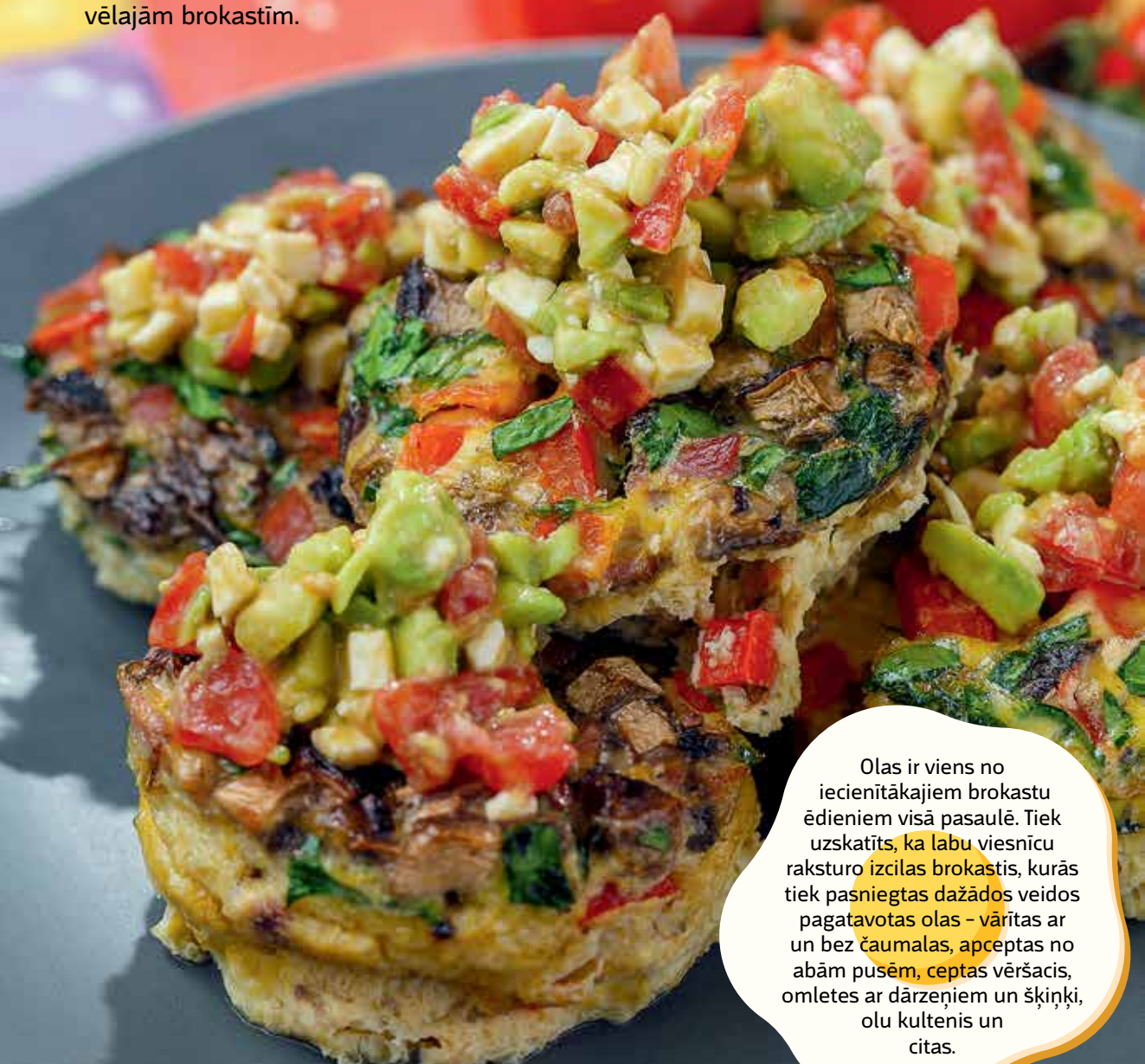


Sāļie BROKASTU kēksiņi

Ia tev garšo omlete un gribi izmēģināt jaunu un interesantu veidu tās pagatavošanai, izcept omleti ar dārzeņiem un šķiņķi kēksiņu formā! Un aicini savu ģimeni un draugus uz paša gatavotām brīvdienu vēlajām brokastīm.



Olas ir viens no iecienītākajiem brokastu ēdieniem visā pasaulē. Tiek uzskatīts, ka labu viesnīcu raksturo izcilas brokastis, kurās tiek pasniegtas dažādos veidos pagatavotas olas - vārītas ar un bez čaumalas, apceptas no abām pusēm, ceptas vēršacis, omletes ar dārzeņiem un šķiņķi, olu kultenis un citas.

No šīm sastāvdaļām tev sanāks 12 kēksiņi



TEV VAJADZĒS:

- 10 olas;
- 1 glāzi piena;
- 1 papriku;
- 1 sauju šampinjonu;
- 1 lielu sauju spinātu;
- dažas šķēlītes šķiņķa;
- 3-4 ēdamkarotes eļļas;
- 1 lielu vai 2 mazus avokado;
- 1 sauju ķiršu tomātu;
- 40 g siera ("Ilustrētā Junioriem" izmantoja fetas sieru, bet tu izvēlies to sieru, kas tev garšo vislabāk);
- 1-2 tējkarotes sāls.



Kēksiņiem vari pievienot arī citus dārzeņus pēc izvēles. Šķiņķa vietā vari sagriezt arī desu vai vispār iztikt bez gaļas.

GATAVO SOLI PA SOLIM

Pirms gatavošanas ieslēdz cepeškrāsni uz 180 grādu temperatūru, lai tā uzkarst.



1. Lielā bļodā iesit visas olas, pielej pienu, pieber sāli un piparus, tad ar putojamo slotiņu visu rūpīgi sakul.



2. Smalki sagriez papriku, šampinjonus un spinātus, ber bļodā.



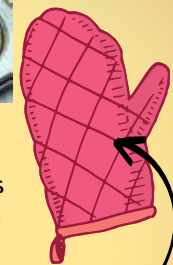
3. Sagriez šķiņķi un pievieno tam, kas jau ir bļodā. Atkal visu kārtīgi samaisi.



4. Kēksiņu formu rūpīgi iesmērē ar eļļu, lai omlete nepieliptu un katru kēksiņu pēc pagatavošanas varētu viegli izņemt ārā.



5. Dārzeņu masu ar lielo karoti sadali vienādās daļās divpadsmit kēksiņu formās. Šķidro olu masu pārlej sulas krūzē ar snīpīti, lai to vieglāk būtu ieliet formās. Lej pa virsu dārzeņiem. Kad tas paveikts, liec pannu cepeškrāsnī un cep 20 minūtes. Pēc tam ļauj aptuveni piecas minūtes padzist.



Lai neapdedzinātos, palīdz, lai kēksiņus no formas izņem kāds no pieduģšajiem.



6. Kamēr kēksiņi cepas, sagatavo salātus, ko liksi tiem virsū. Smalki sagriez ķiršu tomātiņus un avokado. Sadrupini vai smalki sagriez sieru. Liec visu bļodā un samaisi. Dekorē ar tiem kēksiņus, kad esi tos uzlicis uz šķīvja.