



Olu ēdieni

Vārītas olas

Izmēģini novārīt dažādas cietības olas.



Ievēro:

- Olu cietība atkarīga no vārīšanas ilguma: ja vāra trīs minūtes, tad baltuma virspuse būs cieta, bet daļa no tā un dzeltenums paliks šķidri.
- Pēc piecu minūšu vārīšanas baltums kļūst ciets, bet dzeltenums vēl ir šķidrs. Ja vēlas cietu olu, tā jāvāra 10 minūtes.
- Ja pēc vārīšanas olas ieliksi aukstā ūdenī, tad čaumala būs vieglāk nolobāma.
- Olas var likt vārīties aukstā ūdenī, tad tās jāvāra par 1 minūti mazāk, nekā liekot verdošā ūdenī, turklāt laiks jāuzņem tad, kad ūdens sāk vārīties.
- Olu vārīšanas ūdenim var pielikt sāli. Tad ieplaisājušās olas neiztecēs.



Ceptas olas – vēršacis



Darba gaita

1. Pannā izkausē sviestu, līdz tas viegli uzputo!
2. Ar nazi pārsit olas čaumalu, olu ieslidina putojošajā sviestā, uz lēnas uguns cep apmēram 4 minūtes!
3. Tad pannai uzliek vāku un cep vēl 2–3 minūtes. Līdz ar to pietiekami izcepas ne tikai olas baltums, bet arī dzeltenums.
4. Ja panna pirms tam nav pietiekami sakarsēta, tad olas apakšējā kārtiņa cepot kļūst sīksta un cieta.
5. Vēršacīm cepšanas laikā sāli nepārkaisa, to pasniedz galdā atsevišķā trauciņā.



Omlete



Darba gaita

1. Lai omlete būtu garšīga, olas ar pienu ļoti rūpīgi sakul, bet ne ar mikseri – ar dakšiņu vai putojamo slotiņu.
2. Pievieno sāli, piparus pēc garšas.
3. Olas vislabāk izvēlēties no brīvībā turētām vistām.
4. Uzkarsē pannu. Uz karstas pannas novieto taukvielas (eļļu, cūku taukus vai sviestu).
5. Omlete var saplakt, ja pievienots par daudz piena. Pievērs uzmanību: uz katru olu vajadzīgi 20 ml piena.
6. Pannu, uz kuras cepas omlete, pārsedz ar vāku!
7. Sāc cept uz lielas uguns, pakāpeniski to samazinot līdz minimumam!
8. Pasniedz izceptu omleti.



Pildītas olas



Nepieciešams: olas, spināti, majonēze.

Darba gaita

1. Vārītas olas pārgriež uz pusēm, izņem dzeltenumus.
2. Dzeltenumiem pievieno spinātus (uz 5 olām aptuveni divas saujas spinātu).
3. Pieliek 2 tējkarotes majonēzes un ar rokas blenderi samaļ.
4. Sapilda atpakaļ olu baltumos.



Pildītas olas ar majonēzi un sinepēm



Nepieciešams: 6 olas, paciņa majonēzes, sāls pēc garšas, 2 ēdamkarotes sinepju, pētersīļi.

Darba gaita

1. Olas novāra cietas un liek ledusaukstā ūdenī mērcēties. Ik pa laikam nomaina auksto ūdeni, lai pēc tam čaumalu viegli nolobītu.
2. Olām noplēš čaumalu, pārgriež uz pusēm un izņem dzeltenumus.
3. Izņemtos dzeltenumus samīca un sajauc ar majonēzi, sāli un sinepēm.
4. Olu baltumu laiviņās pilda pagatavoto masu ar konditorejas maisa palīdzību, izspiežot skaistas krokas. Dekorē ar pētersīļu lapiņām.



Pildītas olas ar siļķi



Nepieciešams:

- 5 cieti vārītas olas
- 1 vārīta biete
- 1 siļķes fileja
- ½ citriona sulas
- 2 ēd. k. skābā krējuma
- dilles
- 1 ēd. k. sarkano ikru
- sāls, pipari pēc garšas

Darba gaita

1. Olas pārgriež uz pusēm, dzeltenumus izņem un samīca ar dakšiņu.
2. Bieti rupji sarīvē vai sagriež sīkos gabaliņos, liek bļodā un aplej ar 1 litru verdoša ūdens.
3. Olu baltumu pusītes liek bļodā pie bietēm.
4. Siļķes filejai atgriež 10 plānas sloksnītes, atlikušo siļķi sablenderē.
5. Sablenderēto siļķi samaisa ar skābo krējumu un olu dzeltenumiem, pievieno citrona sulu, sakapātas dilles, pieber piparus, ja nepieciešams, arī sāli.
6. Iegūto masu liek ledusskapī.
7. Olu baltumu pusītes izņem no bļodas ar bietēm, nosusina, liek pasniegšanas traukā.
8. Katrā olas baltuma pusītē liek siļķu masu, rotā ar ikriem, siļķes sloksnītēm, dillēm.



Olu sirsniņas



Nepieciešams:

- Vīnes cīsiņi;
- paipalu oliņas;
- eļļa cepšanai;
- nedaudz sāls.

Darba gaita

1. Cīsiņus gareniski pārgriež, galu atstāj nepārgrieztu.
2. Veido sirsniņas formu, apakšā sasprauž kopā ar koka irbulīti.
3. Pannā uzkaršē eļļu, tajā liek cīsiņu sirsniņas un katrā iesit trīs paipalu oliņas.
4. Pārkausa ar garšvielām un cep, kamēr ola sarec.
5. Pasniedz ar zaļumiem.