

## INFORMĀCIJA MEDIJIEM

2012.gada 9.janvārī

### Rapšu eļļas pielietojums mūsdienu virtuvē

Katrai saimniecei ir savas gadu gaitā noslīpētās receptes, bet visiem laiku pa laikam patīk paeksperimentēt. Labi pazīstamais šefpavārs Mārtiņš Sirmais iesaka papildināt svētku galda ēdienkarti, pārsteidzot ģimeni un viesus ar moderniem un veselīgiem ēdieniem. Arī svētku laikā, kad cilvēki cenšas eksperimentēt ar ēdienu receptēm virtuvē, ir nepieciešams atcerēties par sabalansētu ēdienkarti. Veselīgs ēdiens var būt arī mūsdienīgs un vizuāli pievilcīgs.

Rapšu eļļa ir viens no produktiem, kuru jāiekļauj mūsu ikdienas ēdienkartē tās uzturvērtības un universālā pielietojuma dēļ. Rapšu eļļa ir lieliski piemērota lietošanā kā taukviela cepšanai gan uz pannas, gan krāsnī, gan arī salātu pagatavošanai. Rapšu eļļas maigā garša neaizēno, bet gan izceļ ēdiena dabīgo garšu. To var izmantot gan silto, gan auksto ēdienu gatavošanā, tādēļ šī eļļa ir piemērota cepšanai, mērcēm un arī kūkām.

Arī šefpavārs Mārtiņš Sirmais ir novērtējis rapšu eļļas pozitīvās īpašības, tāpēc viņš piedāvā receptes, ar kurām var papildināt svētku galdu: vistas salsas verde; rapšu eļļā, rudzu maizē, lazdu riekstos sautēta bute ar rapša balzāmetiķa emulsiju un biešu, erukas, kazas siera salāti ar sarkano biešu, citronu eļļu.



Biešu, erukas, kazas siera salātu ar sarkano biešu, citronu eļļu pagatavošanai ir nepieciešams: 100 g sarkanās bietes, 25 g eruka, 50 g kazas siers, 125 g rapšu eļļa, ¼ gb citrons, sāls, melnie pipari. Lej katlā eļļu kopā ar pipariem. Pievieno iepriekš tvaicētu un nosusinātu bieti un citronu. Visu silda līdz 75 grādiem pēc Celsija, tad atdzesē un nokāš, atsevišķi tvaicē bietes. Visas sastāvdaļas kārto traukā un aplaka ar mērci.

Kā pamatēdienu iesakām pasniegt veselīgo rapšu eļļā, rudzu maizē, lazdu riekstos sautētu buti ar rapša balzāmetiķa emulsiju. Tās pagatavošanai nepieciešams 150 g pirmā spieduma rapšu eļļa, 50 g lazdu rieksti, 75 g rudzu maize, 100 g bute, 30 g balzāmetiķis, sāls un melnie pipari. Buti ieziež un aplaka ar eļļu, kārto cepamajā pannā. Atsevišķi grauздē lazdu riekstus un rudzu maizi. Sastāvdaļas saberž un pārkausa butei. Sautē cepeškrāsnī 170 grādos pēc Celsija – 12 minūtes. Otru daļu rapšu





eļļas un balzāmetiķi ievieto ledusskapī, lai tie būtu vienādās temperatūrās, un sakul ar putojamo slotiņu.



Ja neesiet zivs cienītājs, tad lieliski piemērota būs vistas salsas verde. Kuras sastāvā ir 2gb vistas apakšstilbi, 1 daiva ķiploka, 20 g kaperu ziedi, 20 g kornišoni, 10 g pētersīļu, 10 g bazilika, 5 g Dijon sinepes, 10 g anšovi, 25 g zaļās olīvas, 15 g sarkanvīna etiķa, 50 g pirmā spieduma rapšu eļļa, sāls un pipari. Vistu atstilbo, apsāla, appiparo un cep rapšu eļļā. Pasniedz ar zaļo salsu, kuru gatavo, visas iepriekšminētās sastāvdaļas sagriežot vienādās daļās un iecilājot vīna etiķī un rapšu eļļā.

Rapšu eļļa ir produkts, bez kura nevajadzētu iztikt nevienā virtuvē. Arvien vairāk novērtēta savas uzturvērtības, kā arī universālā pielietojuma dēļ, tā ir guvusi atzinību arī uztura speciālistu vidū, kuri to atzīmē kā vērtīgu uztura sastāvdaļu visai ģimenei!

Plašāka informācija par kampaņu [www.iemilirapsuelli.lv](http://www.iemilirapsuelli.lv). Seko mums arī [www.facebook.com](http://www.facebook.com).



PASĀKUMS, KAS FINANSĒTS  
AR EIROPAS SAVIENĪBAS UN  
POLIJAS REPUBLIKAS ATBALSTU



Agencja  
Rynku  
Rolnego



**Papildu informācija:**

Līna Kārklīņa

Projekta "Iemīli rapšu eļļu" sabiedrisko attiecību pārstāve

Tel.: + 371 6724 0569

Mob.: + 371 2669 3029

e-pasts: [prese@iemilirapsuelli.lv](mailto:prese@iemilirapsuelli.lv)