



ES Mūžizglītības programmas

Comenius daudzpusējais projekts „The treasure chest and ICT or ICT in reading and writing”

Līguma nr. 2013-1-BG1-COM06-00006 2

Latviešu tradicionālais ēdiens pēc vecmāmiņas receptes

Aukstā zupa

Sastāvdaļas:

- Burciņa ar marinētām bietēm
- 1 l kefīrs
- 2 gurķi
- 2-3 olas (atkarīgs pēc lieluma)
- Zaļie lociņi
- Dilles

Pagatavošana: 15 min.

Ielej kastrolī vai kādā traukā ar augstām malām marinētas bietes ar šķidrumu. Pievieno kefīru. Pirms tam novāra olas un sagriež kubiņos. Sagriež gurķus kubiņos. Olas un gurķus pievieno bietēm. Visu kārtīgi samaisa. Apkaisa ar dillēm un/ vai lociņiem.

Labu apetīti!

Cold soup

Ingredients:

- jar with pickled beets
- 1 litre of kefir
- 2 cucumbers
- 2-3 eggs (depending on their size)
- Green spring onions
- Dill

Preparation: 15 min.

Pour into a saucepan or in a dish with high sides of pickled beets with fluid. Add kefir.

Before that cook eggs and cut into cubes. Cut the cucumber into cubes. Eggs and cucumbers add to beets. All mix thoroughly. Sprinkle with dill and / or onion.

Bon appétit!

Sarmīte Gaidule