



VILNIAUS M.
MOKINIŲ
TECHNOLOGIJŲ
OLIMPIADA

2022 m. kovo 23 d.

DARBO APRAŠAS - PRISTATYMAS

Daniel Kondratovič
Kūrybinės veiklos grupė- **mityba**
10 klasė

Daržovių apkepas



Ingridientai

3 bulvės

1 cukinija

1 morka

1 kiaušinis

1 svogunas

3 česnakai

100g lydyto surelio

25g natūralaus jogurto

¼ saldžios paprokos



Darbo priemonės

Peilis

Pjaustimo lentelė

Česnako gruzdintuvas

5 įndeliai

1 keptuvė

1 kepimo įndelis



Paruošimas



Nuploviau daržoves ir nuskučiau bulves, morką, svoguną ir česnaką.

Supjauščiau griežinėliais morką, bulves, svoguną ir cukiniją.

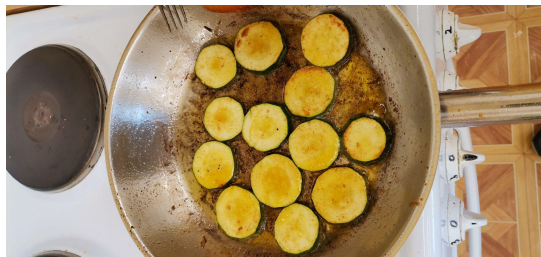
Papjaustitas daržoves pakepiau keptuveje.

Tuo pačiu laiku į atskirą įndelį įdėjau pusę lydyto surelio, pusę jogurto ir kiaušinį ir sumaišiau.

Palaipsniui įdėjau į kepimo įndelį daržoves ir supyliau ant daržovių padažą.

Įdėjau įndelį į įkaitusią orkaitę iki 200°C.

Gaminio eskizas/gaminimo schema



Pasirinktos idėjos pagrindimas

Paskutinius metus dažniausiai valgiau apkepas su mėsa ir tokia daržovių įvairovė mane labai sudomino. Tuo labiau atėjo pavasaris kada prasideda daržovių ir vaisių sezonas.



Refleksija

Pradžioje nežinojau nuo ko pradėti ir kuo baigti, bet pradėjau nuo to kas ilgiausiai kepasi keptuveje ir po to jau viskas buvo aišku.



Rezultatas



Rezultatas

(įkeliamos nuotraukos)

