

Tortë (kekë) e papjekur nga mjedra

01 Së pari e vlojmë fillin: Të vihet në zjarr 1 l qumësht së bashku me 200 gram sheqer, të ndahet pak qumësht dhe nga kjo sasi të përzihen pudingun dhe gustini. Kur qumështi të vlojë, vloni edhe pudingun dhe e lini të ftohet. Përzieni margarinin e zbutur dhe shtoni lugë pas luge puding të ftohur, e përzieni me mikser derisa të mos përzihen bukur.

Përbërësit:
Peta:
300g biskota të bluara
200g arra të bluara
100g sheqer pluhur
100g gjalpë ose margarinë
2dl lëng portokalli

Filli:
1l qumësht
3 qese pudingu vanilije
3 lugë gustini
200g sheqer
200g gjalpë ose margarinë
2 kuti (250d) biskota jaffa
300g mjedra

Për dekorim:
Shllag, krem ose ajkë të ëmbël ose glazurë çokollate

02 Derisa të ftohet pudingun, e përgatitni petën:
Të gjithë përbërësit për petë i vendosni në një enë dhe i përzieni mirë në brumë të bukur. Kohë pas kohe shtoni lëngun (ndoshta nevojitet i gjithë lëngu, 2dl).

03 Palosja e tortës (kekut):
Në enën për servim vendosni rrethim për kekë (tortë) me diametër 28 cm (mundet edhe më i vogël por edhe pa të, masa duhet të formësohet bukur) dhe formo petën me dorë apo lugë. Në petë hidhni pak fill, më pakë se ¼, vetëm sa biskotat jaffa të "ngjiten" mirë. Palosni biskotat me çokollatë në anën e kundërt, të poshtme (biskotat të mos ngjyhen në lëng sepse në to vendosen mjedrat e ngrira të cilat do të lëshojnë lëng). Në biskota vendosni mjedrat e ngrira e pastaj fillin, në mënyrë që vendoset ngadalë, lugë pas luge, në mënyrë të barabartë, që gjatë lyerjes të mos lëvizin mjedrat. Zbukuroni tortën (kekun) me shllagë ose lyeni me glazurë çokollate.



Lëngu prej mjedre (me sheqer)

01 Në 3 kilogram mjedra shtoni 2 litra ujë në të cilat më parë keni hedhur 40 g acidi citrik apo tartrik (limoni apo verës). Krejt përzierjen e përzieni më mirë dhe vendoseni në vend të errët dhe të ftohtë për 24 h (më së shumti 36 h).

02 Pastaj e kulloni masën nëpër gazë të pastër, sterile. Kur të fitoni lëngun, shtoni atij sheqer dhe mjaltë (në çdo litër lëngu shtoni 150 g sheqer). Përsëri e përzieni mirë dhe e vendosni në vend të ftohtë edhe për 24 h, që përbërësit të përzihen mirë. Kohë pas kohe e përzieni përzierjen që të jeni të sigurt se është tretur krejt sheqeri.

03 Kur lëngu të qëndrojë mjaft, atë e qitni në shishe të pastra por jo plotë, sepse mund të vijë deri te fermentimi i mëvonshëm. Shisheet i mbyllni me gazë të dyfishtë, me celofan (plastmasë) apo me tapë vakuumi. Nëse lëngun nuk e konsumoni (pini, harxhoni) as pas një muaji, shisheet i mbyllni me shtupë dhe i vendosni në vend të ftohtë.

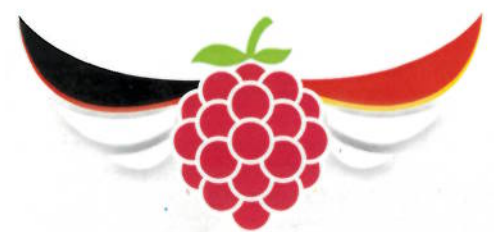
04 Nëse doni që të përgatitni shurup mjedre pa sheqer atëherë përdorni ndonjë nga ëmbëltuesit natyrorë. Disa preferojnë stevinë, disa mjaltin, por ka njerëz të cilët posaçërisht e duan shurupin nga panja. Përdoreni në sasi që u përgjigjet.



JU SREDNJA MJEŠOVITA ŠKOLA
"PETNJICA"



cospe
TOGETHER FOR CHANGE



Të rinjtë malazezë dhe shqiptarë në kultivimin e mjedrave.

Mjedrat në tryezën tuaj



Ky projekt është i financuar nga Bashkimi Evropian



MNE - ALB
PIL PROGRAMI I BASHKËPUNIMIT NDESHDITAR
MALLI 21 - SHIFRËN 2024 2022



Mjedra në të gjitha vendet e zhvilluara është bimë e cila vlerësohet lartë, së pari se ka një shije dhe aromë të parëzistueshme e pastaj edhe për shkak të vetive të saj mjekësore. Mjedra është interesante edhe nga aspekti i dietës për shkak të përmbajtjes së pasur me antioksidant, kurse disa hulumtime flasin se aktiviteti antioksidant i mjedrës është 50% më i lartë se aktiviteti antioksidant i luleshtrydhes, 10 herë më i lartë nga domatja dhe 3 herë më i lartë se kivi. Duhet theksuar se ky aktivitet antioksidant i mjedrës nuk humbet as kur mjedra ngrihet ose në formë të reçelit. Një gotë mjedra përmbajnë gjithsejtë 65 kalori, 1,5 gram proteina, 0,8 yndyrë dhe 15 gram karbohidrate, nga të cilat 8 gram fibra dhe 5 gram sheqer. Më poshtë po japim disa receta për ushqime me mjedra dhe jemi të sigurt se Ju dhe familjet tuaja do të kënaqeni në shijen e jashtëzakonshme të këtyre ushqimeve.

Reçeli prej mjedre

01 Mjedrat të lahen, të qiten në një enë dhe tu hidhet sasi e vogël e sheqerit. Pak duhet të shtypen, dhe vendosni enën në shporet që të vlijë. Reçeli duhet të vlijë lehtë, kohë pas kohe të përzihet dhe të largohen shkumat të cilat grumbullohen. Kavanozat dhe kapakët duhet larë mirë dhe të vendosen në furrë që të sterilizohen më së paku një orë në temperaturë 100°C. Reçeli duhet të vlijë 1 deri në 1,5 orë.

Përbërësit:
1 kg mjedra
0,5 kg sheqer

02 Për provë, qitni pak reçel që të ftohet. Nëse nuk derdhet, kjo do të thotë se është zier. Reçelin e vluar duhet hedhur nëpër kavanoza dhe menjëherë të mbyllen me kapakë origjinal e pastaj të lidhen me celofan të njomur me alkool. Të mbështjellën në batanije leshi ose jastëk me pupla (mundet të dyja) dhe të lihet që të ftohen dalëngadalë.

03 Nëse respektohet udhëzimi, nuk duhet shtuar konzervans, reçeli me siguri nuk do të prishet.



Ëmbëlsira e vjetër me mjedra

01 Të ngrohet furra në 200°C. Tavën për pjekje me dimensione 20x30cm e lyejmë me vaj dhe i qesim pak miell.

02 Përzihet veza me sheqer, i shtohet vaji dhe qumështi, e pastaj edhe mielli i pëzier me pluhur fryrëse. Brumi ndahet në dy pjesë (njëra, e para, të jetë më e madhe). Qitni pjesën e parë të brumit në tavën e përgatitur më parë, dhe e vendosni në furrë të pjekët. Të pjekët për 15 minuta, e pastaj të nxirret dhe të shpërndahen mjedrat e shkrira dhe të shtrydhura mirë, e mbi të të shpërndahet pjesa tjetër e brumit. Përsëri të vendoset në furrë që të piqet, për afro 20 minuta. Të kontrollohet me spirë dhëmbësh (rrëmojsë) nëse është pjekur mjaftueshëm.

03 Ëmbëlsira të lihet të ftohet, e pastaj të ndahet në pjesë sipas dëshirës. Para se të serviret, ti hidhet mbi të sheqer pluhur, por kjo nuk është e domosdoshme.

Përbërësit:
5 vezë
300g sheqer
200ml vaj
200ml qumësht
300g miell
1 pako pluhur fryrëse
500g mjedra të ngrira apo të freskëta



Pite prej mjedre

01 Përbërësit e fillit të përzihen në mikser. Merreni një petë të hollë për pite dhe lyeni me 2 lugë filli, e mbi të vendosni petën e dytë, e lyeni me 2 lugë filli, pastaj mbi të vendosni petën e tretë të cilën poashtu e lyeni me 2 lugë filli, pastaj në pjesën e gjatë të skajeve të petëve vendosni një rend me mjedra të mbuluara me 2 lugë sheqer (mjedrat e ngrira me lehtë vendosen në rolat)

02 Kështu të veprohet me të gjitha petët deri sa ti harxhoni. Do të fitoni rreth 5- 7 rolat, varësisht nga sasia e lypjes së petave.

03 Të pjekën në temperaturë 180°C derisa të mos fitojë ngjyrë të artë në

Përbërësit:
500g mjedra
500g petë të holla për pite
Filli:
4 vezë
2 filxhan sheqer (filxhani 2 dL)
2 filxhan grizë
1 filxhan vaj
1 filxhan kos
1 pako pluhur fryrëse
2 sheqer vanilje



Semifreddo e bardhë me mjedra

01 Përgatitja: Të kuqët e vezës të përzihet, të shtohet sheqeri dhe sheqeri vanilje dhe të hidhet në enë me ujë të vluar. Të përzihet pandërprerë me mikser derisa përzjerja të mos trashët në formë kremi (4- 5 minuta).

02 Largoni vezët nga avulli, mbi të shkrini 200 g çokolatë të bardhë. Përzieni me vezë dhe lini të ftohet. Kremit, ajkës së ëmbël i shtoni vaniljen dhe me mikser përzieni në shllag (krem pana). Shllagun ngadalë e shtoni në vezë, shtoni 100 gramët e mbetur të çokolatës së bardhë të copëtuar në copa të vogla dhe në fund shtoni mjedrat.

03 Kallëpin (30x10 cm) e mbuloni me letër për pjekje, qitni vaj përzjerjes së përgatitur dhe vendoseni në frigorifer së paku 3- 4 orë.

Këshilla
Pasi që ky semifreddo është shumë i ndjeshëm ndaj të nxehtit, mundeni në vend të kallëpit të madh ta ndani në enë më të vogla për servim.

Përbërësit:
5 të kuqe të vezës
90g sheqer
1 sheqer vanilje
300g çokolatë e bardhë
300ml krem, ajkë të ëmbël
1 lugë ekstrakt vanilje
250g mjedra

Për zbulurim:
mjedra të freskëta

Servimi
Semifreddon e nxirri dhe e ndani para servimit. Zbukuroni me mjedra të freskëta.



Akullore nga mjedra

01 Kremin ose ajkën e ëmbël dhe 115 g sheqer i nxehti në zjarr të fortë derisa të mos shkrihet sheqeri. Të kuqët e vezëve ndërkohë i përzieni me mikser.

02 Pak krem, ajkë të nxehtë, me përzieri të përherëshme, i shtoni të kuqet të vezëve, e pastaj përzierjen kohë pas kohe e përzieni në përzierjen e ajkës dhe sheqerit. Kremin e nxehti afro 15 minuta, me përzierje të përherëshme, në temperaturë nën temperaturën e vlimit, derisa të mos trashet. Largojeni nga zjarri dhe shpejt e kulloni.

03 Shtoni mileramin, e përzieni që të përzihen mirë përbërësit, e mbuloni me foli të tejdukshme dhe e ftohni disa orë në frigorifer. Mjedrat i imtësoni në formë të piresë dhe i kulloni që të largoni farërat. Sheqerin, 2 lugë, e përzieni dhe e lini të shkrihet. Pirenë nga mjedra e përzieni në përzierjen e ftohur e ajkës dhe vezëve. Shtoni ekstraktin e vaniljes dhe kripën dhe i përzieni. E lini të ftohet disa orë në frigorifer.

Përbërësit:
180ml krem, ajkë të ëmbël
115g sheqer
3 të kuqe të vezës
180ml milerami ose krem, ajkë të thartë
250g mjedra
30g sheqer
2 kapi ekstrakt vanilje
në maje të gishtërinjve kripë

