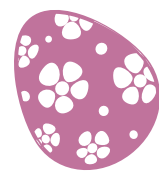




# KO GRŪTNIECEI IEVĒROT LIELDIENU SVINĒŠANAS LAIKĀ?



Lieldienu, svētku laikā, biežāk dodamies viesos, ēdam ārpus mājas. Grūtniecības laikā, kā arī bērna zīdīšanas laikā ir jāievēro zināma piesardzība. Ieteikumus un gardas tradicionālās pashas recepti iesaka **Liene Sondore, sertificēta uztura speciāliste.**

## Ieteikumi:



1. Uzturā nedrīkst lietot termiski neapstrādātus produktus! Vienmēr izlasiet produkta sastāvu! Baudot Lieldienu pashu, dažādus saldus ēdienus – olbaltumu krēmus, bubertus, mājas saldējumus, mājās un restorānos gatavotas mērces, majonēzes, pārlicinieties, ka nav pievienotas termiski neapstrādātas olas, lauku piens.



2. Nelietojiet uzturā jēlas zivis un gaļu! Lai kā reizēm kārojas, šajā laikā atturēsimies no suši ar termiski neapstrādātām jūras veltēm, no zivs un gaļas tartara, neizcepta steika utml.



2. Grūtniecības laikā no ēdienkartes izslēdzami sieri ar pelējumu, mīkstie, termiski neapstrādāties sieri, svaigpiens – kazas, govsi!



## Recepte:

### Lieldienu pasha

#### Nepieciešamās sastāvdaļas:

1 kg pilnpiena biezpiena  
200 g sviesta  
3 cieti novārītas olas (var arī nepievienot)  
150 g pūdercukura  
100 g rozīņu  
50 g aprikožu  
150 g žāvēto plūmju  
100 g riekstu  
1 citrons, 1 apelsīns  
vaniļas cukurs



## Pagatavošanas gaita:

1. Mīkstu sviestu saputo ar pūdercukuru, rīvētu citrona un apelsīna miziņu un vaniļas cukuru.
2. Biezpienu un olu dzeltenumus 2 reizes sablendē, lai nebūtu kunkuliši.
3. Kuļot sviesta un cukura masu, pa karotei pamazām pievieno biezpiena un olu masu. Visu masu kopā turpina putot, kamēr tā kļūst gaisīga un vijīga.
4. Žāvētos augļus izmērcē un smalki sagriež. Lai riekstiem varētu nolibīt miziņas, tos uz sakarsētas pannas apgraudzē. Riekstus sasmalcina. Var pievienot arī nedaudz marmelādes.
5. Gatavajā biezpiena masā iecilā sagrieztos augļus un riekstus.
6. Speciālajā pashas formā (var izlīdzināt ar jaunu puķu podu ar caurumiņu) ieklāj mitru marli.
7. Ieliek biezpiena-augļu masu.
8. Marli aizloka ciet.
9. Uzliek virsū vieglu slogu.
10. Trauku novieto uz šķīvja, kur notecēt liekajam šķidrumam, un liek ledusskapī vismaz 24 stundas nostāvēties.



Pashu var pagatavot iepriekš, pildīt mazos silikona trauciņos un sasaldēt!