

**Kepta avies galva su bulvių koše arba keptomis daržovėmis
ir medaus garstyčiomis**



Avies galvą nusvilindavo, nuvalydavo nuo degėsių ir gerai nuplaudavo, perkirsdavo pusiau, išimdavo liežuvėlį, smegenis, akis ir virdavo pasūdytame vandenyje su morkomis, svogūnais, česnakais, čiobreliais, laurų lapais ir kvapiaisiais pipirais. Kai mėsa pradėdavo lengvai skirtis nuo kaulų, avies galvos puses išimdavo, nuvarvindavo, dėdavo į riebalais pateptą skardą, aplink sudėliodavo bulvių, svogūnų puselių, morkų pirštelių ir kepdavo orkaitėje, kol iškepdavo daržovės ir gražiai parusdavo mėsa.

Patiekdavo dubenyje su bulvių koše arba keptomis daržovėmis ir naminėmis medaus garstyčiomis. Skanias garstyčias pasidarydavo su trupučiu medaus.

Pergamente su citrina ir mėtomis kepta avies kulšis



Avies kulšį nuvalydavo nuo plėvių, gerai nuplaudavo ir nusausindavo. Įdarui citrinai nutarkuodavo cedrą (gaudavosi apie šaukštą) ir išmaišydavo su 20g krautuvinių garstyčių, 10g druskos, 10g smulkiai kapotų čiobrelių, 10g smulkiai kapotų mėtų, 1g maltų kvapiųjų pipirų, 1g maltų kalendrų. Avies kulšyje peiliu įpjaudavo skyles, jas prikimšdavo paruoštu įdaru ir užkimšdavo česnako skiltele. Pergamentą (kepimo popierių) arba foliją ištepavo saulėgrąžų aliejumi, sudėliodavo dviejų morkų griežinėlius, ant morkų pusės citrinos griežinėlius, tada dėdavo avies kulšį, ją apdėliodavo likusiais citrinos griežinėliais, sandariai užlankstydavo ir keptavo 200 laipsnių karščio orkaitėje 1-1,5 val.

Iškeptą kulšį išimdavo, išsiskyrusias sultis atskiesdavo virintu vandeniu, sutirštindavo krakmolu ir pagardindavo trintomis mėtomis

Šventinė avies mentis, įdaryta miško grybais ir peletrūnais



Avies mentį nuvalydavo nuo plėvių, gerai nuplaudavo ir nusausindavo. Palei mentę kaulą įpjaudavo kaip galimą didesnes kišenes. Miško grybus arba pievagrybius (Mažojoje Lietuvoje pievose, kur ganydavo arklius, gerai augdavo labai kvapnūs pievagrybiai), svogūną, peletrūnų gerą saują sukapodavo, išmaišydavo su kiaušiniu, pagardindavo druska, maltais juodaisiais pipirais. Prikimšdavo mentės kišenes, jas sutvirtindavo. Į skardą įpildavo 50ml saulėgrąžų aliejaus (aviena nemėgsta kitų gyvūnų taukų), sudėliodavo ant dugno morkos ir svogūno griežinėlius, įpildavo 200ml raudono vyno ir kepdavo 180 laipsnių orkaitėje apie 1,5 valandos, kartkartėmis palaistydami mentį susidariusiomis sultimis. Kad ant kepsnio susidarytų traški graži plutelė, kepsnį pabaigoje palaistydavo porteriu.

Nepriklausomas mitybos ir kulinarijos ekspertas
A.Vincentas Sakas