



## Suitsukana-tatrasalat

neljale-kuuele

400 g suitsukana  
6 dl keedetud tatart  
3–4 marineeritud kurki  
1 suur tomat

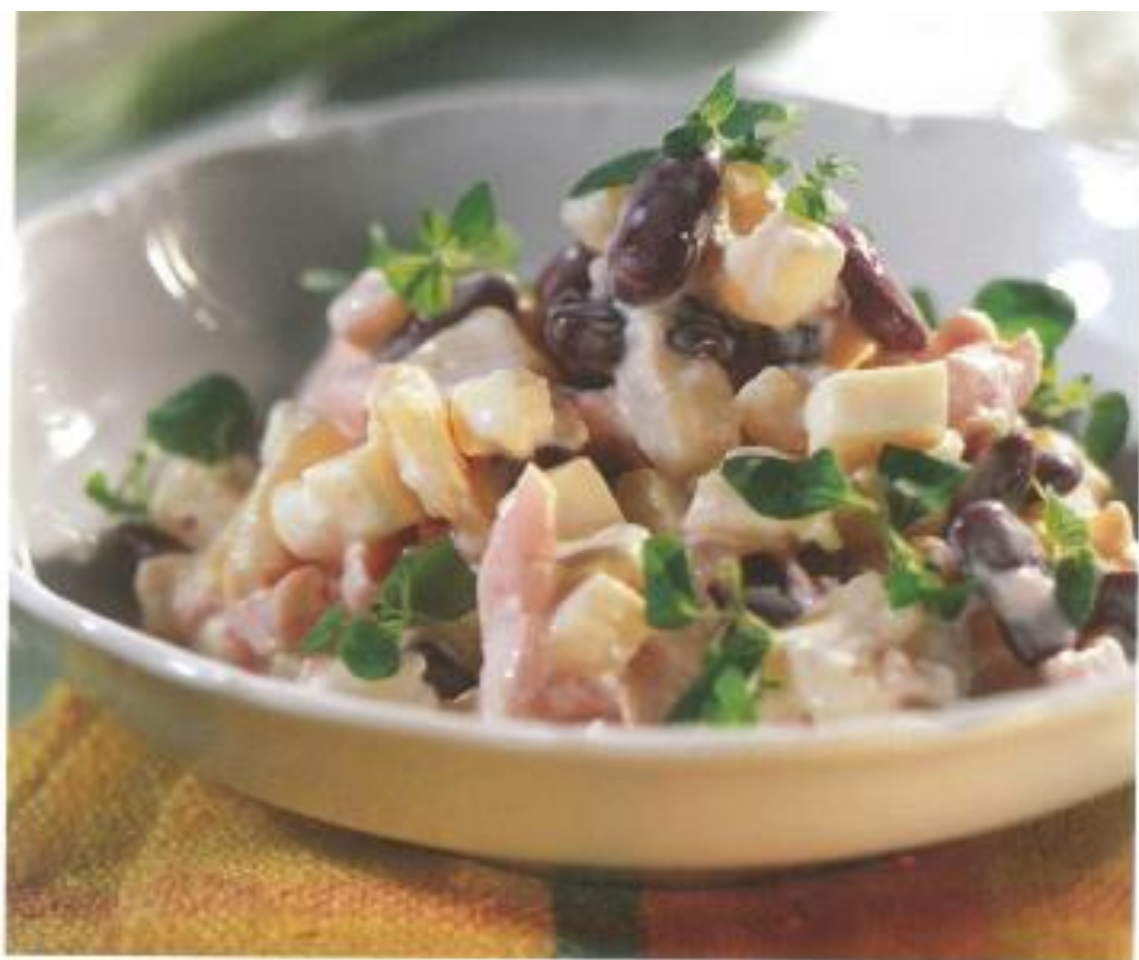
Kaste:  
1,5 dl majoneesi  
1 dl hapukoort  
2 tl aroomisoola  
2 tl sidrunipipart  
soovi korral peotäis hakitud  
meelepärast maitserohelist (basiilikut, siledalehelist  
peterselli või tilli)

Tatar keeda valmis eelmisel õhtul, siis läheb salati valmistamine lihtsalt ja kiiresti. Suvel valmista salatit värskel kurgiga, annab hoopis teise ja just suvele sobiliku maitseüansi.

Sega kokku kastmeained ja jäta köögiviljade tükeldamise ajaks maitsestuma. Lõika kurgid ribadeks, tükelda tomat. Puhasta ja tükelda kana.

Pane kõik salatiained kaussi ja sega kastmega. Soovi korral maitsesta meelepärase maitserohelisega.

Valmistamisaeg 20 minutit



## Suitsujuustu-ananassisalat

neljale

Salat valmib lihtsa vaevaga ja ilma hakkimata. Erilise kerguse annab sellele ananass.

1 purk (410 g) punaseid ube  
2 purki (à 227 g) ananassikonservi  
300 g suitsukana kintsuliha  
300 g suitsujuustu

Kaste:  
1 dl majoneesi  
1 dl maitsestatamata jogurtit  
hakitud tilli  
soola

Nõruta oad ja ananassitükid. Tükelda kanaliha ja suitsujuust. Sega kõik salatiga ained kokku.

Sega majonees ja jogurt kastmeks ning maitsesta soola ja hakitud tilliga. Vala salatile ja sega läbi.

Valmistamisaeg 20 minutit



## Lihapallid letšokastmes

neljale

Kui spagetid keevad, jõuad valmistada maitsva tomatise-paprikase kastme koos väikeste lihapallidega. Selle roa tegemiseks on hea hoida kodus sügavkülmas pakki pisikeste frikadellidega ja kapis purki letšot.

250 g spagette  
1 pakk (400 g) külmutatud  
frikadelle  
2 sl oliiviõli  
1 sibul  
2 küüslauguküünt  
1 purk (680 g) letšot (Salvest)  
1 sl kuivatatud basiilikut  
soola, pipart ja suhkrut

Pane spagetid soolaga maitsestatud rohkesse vette keema ja keeda pakendil oleva õpetuse kohaselt.

Haki sibul ja küüslauk ning kuumuta suure paksupõhjalise poti põhjas õlis klaasjaks.

Pruunista frikadellid pannil ning lisa koos letšo ja basiilikuga potti. Hauta aegajalt segades madalal kuumusel 10 minutit. Maitsesta soola, pipra ja suhkruga. Serveeri koos spagettidega.

Valmistamisaeg 20 minutit



## Hakk-kotletid seemnetega

neljale

400 g hakkliha  
1 väike sibul  
2 küüslauguküünt  
2 viilu sepikut  
1 dl vett  
1 muna  
0,5 dl hapukoort  
soola ja musta pipart  
1 tl paprikapulbrit  
2 sl toidukanepiseemneid  
praadimiseks õli ja või segu

Pane sepikuvilud kaussi vee sisse ja lase mõni minut paisuda. Samal ajal haki sibul ja küüslauk. Sega hakkliha muna, sibula, küüslaugu, kuivemaks pigistatud sepikuvilude, seemnete ja hapukoorega. Maitsesta soola, pipra ja paprikapulbriga.

Vormi hakktainast kotletid ja prae mõlemalt poolt kuldpruuniks.

Valmistamisaeg 30 minutit





## Hakkliha-läätseroog

neljale

Tummine roog sisaldab liha ja tervislikke läätsesid. Roog on maitsev nii riisiga kui röstitud lameleival.

1 punane sibul  
300 g veisehakkliha  
2 sl karrit  
2 dl punaseid läätsesid  
7 dl veisepuljongit  
3 tomatit  
peotäis koriandrilehti  
4 mininaani või pitasaia  
soola ja pipart  
praadimiseks õli

Koori sibul ja viiluta õhukeselt. Kuumuta pannil õlis koos hakklihaga kõrgel kuumusel paar minutit.

Sega hulka karri ja läätsed, vala peale puljong ning hauta 15–20 minutit.

Samal ajal haki tomatid, sega hakitud koriandrilehtedega ning maitsesta vajadusel soola ja pipraga.

Serveeri läätses-hakkliharooga röstitud naani või riisiga ning tõsta peale tomatid.

Valmistamisaeg 25 minutit



# Tomati ja karriga läätsed

Pille Petersoo: [nami-nami.blogspot.com](http://nami-nami.blogspot.com)



## Kogused neljale:

2 dl punaseid läätsesid

~~1 l~~ vett

200 g purustatud tomateid

1 sibul

2 sellerivart

1 tl karripulbrit

3 küüslauguküünt

soola

hakitud värsket peterselli või koriandrit

Kuumuta vesi ja läätsed keemiseni. Alanda kuumust, lisa purustatud tomatid, hakitud sibul ja seller. Hauta kaane all 10 minutit, aeg-ajalt segades.

Sega juurde karripulber, purustatud küüslauk ja sool. Hauta veel 10-15 minutit, kuni läätsed on pehmed.

Serveerimisel puista peale hakitud maitserohelist.

VIHJE: Seda mahedamaitselist India läätserooga võib serveerida nt lavaši või naan-leiva kõrvale, keedetud riisi või lihtsalt grillitud liha lisandina.



## Kuskussikotletid päikese- kuivatatud tomatite ja fetaga

neljale

Maitsvad kotletid on kerged ja valmivad kiirelt. Sobivad ka prae lisandiks. Serveeri roheline salat ja näiteks hapukoore-küüslaugukastmega.

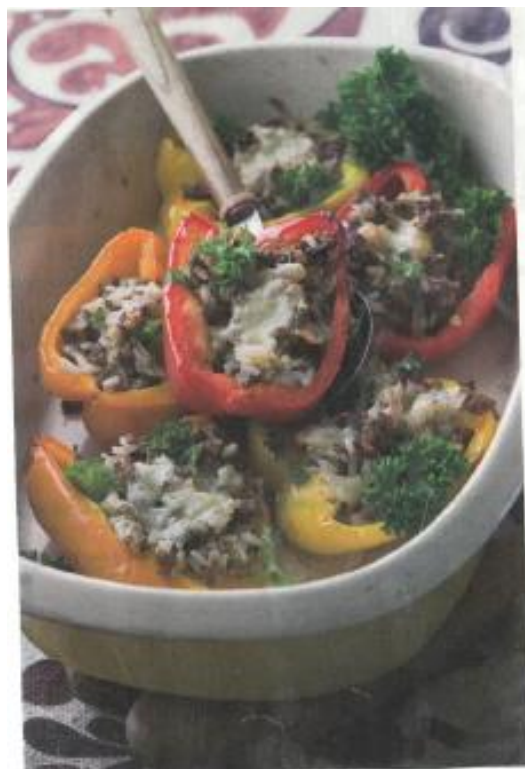
350 g kuskussi  
100 g päikesekuivatatud tomateid  
6 dl köögiviljapuljongit  
2 muna  
1 dl maitsestatamata jogurtit  
150 g fetajuustu  
5 roheline sibula vart  
3 sl õli  
soola ja pipart

Mööda kuskuss kaussi, lisa hakitud päikesekuivatatud tomatid ja vala peale kuum puljong. Kata kaanega ja lase 5 minutit seista, kuni kuskuss on vedeliku sisse imanud.

Klopi munad lahti ja sega koos jogurtiga kuskussi hulka. Murenda feta ja haki sibulad. Sega kuskussi hulka ja maitsesta.

Vormi 8 kotletti. Kuumuta pannil õli ja prae kotlette 3 minutit kummaltki poolt, kuni need on kuldpruunid. Serveeri kastme ja roheline salatiga.

Valmistamisaeg 25 minutit



Kokkame  
koos

## TÄIDETUD PAPRIKAD

- 5 suurt paprikat
- 400 g seguhakkliha
- 1 dl riisi
- 150 g ürtidega toorjuustu
- 1 sibul
- 150 g riivjuustu
- soola, pipart

Lõika paprikad pooleks ja eemalda seemned. Prae hakkliha, lisa sibul ja prae veel 3-4 minutit. Lisa segule keedetud riis ja toorjuust, maitsesta soola ja pipraga. Täida paprikapoolikud seguga ja tõsta ahjuvormi. Puista peale riivjuustu. Küpseta 200°C juures -20 minutit.

## Kuskuss hakkliha ja köögiviljadega

neljale

Kergelt valmiv roog, mille tegemisega saavad hakkama ka lapsed. Kuskussiga hakklihaharoorog on maitsvaks vahelduseks igapäevastele pasta- või kartuliroogadele.

- 400 g veisehakkliha
- 4 dl kuskussi
- 4 dl puljongit
- 2 sl võid või õli
- 0,5 tl soola
- 1 paprika
- 2 tomatit
- pool kurki
- 1 dl salsat

kaunistamiseks peterselli  
või koriandrit ja riivjuustu  
(näiteks Emmentali)

Kuumuta puljong keemiseni, sega sisse kuskuss ja kata pealt kaanega. Võta pott pliidilt ja lase mõned minutid kaane all seista. Sega hulka võid või õli, et terad üksteisest eralduksid.

Pruunista hakkliha ning maitsesta soola ja pipraga. Sega hulka salsa.

Tükelda paprika, tomatid ja kurk väikesteks kuubikuteks ning sega koos hakklihaga kuskussi hulka.

Serveeri riivitud juustu ja hakitud ürtidega.





## Grillitud suvikõrvits ja baklažaan fetajuustuga

neljale

1 keskmine suvikõrvits  
1 keskmine baklažaan  
100 g fetajuustu

Kaste:  
3 sl oliiviõli  
1 sl Dijoni sinepit  
2 küüslauguküünt  
pisut mett  
1/4 tl soola  
1/4 tl musta pipart

Lihtsamast lihtsam köögiviljaroog, millele annab mõnusa maitsekoosluse magus-vürtsikas sinepi-küüslaugu-meeaste ja soolane fetajuust.

Lõika köögiviljad 0,5 cm paksusteks piklikeks viiludeks. Purusta küüslauk ja sega kokku teiste kastmeainetega.

Pintselda köögiviljaviile kastmega ja grilli grillil või grillpannil mõnusalt triibuliseks. Pudista peale fetajuustu ja serveeri ülejäänud kastmega.

Valmistamisaeg 20 minutit

# KAKS KEVADIST KÖÖGIVILJAROOGA

Nädala pärast on lihavõtted ja loota võib suuremat söömingut. Senikaua aga võiks süüa veidi kergemaid toimeite. Pealegi on kristlastel veel paastuaeg.

## GRATINEERITUD KÖÖGIVILI

- 250 g lillkapsast
- 2 porgandit
- 3 kartulit
- 200 g konserveeritud herneid
- 2 tomatit

### Kaste

- 4 sl võid
- 3 sl jahu
- 100 g küüslauguga toorjuustu
- 4 dl piima
- soola, pipart
- 4 dl riivjuustu

Gratineerimine tähendab keedetud või hautatud toiduainete ahjus üleküpsetamist. Kõigepealt keetke või aurutage köögiviljad peaaegu

pehmeks. Asetage need rasvainega määratud kuuma-kindlasse vormi. Sulatage potis või, lisage jahu ja laske sel kuld kollaseks kuumeneda. Kallake juurde külm piim ja segage ühtlaseks. Lisage toasoe toorjuust ja kuumutage segades, kuni kaste on täiesti ühtlane. Maitsestage soovi kohaselt, kallake köögiviljadele ning puistake üle riivjuustuga. Gratineerige peaaegu 200 kraadi juures 10–15 minutit.



## KREEKA JUUSTUPIRUKAS

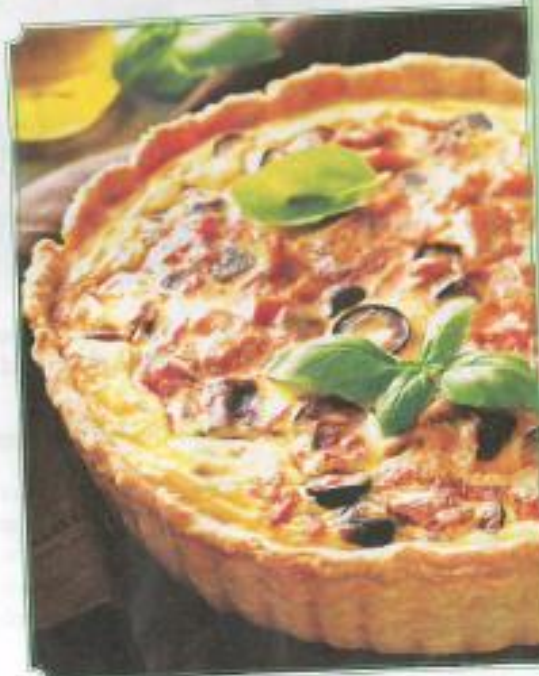
- 1 dl kartulipuree pulbrit
- 2 dl jahu
- 0,5 tl küpsetuspulbrit
- 100 g võid
- 1 dl külma vett
- purustatud musta pipart
- 0,5 tl ürdisoola
- 0,5 tl punet
- 3 tomatit
- 200 g fetajuustu
- 2 dl röõska koort
- 3 muna
- 15 musta oliivi
- peterselli

### Täidis

- 2 sibulat
- 2 küüslauguküünt
- 2 sl õli
- 1 paprika

Segage kuivad ained köögikombainis kokku. Lisage külmad võikuubikud ja töödelge tainas ühtlaselt sõmeraks. Kallake juurde külm vesi ja töödelge veel mõni sekund. Seejärel suruge tainas 26 cm läbimõelduga pirukavormi põhjale ja äärtele ning tõstke pooleks tunniks külma. Torgake põhja sisse augukesed ja eelküpsetage 200kraadises ahjus 10 minutit. Vahepeal tükeldage sibulad ja kuumutage kuumas õis läbipaistvaks. Lisage peenestatud küüslauguküüned ja kuubikuteks lõigatud paprika ning kuumutage viis minutit.

Maitsestage segu pipra, ürdisoola ja punega. Lõigake ka tomatid kuubikuteks ja jagage pool tomatikogusest eelküpsetatud pirukapõhjale. Valage sellele ka soe köögiviljasegu ning selle peale ülejäanud tomatikuubikud ja tükeldatud fetajuust. Puistake kõik üle käärnidega tükeldatud petersellilehtedega ja maitsestage musta pipraga. Siis kloppige munad lahti, segage juurde koort ning valage segu vormi. Laduge peale ka oliivid ning pange 200kraadisesse ahju küpsema. Küpsetage 30 minutit ja küpsemise lõpupoole katke pirukas lahtise fooliumitükiga, et juust liialt ei pruunistuks.



# SEENELISE ÕHTUSÖÖK

Seeni on sel aastal juba nii- ja teistmoodi proovitud, sisse tehtud, ning kui näib, et ideedest tuleb puudu, võib valmistada mõnd rooga allpool toodud retseptide järgi.

Targu Talita

## Spinatirisoto seentega

SHUTTERSTOCK

- 250–300 g spinatit
- 3 dl riisi
- 4–5 dl puhastatud ja tükeldatud seeni (nt puravikke või tatikuid)
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl võid
- soola
- purustatud musta pipart
- 0,25 tl riivitud muskaati
- 2 dl hapukoort
- 2 dl riivjuustu

Keetke riis ja aurutage spinatilehed. Peenestage kooritud sibul ja küüslauk ning kuumutage koos seentega pannil võis, kuni sibul muutub klaasjaks. Siis lisage nõrutatud ja peeneks lõigatud spinat. Kuumutage kõike segades, maitsestage soola, pipra ja muskaadiga. Lõpuks lisage soe riis, koor ja riivjuust.



## Panniroog seente ja munaga

- 4–5 kartulit
- 3–4 porgandit
- 1 sl võid
- 4 dl puhastatud ja tükeldatud puravikke või tatikuid
- soola
- purustatud musta pipart
- 3–4 praetud muna
- hakitud maitserohelist

Selle roa võite valmistada keedetud kartulitest ja porganditest. Kui aga lõikate keetmata kartulid ja porgandid väikesteks tükkideks ning praete rasvane eraldi suurel pannil, ei võta toidutegemine ka kuigi palju rohkem aega. Kuumutage sibul klaasjaks, puistake juurde tükeldatud seened ning praadige segades mõni minut. Ühendage pehmeks küpsenud kartuli-porgandisegu seentega. Serveerige koos härja-silmadega, arvestades igale sööjale ühe muna.



# Kana-riisi panniroog

neljale

Roog valmib veerand tunniga vaid siis, kui oled riisi varem valmis keetnud. Mugav oleks serveerida eelmisel päeva õhtusööki riisiga ja keeta siis ka panniroaks vajalik kogus valmis.

8 dl keedetud riisi  
(2,5 dl keetmata)  
2 kanafileed  
1–2 tl broilerimaitseainet  
1 tl karrit  
1 porru  
2 porgandit  
1 muna  
praadimiseks õli

Tükelda kanafileed. Lõika pestud porru pikuti pooleks ja seejärel ribadeks, samuti toimi kooritud porganditega.

Kuumuta õli pannil ja pruunista selles kanatükid. Maitsesta broilerimaitseaine ja karriga ning tõsta kõrvale.

Kuumuta pannil taas väheke õli ning pruunista selles porru- ja porgandiribad. Lisa porru-porgandisegule keedetud riis, kanatükid ja viimaks ka lahtiklopitud muna. Kuumuta segades veel paar minutit ja maitsesta vajadusel veel broilerimaitseainega. Söö kohe kuumalt. Soovi korral pigista sidrunist mahla peale.

## Pasta Bolognese

neljale

Itaallaste lemmikpastakaste hakkliha ja peekoniga maitseb paljudele peredele. Nädalavahetusel, kui on rohkem aega hautada, asenda osa puljongist punase veiniga ja lase pliidil podiseda kauem.

500 g veischakkliha  
50 g peekonit  
2 sibulat  
2–3 küüslauguküünt  
2 porgandit  
3 dl lihapuljongit  
400 g purustatud tomateid  
või tomatipüreed  
2 tl kuivatatud basiilikut  
(või punet)  
soola, musta pipart, suhkrut  
serveerimiseks Parmesani  
juustu, basiilikut, spagette

Pruunista tükeldatud peekoniribad pannil. Lisa hakitud sibul, küüslauk ja porgand ning kuumuta veel minuti jagu. Lisa hakkliha, pruunista ning maitsesta soola ja pipraga. Seejärel lisa puljong ja tomatipüree või -konserv. Maitsesta basiiliku või punega ja lase kaane all nõrgal kuumusel 15 minutit haududa. Maitsesta soola, pipra ja suhkruga.

Samal ajal keeda rohkes soolaga maitsestatud vees pehmeks spagetid.

Tõsta esmalt taldrikule kuhi kuumi spagette ja seejärel peale kastet. Riivi peale Parmesani juustu ja söö kohe.

Valmistamisaeg 30 minutit

# Suvepastade superrivistus

Kiirelt valmivad pastakastmed passivad kenasti ka leivakattteks ning dippimiseks!

## SUUPÄRASELT SÄRTSAKAS



### LIHTNE TOMATINE PASTA

3 DL KASTET

1,5 dl päikesekuivatatud tomateid  
200–300 g kirsstomateid, poolitatud  
1 dl mandleid või sarapuupähkleid  
1 sl tomatipastat  
1 tl soola + ½ tl purustatud pipart +  
½ tl suhkrut  
1 tl punaveiniäädikat  
paar näpuotsatit tšillihelbeid  
oliiviõli päiksetomatite tomatitelt

1. Purusta kõik ained köögikombainis.
2. Lisa päikesekuivatatud tomatite purgist niipalju oliiviõli, et saad meelepärase konsistentsiga kastme.
3. Serveeri keedetud meelepärase pastaga. Kastmeks võid kasutada ka sidruni- või apelsinimahлага kastme-laadseks segatud pesto.

Eriti hea pennede ja spiraalidega.

## KREEMJAS JA KOORENE



### JUUSTUNE KÜÜSLAUGU-PIPRAPASTA

3 DL KASTET

1 dl riivitud pecorino't  
200–250 g ricotta't, mascarpone't  
või mozzarella-palle  
1 dl röstitud seeriseemneid või  
päevaliliseemneid  
3 rammusat küüslauguküünt  
½ tl jahvatatud valget pipart  
½ tl soola  
pisut oliiviõli või vahukoort

1. Purusta kõik ained köögikombainis.
2. Lisa niipalju oliiviõli või vahukoort, et saad meelepärase konsistentsiga kastme.
3. Serveeri keedetud meelepärase pastaga.

Eriti hea spagettide ja linguine'ga.

## KERGE JA KARGE



### SUVIKÕRVITSA-PASTA

4 DL KASTET

300 g suvikõrvitsat, viilutatud  
1 dl pistaatsiaid, kooritud  
1 karbitäis rukolat  
leheke-paar lehtkapsast  
1 dl tilli (või muud maitserohelist),  
hakitud  
1–2 laimi riivitud roheline kooreosa  
ja mahl  
u ½ dl oliiviõli  
1 tl soola  
musta pipart maitse järgi

1. Purusta kõik ained köögikombainis.
2. Lisa niipalju oliiviõli, et saad meelepärase konsistentsiga kastme.
3. Serveeri keedetud meelepärase pastaga.

Eriti hea täistera- ja „tervise“-pastadega. 

Kuumuta  
valmis!



## Pasta Napolitana

neljale

Lihtne maitsev pastaröög tomatikastme ja Parmesaniga sobib igaks argiõhtuks. Retsept pärineb Itaaliast, kus Napoli kaste keedetakse värsketest tomatitest. Mida kauem kastet keeta, seda paremaks see muutub. Siinne retsept on kiire talveõhtuvariant tomatikonserviga.

- |                            |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 300 g <i>penne</i> 't      | Keeda <i>penne</i> peaaegu pehmeks ehk <i>al dente</i> .                                                                                                                                                                                  |
| 2 sl oliiviõli             | Samal ajal kuumuta paksupõhjalises potis õli. Lisa tükeldatud sibul, porgand ja seller ning kuumuta, aeg-ajalt segades, 3–4 minutit. Lisa ka tomatikonserv ja basiilik ning keeda vaikselt kuumusel, aeg-ajalt segades, veel 5–6 minutit. |
| 1 sibul                    | Maitsesta soola, suhkrut ja musta pipraga.                                                                                                                                                                                                |
| 1 porgand                  | Nõruta pasta ja sega kastmega. Serveeri kohe taldrikutesse.                                                                                                                                                                               |
| 2 varssellerit             | Riivi peale Parmesani ja kaunist värskete basiilikulehtedega.                                                                                                                                                                             |
| 400 g purustatud tomateid  |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 tl suhkrut               |                                                                                                                                                                                                                                           |
| soola ja musta pipart      |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 tl kuivatatud basiilikut |                                                                                                                                                                                                                                           |

Valmistamisaeg 25 minutit

# Pasta carbonara

neljale

Kastme valmistamise ajal keevad pehmeks ka spagetid. Kiire pastaröögimeeldib argiõhtul kogu perele – nii valmistajale kui sööjatele.

300 g spagette  
1 pakk (110 g) toorsuitsu-  
peekonit  
2 küüslauguküünt  
3 muna  
1,5 dl vahukoort  
0,5 tl musta pipart  
1 dl riivitud Parmesani

Keeda spagette rohkes soolaga maitsestatud vees. Samal ajal lõika peekon ribadeks ja pruunista pannil. Koori ja haki küüslauguküüned ning kuumuta koos peekoniga veel pisut, kuni need pehmed, aga ei muuda värvi. Klopi munad koorega lahti.

Nõruta pasta ja tõsta tagasi potti. Sega peekon pasta hulka. Vala peale muna-kooresegu ja kuumuta segades vaid keemiseni, kuni muna hüübib (ära keeda!).

Jaga pasta kohe taldrikutesse ja jahvata peale musta pipart. Puista üle riivitud Parmesaniga.

Valmistamisaeg 15 minutit

# Kukeseenespagetid

neljale

Kõige maitsevama seenepasta saad värskete kukeseentega, kuid seda saab vaid suvel. Talvel peab kasutama kuivatatud kukeseeni või kukeseenejahu.

300 g spagette  
200 g kukeseeni  
1 sibul  
2–3 dl vahukoort  
värsket salveid  
serveerimiseks  
Parmesani-laaste

Keeda pasta rohkes vees *al dente*. Samal ajal kuumuta hakitud sibul ja seened võis. Lisa mõned hakitud salveilehed ja kohvikoor. Keeda kastet ilma kaaneta mõni minut ning maitsesta vähese soola ja pipraga. Vala kaste nõrutatud pasta hulka ja serveeri koos Parmesaniga. Kaunistada salveilehtedega.

Valmistamisaeg 15 minutit



## Oa-kookosesupp

neljale

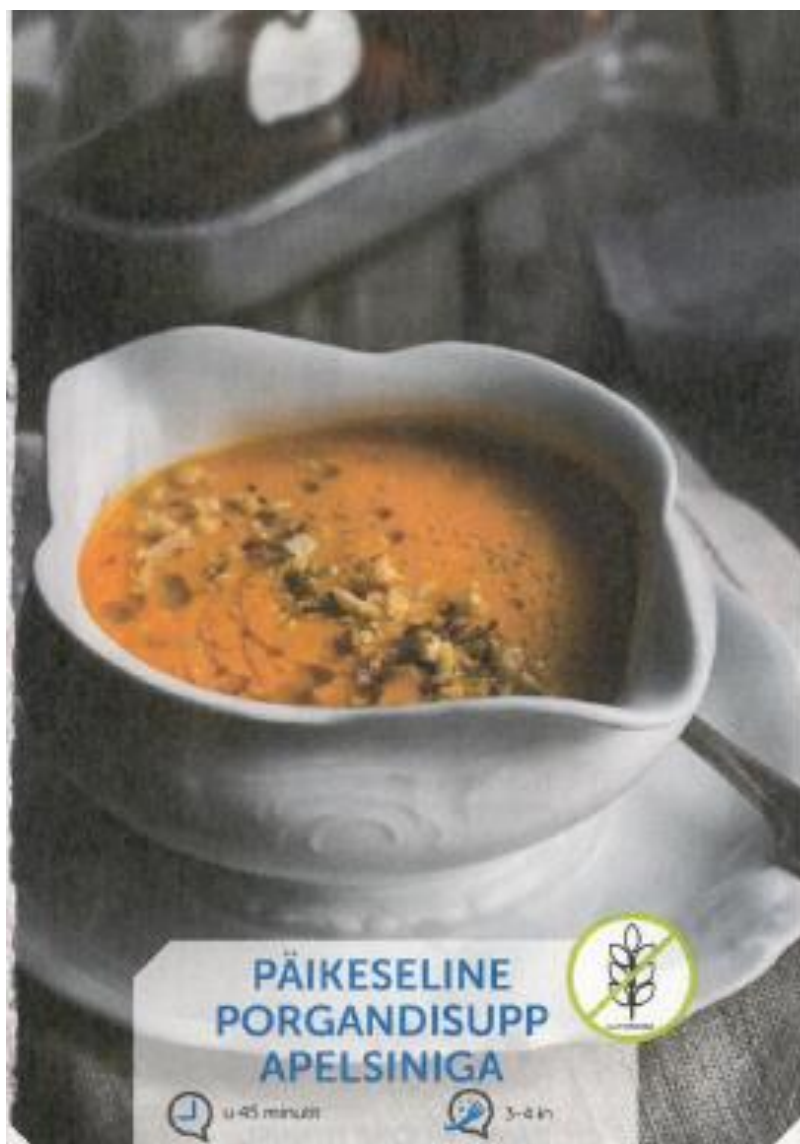
Mõnusalt vürtsikas supp, mille tulusust saad ise tšillikogusega reguleerida. Värv ja maitsed annavad erinevad oad.

kimp rohelist sibulat  
1 punane paprika  
1 tšillikaun  
1 küüslauguküüs  
1 sl õli  
1 tl kuivatatud tüümiani  
1 tl karrit  
1 purk (400 g) kooritud tomateid  
1 köögiviljapuljongikuubik  
3 purki (à 410 g) erinevaid konservube  
800 g kookospiima  
2 laimi mahl

Viihuta sibula valged osad, haki tšilli, paprika ja küüslauk ning kuumuta poti põhjas õlis 2–3 minutit. Lisa tüümian ja karrit ning kuumuta läbi. Sega hulka hakitud tomatid ja hauta paar minutit. Murenda hulka puljongikuubik, lisa nõrutatud oad ja kookospiim ning hauta 10 minutit. Sega hulka hakitud roheline sibul ja laimimahl.

Valmistamisaeg 20 minutit





## PÄIKESELINE PORGANDISUPP APELSINIGA



u-45 minutit



3-4 in

Kõikidele püreesupi austajatele peaks see supike kindlasti meelimumõõda olema. Kevadele omaselt kerge ja taljesõbralik, lisaboonusena valmistab see ka lihtsa vaevaga! Sildja supi üks võtmesõnadest on apelsinimahli (kindlasti pressi see ise apelsinist!), mis porgandile lisasärtsu annab.

- 600 g porgandit
- 1 sibul
- näpuotsatäis jahvatatud koriandrit
- 11 köögiviljapuljongit
- 1 tl mahedat sinepit
- 0,5 (poollest) apelsinist pressitud mahli
- 100 g sulatatud juustu
- soola, pipart
- pähkleid, oliiviõli (serveerimiseks)

Koori ja tükelda porgandid. Haki sibul väiksemaks ning prae paksupõhja-ses potis klaasjaks. Poole pealt lisa juurde porganditükid, lisa ka koriander. Kuumuta kõik läbi ning vala juurde puljong. Lase seejärel madalal kuumusel keeda seni, kuni porganditükid on pehmed. Püreesta supp korralikult, lisa sinep, apelsinimahli ning sulatatud juust. Lase viimasel korralikult suppi sulada. Seejärel maitsesta lõplikult. Serveerides raputa peale pähkleid ning piserda üle oliiviõliga.

\*Tähelepanek: Gluteenivaba!



## Porgandipüreesupp koriandri ja ingveriga

neljale

Kuum värtsine supp kulub külmal ajal marjaks ära. Kuid selline lahja kreemine variant pole soojalgi päeval liiast.

700 g porgandeid

1 sl õli

2 cm jupp ingverit

1 sibul

3–4 küüslauguküünt

1,5 l köögiviljapuljongit

peotäis koriandrilehti

4 sl toorjuustu

ürdisoola ja musta pipart

Koori porgandid ja lõika viiludeks. Koori ja viiluta ingver, haki sibul ja küüslauk.

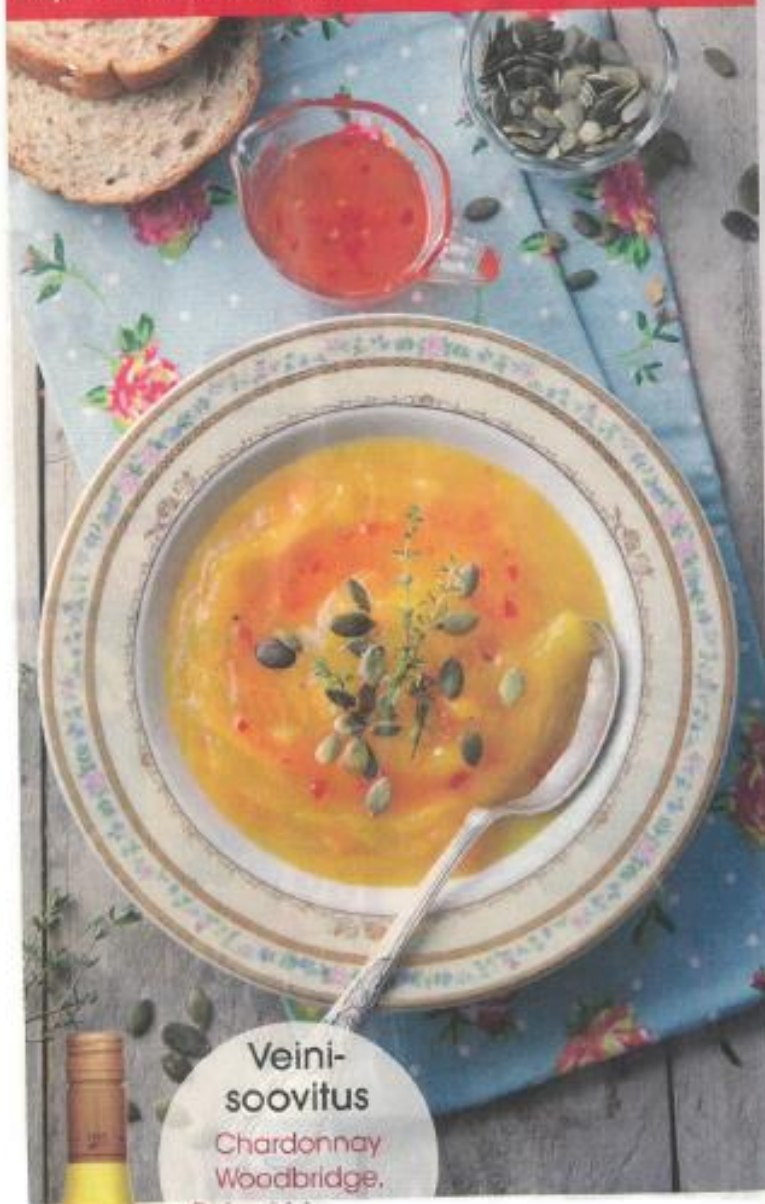
Kuumuta potipõhjas õlis esmalt sibulat 2–3 minutit. Lisa siis küüslauk ja ingver ning kuumuta läbi.

Lisa porgandid ja koriandrilehed ning kuumuta needki läbi. Kalla potti kuum puljong ja keeda mõdukal kuumusel 15 minutit. Püreesta ja sega hulka toorjuust. Maitsesta ürdisoola ja pipraga.

Valmistamisaeg 30 minutit

## Kõrvitsa püreesupp tšilliga

neljale kuni kuuele • 40 minutit



**Veini-soovitus**  
Chardonnay  
Woodbridge.

### Koostis:

- 1 sl võid
- 1 väike sibul
- soovi korral tükk ingverit
- pool paprikat
- 1-2 dl kanapulljongit
- 1 kg kõrvitsat või 1 l kõrvitsapüreed
- 1 dl vahukoort
- näpuotsaga muskaatpähklit
- 1-2 sl ferovat tšillikastet
- soola

Kui kasutate toorest kõrvitsat, siis keeda kuubikuteks tükeldatud kõrvits väheses vees pehmeiks. Püreeri. Sulata kuumal pannil või ning kuumuta selles hakitud sibulat ja paprikat mõned minutid, kalla potti. Lisa kanapulljong, riivitud ingver ja kõrvitsapüree ning keeda u 4 minutit. Lisa vahukoort, muskaatpähkel ja tšillikaste. Vajadusel maitsesta veel soolaga. Kaunistage soovi korral kõrvitsaseemnetega ja tšillikastmega, peale jahvata musta pipart.

**Autor:** Merit Heim

**Kalorsus ühele:** 105 kcal

### Тыквенный суп-пюре с чили

4-6 порций / Время приготовления: 40 минут

#### Ингредиенты:

- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 маленькая луковица
- при желании – кусочек имбиря
- половина паприки
- 1-2 дЛ куриного бульона
- 1 кг тыквы или 1 л тыквенного пюре
- 1 дЛ сливок
- щепотка мускатного ореха
- 1-2 ст. л. острого соуса чили
- соль

Если используете свежую тыкву, то нарежьте ее кубиками и отварите до мягкости в небольшом количестве воды. Взбейте в пюре. Растопите на горячей сковороде сливочное масло, а затем обжарьте в нем порезанные лук и паприку. Первоначально в кастрюлю вместе с жидкостью. Добавьте куриный бульон, натертый имбирь и тыквенное пюре. Варите в течение примерно 4 минут. Добавьте сливки, мускатный орех и соус чили. Приправьте солью по вкусу. Украсьте тыквенными семечками и соусом чили, приправьте свежемолотым черным перцем.

**Autor:** Merit Heim

**Калорийность одной порции:** 105 ккал

### Koostis:

- 900 g porgandeid
- 1 suur sibul
- 3 küüslauguküünt
- 1 sl õli
- 1 sl toorest ingverit
- 0,5 tl karril
- 6-7 dl vett
- 2 dl kookospõlma
- soola ja musta pipart

Koori porgandid ja tükeid. Koori ja haki sibul ning küüslauk. Kuumuta koostis õlis porgandit, sibulat ja küüslauku koos riivitud ingverit ja karriga. Lisa vesi, kuumuta keemiseni ja hauta umbes 30 minutit, kuni porgandid on pehmed. Lisa kookospõlm ja püreesst supp. maitsesta soola ja pipraga.

**145**  
39%

**Ropsiõli**  
Risso, 1L  
Pancosce wacho



**119**

**Karril**  
Santa Marie, 37 g, 32,16/kg  
Kappri



**199**

**Kookospõlm**  
Blue Dragon, 400 ml, 4,98 L  
Kokoswase manaka



### Porgandipüreesupp ingveriga

Valmistusaeg 45 minutit  
Neljale, Kalorsus ühele: 205 kcal



**Veini-soovitus**  
J. Brunner  
Mozel

Eesti rahva seas populaarsest Rieslingu viinamarjasordist tehtud lihtsasti joodav vein, mille aromas on tunda tsitrusit ja mineraalsust, kergest happesusest tasakaalustab õrn magusus. Maitset domineerivad värsked õun ning sidruni- ja koirosmasid. Ideaalne seitskonnavein, mis sobib hästi ka kergemate roogade kõrvale. Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga! Alkoholi võib kahtlustada teie tervist!



## Koorene kõrvitsapüreesupp

neljale

Mahe koorene supp maitseb röstitud kõrvitsaseemnete ja sooja kukliga koos imehea.

1 sibul  
1 sl õli  
2 porgandit  
700 g kõrvitsat  
2 küüslauguküünt  
1,2 l kanapuljongit  
0,5–1 dl vahukoort  
soola ja pipart  
peotäis kõrvitsaseemneid

Haki sibul ja kuumuta potipõhjas õlis klaasjaks. Lisa õhukesteks viiludeks lõigatud porgand, kuu-  
bikuteks lõigatud kõrvits ja hakitud küüslauk ning  
kuumuta läbi. Vala peale puljong ja keeda umbes  
15 minutit, kuni köögiviljad on pehmed. Püreeri,  
lisa vahukoor, maitsesta soola ja pipraga ning kuu-  
muta keemiseni.

Serveeri röstitud kõrvitsaseemnetega.

Valmistamisajag 25 minutit



## KIHILINE TOORJUUSTUMAIUS



u 30 minut



4 suurt portsu

Justkui magustoit, aga tunduvat taljesõbralikum... Justkui kook, aga valmib pokaalis. Tegemist on ühe kreemja kohupiima-toorjuustumaiusega, mida rikastavad virsikupüree, mandlilaastud ning šokolaadipuru. See on mahe gluteenivaba amps, mille valmistamisega saavad hakkama ka pere pisemad liikmed. Sobib söömiseks kohe või järgmisel päeval!

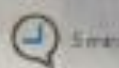
- 400 g toasooja toorjuustu
- 60-75 g suhkrut (oleneb, kui magusat soovid)
- 200 g ricotta kohupiima
- 4 sl mandlilaaste
- 4 sl riivitud tumedat šokolaadi
- 8 virsikupoolikut (virsikukompotist)

Klopi toorjuust ja suhkur lusikaga vahule. Lisa segades juurde ricotta. Rõsti mandlilaastud kuumal kuival pannil ning lisa koos riivitud šokolaadiga toorjuustusegule. Püreesta virsikupoolikud püreeks. Jaota seejärel segu nelja pokaali – kõigepealt laota klaasidesse pool kohupiimasegust, selle peale aseta pool virsikupüreest. Seejärel lisa pokaali ülejäänud kohupiimasegu ning kõige peale virsikupüree. Serveerides raputa peale veel mandlilaaste ja šokolaadipuru.

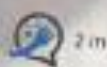
\*Tähelepanek: Gluteenivaba!



## SUVESMUUTI



5 min



2 in

Smuuti on suvisel ajal alati hea mõte – valmib kiirelt ning täidab ka meeldivalt kõhtu. Lisaks, kui magusaisu peaks painama tulema, siis smuuti aitab ka selle vastu. See on toitev, maitsev ning värskendav joogike, millel lisandiks pisut ka õhetavat piparmünditeed. Meeldib väga ka lastele!

- 2 dl piparmünditeed
- 2 banaani
- suur peotäis külmutatud või värsked vaankaid
- suur peotäis külmutatud või värsked mustikaid
- 2 sl pähkleid

Valmista teepakist või värskest piparmündist tugeva maitsega tee. Jeejärel lisa kõik komponendid blenderisse ning püreesta kiiresti ihtlaseks smuutijoogiks. Vajadusel lisa vedelama konsistentsi saamiseks veel pisut teed. Naudi koheselt!

# Mustika-vaarikakreem

neljale

Käepärastest ainetest kiirelt valmiv magustoit, mille valmistamiseks võid kasutada erinevaid marju.

4 dl vahukoort  
1 dl tuhksuhkrut  
2–3 tilka mandliessentsi  
0,75 dl hapukoort  
0,75 l vaarikaid ja mustikaid

Vahusta koor 0,5 dl tuhksuhkru ja mandliessentsiga. Sega hulka hapukoort ja pane 10 minutiks külmkappi.

Sega ülejäänud tuhksuhkur marjadega ja lase 10 minutit toatemperatuuril seista.

Tõsta pokaalidesse kihiti marjad ja kreem, nii et esimene ja viimane kiht on kreem.

Valmistamisaeg 25 minutit

# Pohlatopsid näkileivaga

kuuele

Hapud pohlad ja maitsestatud näkileivad annavad kokku parajalt hapuka ja rukkise magustoidu, mida ei pea pelgama ka need, kes muidu magusat ei armasta.

8 näkileiba  
0,5 dl fariinsuhkrut  
2 dl vahukoort  
250 g kohupiima  
1 sl + 0,5 dl suhkrut  
3–4 dl pohli

Purusta näkileivad näiteks tainarulliga ja sega fariinsuhkruga.

Vahusta koor ning sega kohupiima ja 1 sl suhkruga. Suru pohlad katki ja maitsesta 0,5 dl suhkruga.

Tõsta kihiti pokaali näkileivapuru, kohupiima-vahukooresegu ja pohlapüree.

Valmistamisaeg 15 minutit