

Restoran Polpo peakokk KARL PAJUSSAARE looming on kolm allolevat retsepti Luxveg salatisegu „Segu 7“ kasutamiseks

- Luxveg Segu 7 värsked salat avokaado ja röstitud seemnetega

Salatikastme retsept :

4 spl oliiviõli või kohalikku kanepiõli

1spl valge veini äädikat

1spl mett

1tl dijoni sinepist või mädarõigast

Maitsestada maitse järgi : sool, must pipar, sidruni või laimi mahla

Võta Segu7, pese need ja raputa kuivaks.

Sega Segu7 salati kastmega ning aseta taldrikule.

Salatile peale lõigata kirsstomateid, avokaadot ning röstitud päevalille - ja seesamiseemneid.

- Kõrvitsapüreesupp Segu 7 värskete lehtedega

1 väike Hokkaido või pudelkõrvits

1 väiksem sibul

2 küüslaugu küünt

Ingver, roheline sibul, chilli – igat ühte maitse järgi.

1tl jahvatatud koriander, 1tl jahvatatud kurkum, 1tl jahvatatud vürtskööment

500ml kookospiima

500ml puljongit (köögivilja või kana)

Sool, suhkur, 1 laimi mahl

Sibul, küüslauk, ingver, roheline sibul ja chilli hakkida peeneks. Praadida õlis koos vürtsidega kerge pruunistumiseni. Puhastada kõrvits ja lõigata väiksemateks tükkideks. Lisada potti koos kookospiima ja puljongiga. Keeta kuni kõrvits on pehme. Püreestada saumiksriga. Maitsestada soola, suhkruga ja laimimahlagaga.

Serveerida rohke Segu7 salatikattega. Serveerimiseks lisaks kõrvitsaseemneid ja saiakrutoone.

- **Tervislik Omlett Segu7 lehtedega**

2 muna, 1 munakollane

80g hapukoort

30g Tugevat juustu nt. Parmesan või Forte

30g (kolmandik pakist) Segu7 lehti

1 väiksem paprika

50g kikerherneid

Rohelist sibulat

Kloppida lahti munad, lisada hapukoort. Segada ühtlaseks taignaks – asetada kõrvale.

Hakkida paprika, roheline sibul. Pannil õliga praadida paprika ja roheline sibul, lisades kikerherned.

Lisada pannile muna-hapukoore segu, küpsetada pisut. Kui omlett on pool-valmis, lisada Segu7 lehed ning peale riivida juust. Keerata pannil tuli alt ning katta kaanega. Lasta haududa ca 8-10 minutit, kuni on läbi küpsenud.

Vajadusel maitsestada veel soola ja pipraga ning serveerida.