



KEVADSALAT

1 osa naati
1 osa võilillelehti
3 osa hapukapsast
keedetud muna
küüslauguga maitsestatud õli
Segage peenestatud naadid ja võilillelehed hapukapsa ning küüslauguga maitsestatud õliga. Kaunistage hakitud munaga. Salatit võite süüa eelroana, kuid see sobib ka prae kõrvale.

Kui võilillelehed on liiga mörkjad, võite neid hoida paar tundi soolakas vees või valada sõelal üle keeva veega.

PÖDRAKANEPI-NÖGESEALAT

1 peotäis noori pödrakanepilehti
1 peotäis nõgest
2 sl hakitud rohelist sibulat
(1 sl mädarõigast)
õli
soola, suhkrut, äädikat
Pange pödrakanepi- ja nõgeselehed sõelaga 1 minutiks keevasse vette. Jahtunud lehed hakkige peenemaks, lisage tükeldatud roheline sibul, soovi korral mädarõigast. Valage üle maitsestatud õliga. Salat sobib hästi eelroaks, võileivakatteks ja lisandiks metsloomalihast toitudele.

HAPUUBLIKASUPP OMLETIGA

3 peotäit oblikaid
2 sl täistera-nisujahu
2 sl võid
3 sl hapukoort
puljongit
soola, suhkrut, pipart
Omlett
2 muna
2 sl piima
soola
õli
rohelist sibulat
Röstige jahu kuival pannil. Laske veidi jahutada, lisage osa puljongist ja keetke läbi. Pestud-nõrutatud oblikad tükeldage, hautage kergelt võis, lisage veidi puljongit ja püreestage. Ühendage oblikapüree jahuse puljongiga, segage juurde hapukoort ja maitsestage. Kuumutage koos kuni keemiseni. Jahu võite asendada ka paari kartuliga, mis püreestage samuti koos oblikaga.

Valmistage omlett ja lõigake ribadeks. Lisage see serveerimisel koos hakitud rohelse sibulaga hapuublikasupile.

AIVE LUIGELA,
toitumisspetsialist

Veel lihtsaid retsepte

VALE-HEERINGAS

½ l hapukoort
2–3 suurt sibulat
1 tl suhkrut
soola
pipart
hakitud tilli
Koorige sibulad ja lõigake ratasteks. Valage üle hapukoorega, mis on maitsestatud suhkruga, soola, pipraga. Hoidke 30 minutit külmas kohas. Lauale andke koorega keedetud kartulite juurde. Soovi korral puistake hapukoorele veel hakitud tilli. Salatiks sobivad redised.

POOLA SEGASALAT

500 g tomateid
2 hapukurki
½ värsket lavakurki
2 sibulat
2 keedetud muna
1 tl hakitud tilli
2–3 sl õli
soola
pisut suhkrut
Lõigake kurgid, tomatid, sibulad ja muna ratasteks ning asetage kihiti kaussi. Iga kiht maitsestage eraldi soola ja vähese suhkruga. Lõpuks valage peale õli, lisage hakitud tilli.

PUNASE PEAKAPSA SALAT

250 g kapsast
hapukoort
mädarõigast
õli
sidrunit
suhkrut
soola
pipart
Lõigake kapsas peenikesteks ribadeks, kastke sõelaga keevasse vette (võite ka 2 minutit keeta). Siis laske külma veega üle, nõrutage. Ülejäänud ained segage kapsa hulka ning jätke paariks tunniks külmkappi.

Mida külmem on salat lauale andmisel, seda maitavam see on.



KEEDETUD KIKERHERNEDE EHK NUUDID

2 dl kikerherneid
1 l vett
Leotage kikerherneid umbes 8 tundi. Valage leovesi ära, loputage nuudid ja pange puhta veega keema. Keetmise ajal riisuge ära vaht, keetke tasasel tulel umbes 1½ tundi. Siis loputage kikerherneid korralikult, nõrutage ja pange külmkappi. Korraga võite keeta suurema koguse, siis selle parajateks portsjoniteks jagada ja sügavkülma panna. Nuudid sulavad õige ruttu, kui korraks keevasse vette pista.

Keedetud kikerherneid võib lisada supile ja ühepajatoidule, kasutada pirukatäidise ning võide valmistamiseks.

KIKERHERNE SALAT

6 dl keedetud kikerherneid
1–2 paprikat
umbes 10 cm pikkune tükki porrut
Kaste
3 sl värsket riivitud ingverit
¾ dl sidrunimahla
1 dl õli
½ tsillipipart
1 tl jahvatatud köömneid
2 sl tomatipüreed
1–2 dl hakitud värsket petersellijuurt
2 tl soola
Lõigake paprika ja porru peeneks ning segage kikerherneestega. Kastme ained segage mikseris ning valage salatile. Laske paar tundi seista, siis maitsestage segunevad. Valmis salat säilib külmas ligikaudu kolm ööpäeva.

