

Salatikastmeid ja kevadisi salateid

Maitseelamusi pakkuvaid salateid looduslikest taimedest ja köögiviljadest mitmesugustes kastmetes.

Looduslike taimede värsked noored lehed, võrsed, varred ja õiepungad koos mõne lehtköögivilja või maitsetaimega sobivas kombinatsioonis on vitamiinirohke toit. Salatit väärtustab ka õigesti valitud kaste. Ostetud valmiskastmed on küll head, kuid nende sage kasutamine teeb salatid maitse poolest üksluiseks. Taimetoidu propageerija soomlanna Ulla Lehtonen soovib valmistada kastmeid ise, siis saab neile oma eelistuste kohaselt maitseüansse anda. Tema retseptikogus on kastmeid koheseks tarvitamiseks, aga ka paar nädalat külmikus säilitatav segu, mida on mugav iga päev toidule lisada.

Meil on enamasti levinud kevadiste roheliste suppide keetmi-

ne, mitte looduslikest taimedest toorsalatite tarvitamine. Võõristava maitsega harjumiseks on soovitatav looduslikele taimedele lisada tavapäraseid lehtköögivilju. Näiteks võite lehtsalatile või rukolale segada esialgu juurde väheses koguses võilillelehti, hiljem juba vastupidi – võilillele lisate veidi rukolat.

Samuti tundub mõeldamatu süüa kõrvenõgest toorsalatis. Kui nõges keeva veega üle valada, loputada ja tahendada, sobib ta nüüsamahästi salatiks kui supiks.

Meeldiv salatikaste

- 1 ½ kl õli
- 50 ml õunaäädikat
- 3–4 purustatud küüslauguküünt
- 2 tl sinepit
- 1 tl sojakastet
- 3 tl ürdisoola
- paar purustatud loorberilehte

Mikserdage kõik loetletud ained, kallake laia suuga pudelisse ning asetage külmikusse. Säilitamisel kastme maitse vaid paraneb.

REPRO



Rootsi küüslaugukaste

- 500 g riivsaia
- 8 küüslauguküünt
- 1 tl soola
- ½ kl õli
- 50 ml veiniäädikat
- pisut leiget vett

Niisutage riivsaia leige veega segades, lisage purustatud küüslauguküüned ja sool. Hiljem lisage vaheldumisi õli ja äädikas. Kui kaste saab liiga paks, segage veel veidi vett juurde.

Vene salatikaste

- 100 ml veiniäädikat
- 100 ml õli
- 3 sl tomatipüreed
- 2 tl teravat sinepit
- ½ sidruni mahl
- ½ tl soola
- ½ tl jahvatatud valget pipart
- 1 sl suhkrut

Segage äädikaga kõik ained, välja arvatud õli. See lisage kastmesse viimasena. Säilitage külmikus.

Ulla ürdisoola

- 1 tl jahvatatud meresoola
- 1 tl suhkrut või 1–2 tl mett
- 2 sl kuivatatud ja peenestatud basiilikut
- 1 sl kuivatatud peenestatud aed-harakputke
- 5 sl hakitud värsked petersellilehti
- 2 sl sinepit
- 3–6 küüslauguküünt
- 100 ml veiniäädikat
- 150 ml vett
- 300 ml õli

Segage vispliga või mikserdage sool, mesi, maitsetaimed, küüslauk, veiniäädikas ja vesi. Värskeid maitsetaimi kasutades võtke neid kaks korda rohkem kui retseptis soovitatud kuivatatud ürte. Maitsetaimi võite oma soovi järgi valida. Võite näiteks aed-harakputke asendada piparrohu, aed-liivatee või punega.

Sis lisage õli ja jätkake segamist seni, kuni kaste on parajalt paks. Kui kaste on teie meelest liiga õline, vähendage õlikogust ja lisage rohkem vett. Valmis kaste kallake laia suuga pudelisse või klaaspurki ning keerake kork või kaas peale. Säilitage külmikus.

Sojamajonees

- 150 g sojajahu
- 150 ml vett