

Suviseid köögiviljatoite seentega

Värsked köögiviljad seentega annavad sööjale parimaid naudinguhetki, ehkki sellega kaasneb sügise tulekut aimata laskvaid nukraid märke.

SAIAVORM SEENTEGA

300 g tahket saia
300 g värsked puravikke,
kukeseeni või kuuseriisikaid
5 muna
rasvainet (õli ja või segu)
200 g hapukoort
1 kl piima
soola
musta jahvatatud pipart
50 g juustu
Praadige saiaviilud kergelt õli ja
või segus, asetage ahjuvormi
põhja. Puhastatud seened tü-
keldage, praadige eraldi pannil,
maitsestage soola ja pipraga ning
töstke saiaviiludele. Klõppige mu-
nad piimaga läbi, lisage hapukoor
ja riivitud juust ning valage vormi.
Küpsetage kuldkollaseks.

Juurde pakkuge värsked kurgid
salatit või hautatud tomateid.

ÕLIS HAUTATUD TOMATID

12 väiksemat või 6 suuremat
tomatit

2 sl oliiviõli
1 sl veiniaädikat
1 sl suhkrut
soola
veidi värsket aed-liivateed ehk
tüümiani
Poolitage pestud tomatid ning
laduge, löikepind ülespoole,
laia madalasse potti. Piserdage
tomatitele õli, äädikas, riputage
soola ja suhkrut ning lisage ha-
kitud tüümian. Hautage nõrgas
kuni keskmises kuumuses kaa-
ne all umbes 40 minutit. Need
tomatid on heaks lisandiks pal-
judele köögivilja- ja seenetoit-
udele. Sobivad soojalt, aga ka
külmalt tarvitamiseks.

AEDOAD PRAETUD

KABATŠOKIGA
500 g aedoakaunu
1 noor kabatšokk, ca 500 g
jahu või riivsaia
õli praadimiseks
soola

1–2 küüslauguküünt
½ kl hapukoort
2–3 tomatit
Koorige kabatšokk, lõigake ½
cm paksused rattad, paneerige
jahu või riivsaia ja praadige
oliiviõliga helepruuniks. Praetud
kabatšokiratastele riputage soo-
la, tõstke nad kuumuskindlasse
kaussi, vahele riputage hakitud
küüslauku. Tomatid lõigake pak-
sudeks ratasteks, kastke jahus-
e ja praadige mõlemalt poolt,
lõpuks lisage hapukoor.

Keetke puhastatud aedoad
soolaga maitsestatud vees
pehmeks ning nõrutage. Andke
lauale soojalt praetud kabatšoki
ja tomatitega, soovi korral lisage
värsked keedetud kartuleid.

HAUTATUD KURGID SEENTEGA

500 g kurke
200 g tatikaid või puravikke

1 pekiviil (30–50 g)

1 sibul
soola
veiniaädikat
1 sl rasva
1 sl jahu
suhkrut
maitserohelist (tilli, peterselli,
estragoni)
Koorige kurgid, lõigake pooleks,
eemaldage seemned ja pange
kurgipooled sõelale, et mahl väl-
ja nõrgu. Lõigake pekk ja sibul
väikesteks kuubikuteks, praadi-
ge kergelt pruuniks ning lisage
tükeldataud seened, segage aeg-
ajalt läbi. Kurgid lõigake väike-
mateks ribadeks, lisage praetud
seentele, maitsestage äädika ja
soolaga ning hautage pehmeks.

Rasvast, jahust ja kurgimah-
last valmistage pruun kaste, va-
jadusel lisage veidi vett ja vala-
ge hautisele, maitsestage soola
ja suhkruga ning laske hautisel
keema tõusta. Enne lauale
andmist puistake peale hakitud
maitserohelist.

Tatikud ja kukeseened

Kõige varem rõõmustavad seenesõpra kuke-
seen, või- ja lambatatik.

Pealtpoolt on võitatik ja
lambatatik äravahetamiseni sar-
nased. Mõlema liigi kübar on
pealt väga limane, eriti vihma-
ga. Korjaja sõrmed määrab
see lima pruuniks, ent libe-
da katte all on helekollane,
tihe ja samas õrn, meeldiva
maitsega seeneliha.

Praadimisel või hautami-
sel limasus kaob, nii et
noortel tatikutel pole vaja
kübaranahka koorida.
Samuti ei tule eemal-
dada kübara all olevat
torukestekihti, sest see
on toiteväärtuselt kõige
hinnalisem osa. Vanema
seene pehmeks käsnaks
muutunud torukesteki-
hi, milles võib ussikesi
asuda, saab kergesti
eemaldada.

Väikesed tatikud omas
mahlas marineeritult on
parim delikatess.



MARINEERITUD KUKESEENED

2 l noori kukeseeni
3–6 dl vett
1 tl soola
2 dl veiniaädikat
2½ dl suhkrut
2 tükki kaneelikoort
6 nelki
1 loorberileht
1 väike tükeldataud
tsillipipar

Keetke marinaad, lisage
maitseained ja keetke
veel 5–10 minutit, siis
kurnake ja kallake see
puhastatud seentele.
Kuumutage veel koos
seentega kuni 10 minutit,
töstke purkidesse ja kaa-
netage.