

Tervistav sibul toidus

Sibul on soola järel kõige enam kasutatav maitseaine.

Sibulas leiduvad eeterlikud õlid on antibiootilise toimega ained, fütontsiidid tapavad baktereid ja teisi mikroorganisme. Et sibula parimad omadused ei hävi ka kuumutamisel, võivad needki, kel toore sibula söömine vastunäidustatud, süüa kergelt praetud, hautatud või piimas keedetud sibulat ning ennetada mitmeid haigusi. Süües toidu juurde vähemalt 60 g toorest või hautatud sibulat, muutub veri vedelamaks, millega saate vähendada trombi tekke ohtu.

SIBULAD ITAALIA-PÄRASELT

1 kg väikesi sibulaid
2 sl võid
2 sl head oliiviõli
50 ml balsamiädikast
1 sl fariinsuhkrut
50 ml punast veini
1–2 sl peenestatud maitserohelist soola

musta pipart

Valige välja enam-vähem ühtlase suurusega väiksemat mõõtu sibulad ning jätke need alguses koorimata. Pärast 3-minutist blanšeerimist keevas vees laske neil veidi jahtuda, alles siis koorige. Kui teil on kiire, asetage tulised sibulad külma vette ja koorige neid vees, aga nii, et ei lõhuks kannaoosa.

Leidke lai madal keedunõu, millesse sibulad mahuksid ühekordse kihina. Sulatage selles nõus vähesel kuumusel või, lisage oliiviõli ja sibulad. Kuumutage sibulaid rasvaines umbes 5 minutit kogu aeg ettevaatlikult segades, kuni nad on üleni värvunud kuld kollaseks. Siis lisage äädikas, suhkur ja vein, tõstke kuumust ning keedunõud kogu aeg raputades jälgige hetke, mil segu hakkab karamellistuma. Tavaliselt peaks selleks kuluma 3 minutit, mitte kauem. Kui segu muutub siirupitaoliseks, maitsestage see soola, värskelt jahvatatud musta pipra ja maitserohelisega.

Tõstke valmis kúpsetatud sibulad vaagnale, kus laske neil enne serveerimist veidi jahtuda. Tavaliselt pakutakse sellist praelandsandit mitte kuumalt, vaid toatemperatuuril.

SIBULAPÜREE SALVEIGA

750 g sibulaid
50 g rasvainet
1 porgand
3 dl kanapuljongit
1 sl peenestatud salveid
veidi sidrunimahla
soola

jahvatatud musta pipart

2 sl hapukoort

Lõigake sibulad ratasteks ja kuumutage rasvas, lisage väikesteks kuubikuteks lõigatud porgand ning hautage neid koos veel 5 minutit. Siis kallake juurde kuum puljong, maitsestage soola, pipra ja salveiga. Keetke kaane all tasasel tulel umbes 15 minutit aegajalt segades. Enne püree valmistamist laske veidi jahtuda, seejärel kuumutage uuesti, lisage hapukoort ja sidrunimahla.

See püree sobib eriti hästi ulukilihaga, kuid kõlbab lisandiks ka sea-, lamba- ja vasikalihale või praetud vorstile.

KARBONAAD SIBULAHAUTISEGA

4 karbonaadilõiku

4–5 sibulat

1 küüslauguküüs

50 g rasvainet

2 sl jahu

2½ dl piima

2 muna

soola

pipart

oliiviõli

1 dl valget veini

Praadige karbonaadilõigud õlis pruuniks, maitsestage soola ja



REPRO