

Suppe kuivatatud kaunviljadest

Koos liha või kalaga moodustavad kaunviljad liiga valgurikaste toiduainete kombinatsiooni. Aga nad on väga kasulikud liha aseainena. Müügil olevaid konservube on küll lihtne lauale anda, kuid need pole toitainete poolest nii rikkad kui kuivatatud oad.

Kuivatatud ube-herneid on vaja enne keetmist leotada, põldube koguni 24 tundi. Leotamiseks soovitatakse pehmet keedetud vett, mida tavaliselt ei valata ära, vaid kasutatakse supivedelikuks. Ent on retsepte, mis kinnitavad, et leovesi tuleb ära kallata ning kaunviljad siis veel puhta veega üle loputada. Oad-herned, kas eelnevalt leotatud või mitte, pange alati keema külma veega.

Vee pehendamiseks ärge kasutage söögisoodat, sest see soodustab vitamiinide lõhustumist ja rikub ka toidu maitset. Kõik kaunviljad keetke pehमेks magedas vees, sool lisage valmis toidule. Tehke kaunvilju valmis suurem kogus, rohkem kui üheks korraks tarvis. Need säilivad sügavkülmas hästi ning on kiirel toidutegemise ajal hea supi- või salatimaterjal.



Aedoasupp hapukoorega

- 200 g valgeid aedube
- 1½ l lihapuljongit
- 2 sibulat
- petersellijuurt
- sellerit
- 1 porgand
- 1 tl basiilikut
- 1 tl piparrohtu
- 2 tl köömneid
- 100 g tomatipastat
- soola
- musta terापipart
- 100 g hapukoort
- 1 sl rasvainet
- soovi korral 200 g keeduvorsti või viinereid

Pange oad koos leoveega puljongisse keema, sibul ja supijuured lõigake peeneks ning kuumutage pannil rasvaineaga läbi. Lisage ka tomatipasta ja kuumutage veel. Kui supp on umbes 1½ tundi keenenud, pange sisse sibul ning supijuured, maitsestage ja lisage tükeldatud vorstid. Keetke 15 minutit. Hapukoort lisage enne lauale andmist.

Egiptuse oasupp

- 250 g kuivatatud aedube
- ¼ kl odrakruupe
- ¼ kl läätsi
- vett
- 1 sibul
- 1 tl kollajuurt ehk kurkumit
- 1 tl jahvatatud kaneeli
- 1 sl õli
- ½ sidruni mahl
- meresoola
- 1½ sl nisujahu
- 1 tl paprikapulbrit
- rohelist peterselli
- koriandrilehti või jahvatatud koriandrit
- maitsestatamata jogurtit

Pange oad, läätsed, kruubid õhutul likku, hommikul valage leovesi ära. Koorige sibul, tükeldage see ja kuumutage väheses õlis. Lisage kaneel, kollajuur, oad, läätsed ning kruubid, valage peale piisavalt vett. Keetke aeglasel tulel umbes tund aega.

Nüüd pange sisse sidrunimahl, sool ja paprika, lisage väheses veega segatud jahu ning keetke veel kuni 30 minutit. Enne lauale andmist lisage rikkalikult rohelist peterselli ja natuke koriandrit. Paksu suppi sööge jogurtiga.

Maitsev läätsesupp

- 7½ dl idandatud läätsi
- 1 porgand
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- 4 värsket tomatit
- 1 l vett
- 1 aedviljapuljongi kuubik
- 1 sl Tamari sojakastet

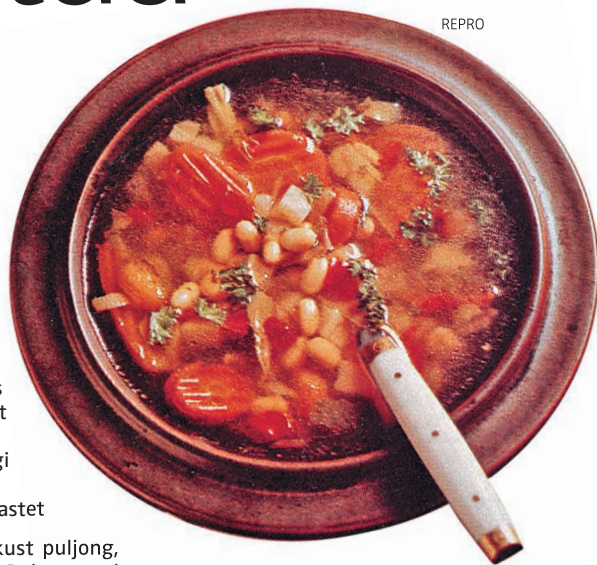
Valmistage kuubikust puljong, lisage sojakaste. Puhastatud porgand riivige, sibul hakkige peeneks, pange mõlemad puljongisse keema. Kui köögivilja on pehme, lisage idandatud läätsed ja kahvliga purustatud kooritud tomatid. Värsked tomatid võite asendada mahedamaitselise ketšupi või tomatipastaga. Lisage purustatud küüslauk ning keetke veel umbes 3 minutit.

Idandatud läätsede asemel võite kasutada ka lihtsalt leotatud läätsi, aga need pange keema koos porgandi ja sibulaga. Söömise ajal võib igaüks suppi soovi järgi maitsestada.

Paks läätsesüree

- 250 g läätsi
- ½ l vett
- aroomisoola
- pipart
- 2 sl võid

Keetke läätsed pehमेks, suruge läbi püreepressi ja kuumutage keemiseni, maitsestage ning lisage või. Seda rooga võite süüa piimaga, kuid soovi korral anda ka prae juurde.



REPRO

Aedoasupp sarvekestega

- 300 g valgeid aedube
- 1½–2 l vett
- 1 sibul
- 1 porgand
- 2–3 kartulit
- 3 sl sarvekesi (pasta)
- 2–3 sellerilõiku
- 3–5 petersellilõiku
- punet või aed-liivateed
- soola
- 1 sl õli
- 1 küüslauguküüs

Pange oad ööseks likku. Kuumutage hakitud sibul, porgand ja värsked supijuured õlis läbi, lisage vesi ning oad. Kuivatatud supijuured pange kohe ubadega koos keema. Natuke enne viimaste pehमेks saamist lisage kartulikuubikud ja sarvekesed. Enne lauale andmist maitsestage pune ning küüslauguga.