

Suviseid suppe nii ja naa

Suppi pakutakse lõunalauas esimese roana, aga see võib olla ka lõuna ainus toit, kui supile on lisatud rohkem rasva ja teisi toiduaineid.

Marjasupp kui magustoit paneb lõunale tervisliku punkti.

Supivalik on laialdane – köögiviljasupid, püreesupid, piimasupid, külmad supid. Suvisel ajal kasutatakse palju puljongikontsentraati või -kuubikuid, et lühendada keetmisaega. Kui leemeks on hapupiim või mahl, pole vaja palavaga üldse keetma hakata.

Selleks et keeta lõhnaküllast marjasuppi, milles vaarikas, aedmaasikas või kirss säilitaks iseloomuliku maitse, lõhna ja välimuse, tuleks neid võimalikult vähe kuumutada. Seepärast lastakse marjadel 8–10 tundi suhkruga seista. Etenähtud kogus vett ja ülejäänud suhkur keedetakse, kallatakse juurde kartulitärklis ja kuumutakse keemiseni ning sellele lisatakse suhkruga seisnud marjad ning eraldunud mahl.

Piimasupp lesthernestega

- 1 ½ l piima
- ½ l vett
- 300 g lestherneid
- 1 porgand

- ¼ kl riisi
- võid
- pisut soola

Puhastage porgand ja lõigake hästi väikesteks kuubikuteks, hautage keedupoti põhjal väheses võis umbes 5 minutit, siis lisage tükeldatud lestherned ja hautage segades veel mõni minut. Valage juurde vesi ja pestud riis ning keetke, kuni riis pehme. Kõige lõpuks kallake piim peale ja laske sel keema tõusta, maitsestage soolaga.

Lillkapsasupp aedubadega

- 2 l vett
- 600 g kana
- 400 g lillkapsast
- 200 g aedoakaunu
- 3–4 värsket kartulit
- 1 sibul
- 1 porgand
- tükike petersellijuurt

- 2–3 küüslauguküünt
- 2–3 keskmist tomatit
- tilli
- soola
- musta terापipart

Keetke kana sibula, küüslaugu, porgandi ja peterselliga maitsestatud vees pehmeks. Tõstke kana leemest välja, jahtunud lihas eemaldage kondid. Tükeldatud kartulid ja oakaunad keetke peaaegu pehmeks, alles siis lisage õisikuteks jagatud lillkapsas.

Vale-piimasupp

- 2 l vett
- 200 g rohelist aedoakaunu
- 4–5 kartulit
- 1 porgand
- 1 keskmine lillkapsas
- 2–3 tomatit
- soola
- 2–3 sl võid
- 1–2 karpilalatatud juustu (Merevaik)

Keetke porgandikuubikuid ja oakaunu umbes 10 minutit, siis lisage kartulid ja üsna keetmise lõpus lillkapsa tükeldatud õisikud ja tomatid. Juust tõstke noaotsa haaval supisse, kuid ärge keetke seda enam. Sulades muudab juust leeme valgeks.

Kabatšokisupp krevettidega

- 1 ½ l köögiviljaleent (või teha kuubikuist)
- 2 keskmist kabatšokki
- 400 g krevette
- võid
- soola
- tilli
- 1 kl rööska koort
- 2 sl sidrunimahla

Hautage kooritud ja viiludeks lõigatud kabatšokki võis, keetke puljongis pehmeks, püreerige. Maitsestage supp, valage juurde koor ning kuumutage keemiseni. Keedetud ja puhastatud krevetid jaotage taldrikutesse, peale tõstke supp, kaunistage tilliga.

Pelmeenisupp aedubadega

- 2 l puljongit
- 1 pakk pelmeene (500 g)
- 2 sibulat
- 4–5 kartulit
- võid
- maitserohelist

Keetke puljongis tükeldatud aedoakaunu umbes 10 minutit, siis

REPRO

