

Valik rohelisi suppe ja sooje võileibu

REPRO

Kevadel on looduslikud rohttaimed asendamatu väärtusega, sest neis on rohkem vitamiine, mineraal- ja lõhnaaineid kui paljudes kultuurtaimedes.

Looduslikke taimi sobib kasutada mitmesugustes segudes koos mõne lehtköögivilja ja maitsetaimega. Enamasti sobivad värsked rohelise tarvitamiseks kõik spinatitoidude retseptid. Põlgusest “rohusöömise” vastu aitavad üle kõige paremini supid, sest selle koostisosi ei pruugi asjatundmatu ära tabada. Hästi maitsevad kevadiste toorsalatite kõrvale soojad võileivad. Neid on lihtne teha ka ilma võileivagrillita.

Nõgesesupp piimaga

- 1 ½ kl vett
- 2 kl piima
- ½ kl rõõska koort
- ½ l värsket hakitud nõgest
- 1 porgand
- 1 väiksem porru koos roheliste lehtedega
- 6 keskmise suurusega kartulit
- ürdisoola
- riivitud muskaati
- 2 sl päevalilleseemneid

Tükeldage kooritud kartulid ja porgand, peske porru lehti lahti harutades korralkult puhtaks, nõrutage ning lõigake peeneks. Pange kõik veega keema. Kui kartul poolpehme, lisage ettevalmistatud nõges. Selleks kallake nõgesed tulise veega üle, peske külmas vees, nõrutage ja nop-pige korjamisel kaasa tulnud kõrrekesed või kulupuru välja, peenestage. Kui kartul ja porgand on täiesti pehmeks keenu-d, tehke kõik püreeks. Seejärel lisage piim ja koor, maitsestage. Laske supil kor-raks keema tõusta. Serveerimisel lisage päevalilleseemneid.

Naadi-hapuoblikasupp

- 1 l vett
- 200 g suitsuliha
- 250 g hapuoblikat
- 100–150 g noori naadilehti
- 1 porgand
- 1 sibul
- 2 sl tangu
- hakitud petersellilehti



- purustatud musta pipart
- hakitud karulauku
- soola
- hapukoort

Pange tangud koos kuubikuteks lõigatud suitsulihaiga keema. Lisage peenestatud sibul ja porgand. Kui kasutate suitsukonte, puhastage ja tükel-dage liha pärast keetmist. Keetmise lõpul, kui tangud peaaegu pehmed, lisage ribadeks lõigatud hapuoblikad ja naadid. Valmis supile lisage hakitud peterselli ja karulauku, maitsestage soola ja pipraga. Hapukoort andke eraldi lauale.

Nõgese-naadisupp

- 1 l kanapuljongit
- 200 g nõgeseid
- 300 g naadilehti
- 2 sl tatratangu
- 2 keedetud muna
- ½ sidruni riivitud koor ja mahl
- hakitud petersellilehti
- hakitud murulauku
- soola
- 1 tl suhkrut
- hapukoort
- 4 sl praetud saiakuubikuid

Lisage keevale puljongile tangud, 10 minuti pärast peenestatud nõges ja naat. Keetke 10–15 minutit. Valmis supp maitsestage sidruni, soola ja suhkruga. Serveerimisel lisage igasse taldrikusse pool keedetud muna ja hapukoort, peale puistake hakitud maitserohelist ja praetud saiakuubikuid.

Roheline supp juustuklimpidega

- 2 l vett
- ½ supikana
- 2 sibulat
- 2–3 lõiku sellerit
- 4–5 kartulit
- ca 400 g rohelist (naati, nõgeseid, oblikaid, spinatit)
- 1 sl rasvainet
- soola
- jahvatatud musta pipart
- hapukoort

Klimbitainas

- ½ kl mannat
- 1 sl võid
- 1 kulbitäis kuuma puljongit (umbes ¾ kl)