

# Vürtsikaid köögiviljatoite

**Rikkalikult maitsestatud köögivilja sobib süüa iseseisva roana või anda liha ja kala kõrvale.**

Järjepanu valmivad noored köögiviljad on augustikuu hõrgutised, mis keevad ruttu ja on isuäratavad ilma vürtsitamatagi. Peale klassikaliselt stoovitud porgandite-herneste on veel hulk valmistamise ja maitsestatamise viise, mida kulinaarivõime võib ise järele proovida.

## Herned salati ja köömnega

- ¾ l rohelisi herneid
- 1 punane sibul
- ½ peasalatit
- 2 sl oliiviõli
- 1 ½ tl köömnepulbrit
- soola
- jahvatatud musta pipart

Hakkige sibul peeneks ja kuumutage õlis klaasjaks, lisage köömnepulbrit ja kuumutage segades veel paar minutit. Siis pange pannile ribadeks lõigatud salatitükkide ja noored rohelised herned ning hautage segades, kuni kõik on korralikult läbi kuumenenud. Maitsestage soola ja värskest jahvatatud pipraga. Hoidke serveerimiseni kaane all soojas. Peasalati asemel võib võtta paar peotäit salatitükkide.



## Röstitud porgandid vürtsköömnega

- 1 kg väikseid porgandeid
- 3 sl õli
- tsillihelbeid (kuivatatud tsillit)
- 2 tl vürtsköömnepulbrit
- näputäis värsket koriandrit või peterselli

Valage porganditele õli ja segage, et nad oleks ümberringi õlised, siis maitsestage. Küpsetage 190–200° juures 20–25 minutit. Hästi sobib röstimiseks kuumaõhugrill, kui seda aga pole, võite porgandid fooliumil röstida või praeahjus pannil teha. Siis peaks neid vahepeal pöörama. Serveerimisel puistake peale peenestatud koriandrit.

Kui soovite vürtsköömnepulbrit maitset ja lõhna tugevamini esile tõsta, jahvatage nad enne peeneks.

## Kartulid sidruni ja mündiga

- 1 kg kartulit
- 2 küüslauguküünt
- 1 sl Dijoni sinepit
- 5 sl oliiviõli
- 2 sl hapukoort
- 1 sidrun
- 4 sl peenestatud rohemünti

Keetke või aurutage kartulid soolaga maitsestatatud vees poolpehmeteks. Hakkige küüslauk hästi peeneks ning segage kausis sinepi, paksu hapukoore, poo-



le õlikoguse, peenestatud sidruni viljalihaga ja -mahlagaga. Kastke kartulid sellest kastmest läbi ja küpsetage kergelt pruunikaks. Enne serveerimist piserdage kartuleid ülejäänud õliga ja puistake peale mündilehti. Nii maitsestatud kartulid on luksuslik lisand lambapraele.

## Grillitud kabatšokid fetajuustuga

- 2–3 noort kabatšokki
- 2 suuremat punast paprikat
- 200 g fetat
- 3 sl oliiviõli
- 1 sl veiniäädikat või sidrunimahla
- näputäis rohemünti

Lõigake paprikad pooleks, eemaldage seemned, piserdage õliga ja küpsetage praeahjus, ent jälgige, et nad ei muutuks päris pehmeteks. Kabatšokid lõigake tükkideks ja küpsetage grillil, kuni nad muutuvad kergelt pruunikaks. Tõstke tükkid madalasse keedunõusse, lisage ribadeks lõigatud paprikad ning peale murendage juust. Küpsetage, kuni juust hakkab säriseb. Segage õli ja äädikas, piserdage valmis toidule ja kaunistage mündilehtedega.

## Rohelised oad ja herned tomatitega

- 250 g noori aedoakaunu
- ca 200 g rohelisi herneid
- 6 väiksemat tomatit
- 2 küüslauguküünt
- 3 sl õli
- 1 sl palsamiädikat
- soola
- purustatud musta pipart

Peske ja puhastage oad, herned (ilma kaunteta) ja pange esialgu keema oakaunad. Kolme minuti pärast lisage herned, laske uuesti keema tõusta ning keetke veel mõni minut, kuni oad on pehmed.

Tomatid lõigake pooleks ja hautage pannil kuumas õlis paar minutit, maitsestage pressitud küüslaugumahlaga, soola ja musta pipraga. Kurnake oad-herned, valage vaagnale, peale tõstke hautatud tomatid. Tomatid peavad olema läbi kuu-

REPRO

