



Finalist Eneli Randla (vasakul) ja pressi lemmik Tatjana Davidenko õhtu juhi Aivar Riisalu embuses.



Võidurõõm.

Retseptid

HÕRK LÄÄTSESUPP

4 portsjonit

100 g kuivi punaseid läätsi
1 sibul
1 vars porrut
3 porgandit
400 ml köögiviljapuljongit
1 tl sidrunimahla
1 tl taimeõli
1 purk purustatud tomateid
1 kirsstomat
rukola lehti
4 kuklit serveerimisel
(1 kukkel portsjoni kohta)
koriandrit, ingveripulbrit,
jahvatatud köömneid maitsesta-
tamiseks
Keetke läätsed. Tükeldage köögi-
vili, praadige taimeõlis ning lisage
läätseseleemele. Lisage tomatid ja
sidrunimahl, maitsestage. Kaunis-
tage kirsstomati ja rukolaga.

SAIDA SINEPIKASTMEGA

1 portsjon

200 g saidafileed
1 porgand
küüslauku
sidrunimahla, soola, pipart
Maitsestage kalafilee sidruni-
mahla, soola ja pipraga ning
asetage fooliumile. Riivige por-
gand jämeda riiviga ja laotage
fileele. Lisage natuke küüslauku

ja soola. Pakkige fooliumisse
ning küpsetage 200 °C juures
u 30 min.

Lisand

100 g suvikõrvitsat
100 g spargelkapsast
2–3 keedetud kartulit
Hautage suvikõrvits, spargel-
kapsas ja kartul ning maitsesta-
ge aroomisoolaga.

Kaste

125 ml köögiviljapuljongit
2 sl rasvata piima
2 tl sinepit
1 tl taimeõli
1 tl kastmepaksenduspulbrit
soola, pipart, tilli
Kuumutage kastmepaksendus-
pulber taimeõlis ja maitsestage.
NB! Kaste serveerige eraldi
kausi.

Garneeringuks maitserohelist,
viil sidrunit ja viil apelsini.

PIRNISORBETT

1 portsjon

2 pirni
2 sl vett
1 tl sidrunimahla
kaneeli
1 füüsal
punaseid marju
Hautage tükeldatud pirnid vees.
Lisage kaneel ja sidrunimahl.
Püreestage. Jahutage.
Kaunistage marjade ja füüsaliga.



Saidat sinepikastmega võivad julgelt nautida ka need, kes tahavad kaalus alla võtta.

EESTI OPTIK

www.optika.ee



Aprillis suures valikus prilliraame soodushindadega

–50% –40% –30%

Nägemise kontroll kohapeal.

Paljud päikesepillid ka polaroidklaasidega

–50% –40% –30%

MEIE KAUPLUSED Tallinnas: Pärnu mnt 68, Väike-Karja 5, Pärnu mnt 17, Kaubamaja 6, Sõpruse pst 213, Pärnu mnt 238 Järve Selveris, Tartu mnt 45. Kuressaares Kohtu 1. Tartus Rüütli 10. Pärnus: Hospitali 14, Rüütli 47, Seedri 6. Viljandis Turu 6. Kärdlas Heltermaa mnt 14A. Paides Vee 3. Raplas Tallinna mnt 14. Rakveres Tallinna mnt 16. Jõhvis Narva mnt 5.