

salateid

Nuikapsasalat hernestega

Salat

- 200 g nuikapsast
- 1 kl värskeid rohelisi herneid
- 5–6 spinatilehte
- 1–2 sl hakitud murulauku
- peenestatud koriandi- või petersellilehti
- 1–2 tomatit

Kaste

- 100 g majoneesi
- 70–100 g maitsestatamata jogurtit
- 1 sl veiniädikait
- soola
- suhkrut

Koorige nuikapsad, riivige jämedalt, lisa värsked herned. Segage neile hulka ribadeks lõigatud spinatilehed ja maitseroheline. Valmistage loetletud ainetest kaste, valage salatile. Kaunistuseks laduge peale sektoriteks lõigatud tomatid.

Spargelkapsas kuskussiga

- 300 g spargelkapsast (brokolit)
- 2 dl kuskussi
- 2 dl aedviljapuljongit
- 200 g rohelisi aedube
- 2 sl oliiviõli
- ½ sidruni mahl ja riivitud koor
- 1 dl peenestatud petersellilehti
- 3 sl viilutatud rohelisi oliive
- soola

Keetke pestud spargelkapsaõisikuid ja oakaunu soolaga maitsestatud vees või auru 5–7 minutit, nõrutage. Võtke madal lai kuumakindel kauss, mõõtke sellesse kuskuss ja valage peale keemiseni kuumutatud aedviljapuljong. Katke kauss kaanega ja jätke viieks minutiks seisma.

Tükeldage oakaunad ja spargelkapsas väiksemaks. Valage sügavale pannile oliiviõli, kuumutage spargelkapsast ja ube, maitsestage sidrunikoorega.

Segage kuskuss kahvliga läbi, lisage kuum spargelkapsa-oasegu, petersellilehed, sidrunimahl ja oliivilõigud. Segage salat alt üles tõstes kergelt läbi. Hoidke enne serveerimist viis minutit soojas.

Lillkapsa-toorsalat

Salat

- 1 lillkapsas (ca 500 g)
- 2 väikest kurki
- 6–8 redist
- 1–2 salatisibulat
- 150 g õhukesi peekoniõike
- mitmesugust lehtsalatit

Kaste

- 1 ½ dl paksu hapukoort
- 2 sl sidrunimahla
- ½ tl soola
- 2–3 tl värskest riivitud mädarõigast

Murdke või lõigake lillkapsas õisikuteks ja peske sõelal voolava vee all, nõrutage kuivaks. Praadige peekoniõigud krõbedaks ja tõstke pehmele paberile, et eemaldada liigne rasv.



REPRO

Segage suures salatikaussis kaste. Lõigake sellesse kurgikuubikud ja rediseviilud, lisage peenestatud sibulad (mugulad ja pealsed), peekon ja lillkapsaõisikud. Segage kõik läbi, katke salatikauss kaanega ja paigutage külmikusse. Jätke vähemalt paariks tunniks seisma, et maitsest hästi seguneksid.

Vabalt võite salati valmistada õhtul. Siis on järgmisel päeval maitsev toit hea külmikust võtta. Juurde andke keedetud kartuleid ja suitsukala.

Aedoasalat päevalilleaseemnetega

- 400–500 g aedoakaunu
- 1 dl röstitud päevalilleaseemneid
- 100 g rukolat
- 2 porgandit
- 1 kollane paprika
- 2 sl oliiviõli
- 1 sl sidrunimahla
- ürdisoola
- purustatud musta pipart

Puhastage oakaunad, lõigake kolmeks ja keetke soolaga maitsestatud vees 12–15 minutit. Kallake oad külma veega üle ja nõrutage. Peske ja tahendage salatilehed. Hoolekalt pestud porgandid tõmmake koorimisnooga pikuti õhukesteks laastudeks. Paprika poolitage, eemaldage seemned ja lõigake pikkadeks õhukesteks ribadeks.

Katke vaagen rukolaga, peale tõstke oakaunad, õhukesed porgandi- ja paprikaribad. Puistake neile röstitud seemned. Segage õli sidrunimahla, maitsestage soola ja pipraga ning piserdage salatile.

Lihne tatrabelbesalat

- 1 ½ dl tatrabelbeid
- 3 dl aedviljapuljongit
- 4 tomatit
- ½ pikka kurki
- 1 laimi mahl
- 2 sl oliiviõli
- ½ dl peenestatud petersellilehti
- ½ dl basiilikut
- põld-võõrkakart (rukolat)

Lõigake tomatid ja kurk kuubikuteks, rukola peske ja tahendage pehmele majapidamispaperil.

Ajage puljong keema, puistake tatrabelbed sisse ja keetke üks minut. Siis tõstke keedunõu tulelt, katke kaanega ja jätke kolmeks minutiks seisma. Kui puder pikemaks ajaks seisma jätta, muutub see kleepuvaks.

Segage tatrabelbed kahvliga sõredaks, lisage tükeldatud tomat ja kurk, õli, laimimahl, petersell ning basiilik. Laduge rukolalehed vaagnale, peale tõstke korralikult läbi segatud salat.

KADRIN LINNA