

VORMIROOG SUITSULIHAGA

1 keskmise kabatšokki
4 sibulat
8 tomatit
1 kl riisi
300–400 g suitsuliha (võib olla rasvane)
musta jahvatatud pipart

soola

3 kl vett

Koorige kabatšokk ja lõigake paksemateks ratasteks. Laduge ahjupotti esmalt kiht kabatšokki, siis kiht sibularattaid ja sellele tomatilõike, maitsestage soola-pipraga, lisage riis. Suitsuliha lõigake kuubikuteks ning praadige läbi, nii et rasv eralduks. Kallake see riisile. Seejärel laduge uus kabatšoki-, sibula- ja tomatikiht. Kõige peale pange veel kiht kabatšokki.

Valage peale kuum vesi, maitsestage, hautage kaane all praeahjus kuni 45 min.

KABATŠOKIŠNITSEL

2–3 ühesuurust kabatšokki

200 g kitse- või toorjuustu

3–5 muna

musti kivideta oliivi

riivsaia

soola

oliiviõli

Koorige kabatšokid, lõigake pikisuunas viiludeks, paneerige jahuga ja praadige kergelt. Juust segage lahtiklopitud munaga, mis määrige pooltele praetud viiludele. Lisage oliivilõike ning katke viilud ülejäänud kabatšokiviiludega. Vahustage munad, millesse kastke ettevalmistatud šnitlid. Paneerige riivsaia, kastke veel kord munavahusse. Praadige kiirelt suures kuumuses.

Šnitlile võite vahele panna ka lihtsalt õhukese juustuviilu.

KABATŠOKID PÄHKLIKASTMES

1 kg noori seemneta kabatšokke

õli

jahu

soola

1 kl kreeka pähkli tuumi

1 käär kuivatatud leotatud saia

3–4 küüslauguküünt

2 sl veiniäädikat

2 sl õli

tšillit

Koorige ja lõigake kabatšokk viiludeks, paneerige jahus ning praadige helepruuniks, alles siis maitsestage soolaga. Praetud viilud tõstke püramiidjalt suurele vaagnale.

Suruge leotatud sai kuivaks, segage puuriks tambitud pähklituumadega, lisage pressitud küüslauk ja hõõruge kõik korralikult läbi. Siis lisage pisut kuumat vett, veiniäädikas, õli. Praepannile jäänud õlile lisage veidi tšillit ja keeva vett, kallake see pähkliksegule. Valmis kaste valage kabatšokkidele.

OMLETT KABATŠOKIGA

100 g puhastatud kabatšokki

1 lõik sinki

2 sl riivitud juustu

1 küüslauguküüs

3 muna

3 sl vett või piima

20 g võid

soola

musta jahvatatud pipart

Lõigake sink ribadeks. Koorige kabatšokk ja eemaldage seemned, kui vaja. Siis lõigake see samuti ribadeks ning praadige või sees pannil. Hakitud küüslauguküüs ja sool või küüslaugusool segage pannil olevasse natuke enne muna lisamist. (Ärge soolaga liialdage, muidu rikute omleti ära!) Munad kloppige piima või veega lahti, lisage juust ning veidi pipart. Valage see tulisele segule pannil. Kui soovite, et roog oleks ühtlaselt kaetud, ärge hakake seda pannilabidaga segama, vaid kallutage panni siia-sinna. Allapoole kallutatud ometiserva alla pange pannilabidas, nii valgub veel hüübimata osa panni põhjale. Laske munal nõrgas kuumuses hüübida.

KABATŠOKI HAUTIS

700–800 g kabatšokki

200 g sibulat

1 küüslauguküüs

1 roheline piprakaun

1 kl kooritud purustatud tomatit

4 sl oliiviõli

1½ tl soola

½ tl musta pipart

½ tl punet

Kabatšokk ja sibul koorige, lõigake peeneks. Valage tulisele pannile õli ning kuumutage selles sibulat koos pressitud küüslauguga umbes 5 minutit. Siis lisage peenestatud kabatšokk ja hakitud roheline pipar, segage aeg-ajalt ühtlaselt läbi, hautage eraldavas vedelikus kuni 10 minutit. Purustatud tomatite hulka segage värskest jahvatatud pipart, sool ja pune ning valage see hautisele. Keetke nõrgas kuumuses veel 20 minutit aeg-ajalt segades.

KABATŠOKI HAUTIS RABARBRIGA

½ kg rabarbrit

½ kg noori kabatšokke

1 kl hakitud sibulat

3–4 sl oliiviõli

1 sl veiniäädikat

suhkrut või mett

soola

riivitud sidrunikoort

Noored rabarbrivarred ja kabatšokid koorige, tükeldage umbes 1 cm suurusteks tükideks ning pange vähese õliga ahjupotti hauduma. Lisage äädikas, segage aeg-ajalt. Sibulat kuumutage pannil õlis kuldpruuniks, siis segage roa sisse, maitsestage. Kuumutage segades veel 5 minutit. Soe hautis sobib hästi lihatoitude juurde.

TARGU TALITA

HÜVA NÕU**Kress kappari asemel**

Rahvasuus enam kressi kui suure mungalille nime all tuntud suvelill on eestlaste toidulauale jõudnud kappari aseainena juba möödunud sajandi esimesel poolel. Vahemere mail kasvava kapparipõõsa kinniseid õienuppe süüakse värskest, soolvee-, õli- või äädikahoidistena. Neid lisatakse peene maitseainena mitmesugustele muna-, kala- ja lihatoitudele.

Maitselt redist meenutava kressi rohelisti seemneid tuleb marineerida järgmiselt. Korjake noored seemned, peske külma veega. Keetke marinaad: 1 klaasile veiniäädikale lisage ½ kl vett, ½ tl soola ja 1 tl suhkrut. Pestud kressiseemned pange keema tõusnud marinaadi ning hoidke 5 minutit tasasel tulel. Võtke seemned vahukulbiga välja ja asetage väikesesse purki, aga äädikalahust keetke



veel, kuni eraldub vahtu. Korjake vaht ära ja kallake siis lahus seemnetele. Sulgege purk õhukindlalt, pärast jahutamist viige see külma hoiuruumi.

Niisugust retsepti kasutas juba minu vanavanaema. Selline lisand võeti välja

suurte pühade ajal, see ei kuulunud argipäeva toidulauale. Aastakümneid hiljem hakati roogadele lisama kressi lehti, õisi ja õiepungi nii nagu kurgirohtu.

HELVI Mulgimaalt