

# Kerge söök ja kosutav

## Mõned retseptid nõuavad ainult munavalget, teised jälle -kollast.

Säästlik perenaine mõtleb, kuidas tarvitada mõlemat, nii et midagi kaotsi ei läheks. On küll soovitusi, kuidas poolikut muna järgmise päevani külmikus hoida, aga tegelik elu on näidanud, et sinna see kuivama ununebki. Seepärast mõned kasulikud soovituselised kokkamiseks. Näiteks rammusad joogid, mis kohe pärast segamist peab ära rüüpama.

## Dolmad

Valige aias või kasvuhoones kasvavalt viinapuult noored lopsakad ühtlase suurusega ja kahjustamata lehed. Peske ja laotage lehed paberile päikese kätte tahenema. Veidi närtsinud lehti on kergem täita.

Täidiseks segage keetmata riis, hästi peeneks hakitud sibul, suvaline maitseroheline, must jahvatatud pipar ja sool ning lisage sorts oliiviõli. Pärast segamist suruge täidis tihedalt kokku, tõstke viinapuulehele väikese lusikaga nii palju segu, et see pakkides lehe sisse ära mahuks.

Vooderdage keedupoti põhi mõne suurema lehega ja asetage täidetud pakid tihedalt vastu üksteist, avanema kippuvad servad allapoole. Valage peale õli ja

vett, nõnda et see kõiki kataks. Pange taldrik või väiksem potikaas vajutisega peale, et kerged lehepakikesed pinnale ei ujuks. Hautage tasasel tulel kuni roog küps (25–30 minutit).

Vedelikust kastme valmistamisel võite lisada rööska koort ja valget veini. Kui soovite kastet ilma veinita, lisage hapukoort.

## Magus nuudlipuding

- 250 g lintnuudleid, spagette või muud väiksemõõdulist pastat
- 250 g maitsestatamata toorjuustu või kohupiima
- 1 dl suhkrut
- 3 muna
- 1tl vanillsuhkrut
- 1 tl riivitud sidrunikoort
- 1 ½ dl tükeldatud ananassikompotti
- 2 ½ dl kohvikoort
- soola
- võid vormi määrimiseks

## Kate

- 3 munavalget
- 4 sl söelutud tuhksuhkrut

Keetke nuudlid vähese soolaga maitsestatud vees poolpehmeks (nad ei tohi lagunedes kuju muuta), kurnake ja loputage rohke külma veega, jätke nõrguma. Hõõruge või mikserdage kohupiim suhkruga koos kohevaks, lisage sidrunikoort, vanillsuhkur ja hõõrudes ükshaaval toasoojad munad. Veenduge, et enne järgmise muna lisamist oleks segu hästi ühtlaseks hõõrutud.



REPRO

Siis kallake nuudlid, kohvikoor ja ananassitükid koos vedelikuga kohupiimasegu peale ning segage suure laia lusikaga alt ülespoole liigutades ühtlaselt läbi. Kallake nuudlisegu võiga määritud vormi. Enne ahjupanekut katke puding beseekihiga.

Selleks vahustage kolm külmkapist võetud muna valget sidruniviiluga määritud kausis. See soodustab munavalge vahustamist ja vaht on kohevam. (Munakollaseid on kergem vahustada toasoojalt, -valgeid külmalt.)

Kergelt vahtu läinud munavalgetele lisage natukehaaval suhkur, seejuures vahustamist katkestamata. Tõstke kerge vaht pudingule ja küpsetage seda keskmises kuumuses umbes 30 minutit, kuni beseekiht on õrnalt pruunikas. Serveerige jahtunult tükkidena.

Järelejäädud munakollaseid tarvitage jäätise- või mõne muu kosutava joogi valmistamiseks.

## Muna-jäätisejook

- 3 munakollast
- 3 sl marja- või puuvilja-siirupit
- 200 g vanilljäätit
- mineraalvett

Segage esmalt siirup ja munakollased, seejärel lisage jäätis ja maitse järgi kogu vett.

## Muna-porgandi-jook

- 3 munakollast
- 3 sl mett
- 3 sl sidrunimahla
- 6 dl porgandimahla või -mehu

Hõõruge munakollased meega, segage mahlaga, lõpuks maitsestage sidrunimahlaga.

SXC.HU