

# Toite spinatist

REPRO



## LUGEJA KÜSIB

Mida võiks peale supi veel spinatist teha?

Vastab  
**KADRIN LINNA**

### Spinatikaste

- 1 sl rasvainet
- 1 sl jahu
- 500 g spinatilehti
- 1 sibul
- ½ l vett
- 1 puljongikuubik
- 1–2 sl hapukoort
- soola
- 1 tl sidrunimahla

Spinat peske hoolikalt ja nõrutage, kuivatage pehmel majapidamispaperil. Lõigake lehed kääridega peenikesteks ribadeks. Kuumutage pannil rasv või või, lisage jahu ja segage ühtlaselt läbi, lisage spinat ja peeneks hakitud sibul. Valage juurde kuubikust valmistatud puljong ja keetke segades kuni 5 minutit. Maitses- tate soolaga, lisage hapukoort ja sidruni- mahl. Puljongi asemel võite kasutada ka piima või rammusat piima pooleks veega.

### Spinati-munaroog

- 200 g spinatit
- 4 muna
- 4–8 sl piima
- soola
- 1 sl võid

Peske, nõrutage, tahendage ja peenestage spinatilehed. Vahustage munad ja lisage peenestatud roheline, segage juurde piim. Sulatage või kuumal pannil, kallake spinati-munasegu peale ja kuumutage, kuni muna on hüübinud.

### Omllett spinatiga

- 1 sl võid
- 200 g spinatit
- 1 sl hapukoort
- 3 muna
- 5–6 sl piima
- 1–2 sl jahu
- praadimiseks 1–2 tl rasvainet

Puhastage spinatilehed, peenestage ja kuumutage võis, soovi korral lisage hapukoorega segatud jahu (1 tl). Nüüd lööge munad lahti, kollased kloppige piimaga hästi läbi, soovi korral lisage jahu, kuid pidage mees, et lisatud jahu teeb omleti tihkemaks. Liigne jahu teeb aga selle tuimaks. Lõpuks lisage vahustatud munavalged ning praadige. Kui omllett on valmis, asetage poolele osale spinati- hautis ja keerake teine pool üle.

### Hautatud spinat

- 800 g spinatilehti
- 1–2 sl võid
- 1 kl vett või juurviljaleent
- 1 sl hapukoort
- hakitud petersellilehti
- soola

Pestud tahendatud spinatilehed tükeldage, aga mitte väga peeneks. Hautage võis aeg-ajalt liigutades. Kui kõik on hoolikalt võis läbi kuumutatud, lisage vedelik ja hapukoort ning maitses- tate soolaga.

Pärast segamist võtke tulelt ja serveerige koos liha või kalaga. Peter- selli puistake hautisele pärast taldrikule tõstmist.

### Tangukotletid spinatiga

- ½ kl tangu (odra- või tatratangu)
- 1 ¼ kl vett
- 200 g spinatit
- 1 muna
- soola
- 2–3 sl rasvainet praadimiseks

Keetke tangud hästi pehmeks, lisage ettevalmistatud ja peenestatud spinat, kuni puder veel soe.

Kui segu on veidi jahtunud, lisage lahtiklopitud muna ja maitse järgi soola. Praadige kuumal pannil supilusikaga võetud tainast kotletid.

Juurde andke kastmeks hapukoort või jogurtit. Kastme asemel võite anda pealerüüpamiseks nii röõska kui haput piima.

### Spinati-suitsukala vormiroog

- 750 g spinatit
- 300 g puhastatud suitsukala
- ½ kl piima
- 1 sl jahu
- soola
- jahvatatud musta pipart
- riivitud muskaati
- riivsaia
- võid
- 3 muna
- 2 sl riivjuustu

Aurutage spinatit mõni minut või keetke väheses vees, nõrutage, tahenda- ge paperil ja ajage läbi hakkmasina. Piim segage jahuga, maitsestage soola, pipra ja muskaadiga, segage spinatile hulka ja keetke läbi. Laske sel veidi jahtuda, segage juurde lahtihõõrutud muna- kollased, juust ja lõpuks vahustatud munavalge. Kallake segu võiga määratud vormi, peale laduge kalatükid, puistake üle riivsaia ja lisage pisikesi võitükike- si. Küpsetage umbes 20 minutit.

### Spinat ja kitsejuust pastaga

- 500 g noori spinatilehti
- riivitud muskaatpähklit
- 125 g peeneks tükeldatud kitsejuustu
- ¾ kl kohvikooort
- 2 tl mahedamaitselist sinepit
- ½ kg täisteranisupastat
- 75 g röstitud seedripähkleid
- 1 sl hakitud petersellilehti
- 2 sl riivitud Parmesani
- soola
- purustatud musta pipart

Kupatage pestud spinatit 1 minut, nõrutage ja hakkige jämedalt. Segage muskaadi, kitsejuustu, koore ja sinepiga.

Keetke pasta pakil oleva õpetuse järgi poolpehmeks ja kurnake.

Kurnatud pasta kallake kohe kuumalt tagasi keedunõusse, lisage spinatisegu, sool ja pipar, seedripähklid ning rapu- tate kõik segi. Lisage petersellilehed, Parmesan ja veel pisut muskaati. Valmis toit serveerige hästi kuumalt.

### Vormiroog riisiga

- 1 kl spinatit
- 2 sl võid
- 2 kõvaks keedetud muna
- soola
- muskaatpähklit
- 2 kl keedetud sõmerat riisi
- 100–150 g sinki
- 2 sl riivjuustu
- 4 muna

Hakkige keeva veega üle kallatud ja tahendatud spinat, aga mitte väga peeneks. Vahustage või, lisage hakitud keedumunad, sool, riivitud muskaat ning segage riisi, kuubikuteks lõigatud singi ja riivjuustuga.

Võiga määratud vormi pange kihiti riis ja spinat. Pealmiseks kihiks sättige spinat. Suruge sellesse 4 lohku ja pange igasse lahtiklopitud muna. Pange spina- tile veel veidi võitükikesi ja küpsetage, kuni munad on hüübinud.