

Vaheldust vähese vaevaga

Pärast grillipidusid mõjub kergem toit kõigile tervistavalt.

Kuni köögiviljad alles kasvahoos, saate varajast värsket saaki segada külmutatud kraami või konservidega. Koduaia ürtidega rikastatud maitse on naudingut väärt.

Soe kartulisalat hernestega

- ½ l tükeldatud suhkrurhenaunu
- 300 g külmutatud või värsked herneid
- umbes 8 keedetud kartulit
- 2 salat sibulat
- 10 kirsstomatit
- 2 sl õli
- ½ tl purustatud musta pipart
- ½ tl soola
- 2 sl veiniäädikat

Lõigake hernekaunad pooleks või kolmeks, tükeldage kartulid, aga mitte väga peeneks, hakkige sibulad, roheline osa pange kõrvale.

Parema maitseelamuse saate, kui toit on tehtud värskete kartulitega.

Tomatid poolitage. Tulisele pannile valage õli, kuumutage selles umbes 2 minutit sibulaid ja hernekaunu, siis lisage kartulid ja jätkake kuumutamist pannil olevat aeg-ajalt segades. Kõige lõpus pange juurde tomatid ja herned. Kui kõik on tulikuumad, maitsestage soola ja pipraga ning piserdage veiniäädikaga. Peale puistake peenestatud sibulavarsi ja serveerige kohe, enne kui salat jahtub. Juurde võib anda lihapihve, vorsti või grillitud tofut.

Valestrooganov viineritest

- 400 g viinereid
- 1 sibul
- 2 küüslauguküünt
- õli
- 1 purk purustatud tomateid
- 1 marineeritud kurk
- 1 dl lihaleent (kuubikust)
- 1 sl sojakastet
- 1 sl sinepit
- 1 dl rööska või hapukoort
- purustatud musta pipart
- soola

Tükeldage naturaalsed viinerid (kiles viinerid koorige enne), praadige need vähese õliga pannil kergelt pruunikaks ja pange keedunõusse. Koorige sibul ja küüslauguküüned, peenestage ning praadige samuti kergelt läbi. Lisage vorstile. Siis valage keedunõusse tomatid, lihaleent ja maitsestage. Kuumutage keemiseni ning laske segul mõni



minut seista. Seejärel lisage koor ja kontrollige maitset. Kõige lõpuks pange juurde piserkesed kurgikuubikud. Pakkuge kartulipudru või keedetud kartulitega.

Hautatud koha

- 600 g kohafileed
- ½ sidrunit
- 1 tl soola
- ¼ tl värskelt purustatud musta pipart
- 2 porgandit
- 2 sellerivart
- 2 küüslauguküünt
- ½–1 sl õli
- ½ tl rosmariini
- ½ tl aed-liivateed
- ½ tl majoraani
- 3 dl valget veini

Selle söögi valmistamiseks sobib kasutada ka külmutatud kalafileed. Kui koha pole käepärast, võib selle asendada näiteks heigifileega.

Hoolikalt pestud sidrunilt riivige pealmist kollast koorekihti, pange see hetkeks kõrvale. Pressige sidrunist mahl ja piserdage kalafileele, maitsestage soola, pipra ja riivitud sidrunikoorega. Siis koorige ja tükeldage porgandid, lõigake pestud sellerivarred peeneks ja hakkige küüslauguküüned. Valage pannile õli ning kuumutage segades porgand, seller ja küüslauk, lisage rosmariin, aed-liivatee ja majoraan. Natukese aja pärast pange hästi läbi kuumutatud segule kala, valage peale vein ja laske 10 minutit haududa.

Juurde andke keedetud kartuleid või nuudleid.

Pannil kuumutatud dessert

- ½ dl pähkleid
- 2 tl õli
- 1 l puuviljatükikesi ja marju
- 2 sl vedelat mett
- 1 tl värskelt riivitud ingverijuurt
- 2–3 dl purustatud rabadaid küpsiseid
- vahukoort või jäätist

Röstige pähklid kuumal pannil kiiresti, lüka ke kandikule jahtuma. Samale kuumale pannile piserdage õli, puistake laiali tükeldatud puuviljad (virsikud, aprikoosid, kirsid vm) ja marjad. Kuumutamisel maitsestage, segades juurde mett ja ingverit. Töstke kihiti pokaalidesse kuumutatud puuvilja-marjasegu, röstitud pähklid ja purustatud küpsised. Kõige tipuks tõstke lusikatäis vahukoort või jäätist.

Maitsestatud suhkrusiirup

- 5 dl suhkrut
- 2 ½ dl vett
- 3 basiilikuvart
- 3 estragonivart
- 1 aed-liivatee vars
- pisike tups rosmariini

Mõõtke suhkur ja vesi keedunõusse, lahustage liigutades tasasel tulel. Kui suhkur on täielikult lahustunud, lisage taimevarred ja hoidke keemise piiril kaane all. 10 minuti pärast tõstke nõu jahtuma. Külmast siirupist eemaldage ürdid ja valage see pudelisse. Külmkapis säilib siirup tarvitamiseks kuni üks kuu. Koheseks kasutamiseks võib kallata kuuma siirupit kõvakestalistele marjadele. Näiteks nii pehmenevad karusmarjad ruttu suupärasemaks ja neid võib segada maasikate, vaarikate või mustikatega.

Marjad siirupi ja jogurtiga

- 1 l värsked puhastatud marju või nende segu
- 2 dl maitsestatud siirupit
- 2–3 dl maitsestatud jogurtit või jäätist
- peenestatud basiilikut või melissi

Jaotage marjad sööjate arvule vastavalt kausikestesse või pokaalidesse. Valage peale siirup ja laske sel marjadesse imbuda. Selleks hoidke kausikesi 1–2 tundi külmikus. Enne serveerimist tõstke marjadele paksu jogurtit ja kaunistage basiiliku- või melissilehekete ribadega.

KADRIN LINNA