



Keedunõusse valatud vesi või lihaleem laske keema tõusta, lisage tomatikaste ning makaronid. Keetke 4–5 minutit, siis lisage külmutatud aedvilid. Kui supp uuesti keema tõuseb, lisage lihapallid ja keetke veel 5 minutit. Valmis supp tõstke tulelt, kontrollige maitset, vajadusel lisage soola, kaunistage hakitud peterselliga.

Kalassupp lõhefileest

- 1 ½ l vett
- 400 g lõhe- või kohafileed
- 5 kartulit
- 2 porgandit
- 1 petersellijuur
- ½ porrut
- 2 küüslauguküünt
- 1 loorberileht
- 3 sl tomatipastat
- 1 tl soola
- 1 tl aed-liivateed
- peenestatud tilli

Peske, koorige ja peenestage aedviljad. Pange nad keema kuuma veega. Lisage loorber, tomatipasta ja muud maitseained. Keetke, kuni aedviljad on peaaegu pehmed, seejärel lisage kuubikuteks lõigatud kalafilee. Supi valmimiseni keetke veel tasasel tulel 5–7 minutit.

Kanasupp broilerist

- 1 l vett
- 300 g broilerilõike
- 2 sibulat
- 2 porgandit
- 1 paprika
- 7 kartulit
- 1 sl õli
- 1 tl soola
- ½ tl purustatud valget pipart
- 1 vürtsikas konservkurk

Koorige ja tükeldage sibulad, porgandid ja kartulid. Pestud paprika poolitage, eemaldage seemned ja lõigake peeneks. Pruunistage keedunõu põhjas väheses õlis broilerilõigud. Lisage kõik peenestatud aedviljad ja vahetevahel segades

kuumutage kõik korralikult läbi. Seejärel kallake peale kuum vesi ning maitsestage soola ja pipraga. Keetke umbes 15 minutit, kuni kartul pehme. Valmis supile lisage hästi peeneks lõigatud vürtsikas kurk.

Sidrunimaitseline risoto

- 3 dl risotoriisi
- 1 l vett
- 2 juurviljaleeme kuubikut
- 1 küüslauguküüs
- 1 sibul
- 1 sl õli
- 1 sidruni mahl
- 1 sidruni riivitud koort
- ½ tl purustatud musta pipart
- ½ dl riivitud juustu (Parmesani)
- värskeid sidrunmelissi lehti

Koorige-peenestage sibul ja küüslauguküüs ning kuumutage õlis koos riisiga keedunõu põhjas, kuni riis muutub klaasjaks. Siis valage natukehaaval peale kuuma juurviljaleent ja segage kogu aeg riisi pehmenemise kestel. Hoidke keedunõu keskmises kuumuses. 20 minuti pärast maitsestage riis sidrunikoore ja -mahlaga, samuti pipra ja juustuga. Lauale andke melissilehekkestega kaunistatult. Niisugune risoto sobib hästi kala või aedviljade juurde.

Tatratangu-kohupiimavormiroog

- ¾ kl tatratangu
- 2 ½ kl vett
- 200 g kohupiima
- 1 sl võid
- 1 muna
- 2 sl suhkrut
- 1 sl riivsaia
- ½ sl riivitud sidrunikoort
- soola

Keetke tatar soolaga maitsestatud vees pehmeks ja laske jahtuda. Segage või ja suhkur, vahustage, lisage lahtiklopitud muna ja sidrunikoort ning läbi sõela surutud kohupiim. Segage maitsestatud ko-

hupiim jahtunud tatrapudruga. Määrige ahjuvorm võiga ja puistake üle riivsaia, kallake segu vormi ja küpsetage keskmise kuumusega ahjus 30–45 minutit. Serveerige kuumalt hapukoorega, jahtunud puuvilja-marjakastmega.

Neljaviilja-ahjupuder

- 5 dl neljaviljahelbeid
- 1 l piima
- 4 dl vett
- 3 sl suhkrut
- ½ tl soola

Segage kõik ained ja valage võiga määritud ahjuvormi. Hautage ahjus 150° juures umbes kaks tundi. Juurde andke kisselli või mahla jooki.

Rikkalikult maitsestatud riisipuding

- 2 dl riisi
- 1 l piima
- 4 sl võid või margariini
- 2 dl purustatud India pähkleid
- 2 tl kaneeli
- 2 tl kardemoni
- 2 tl vaniilsuhkrut
- 3 sl sidrunimahla
- ½–1 dl mett

Sulatage või keedunõu põhjas, lisage pool pähklikogusest, kaneel ja kardemon. Kuumutage pidevalt segades paar minutit. Seejärel lisage riis, mesi ja piim. Keetke tasasel tulel aeg-ajalt segades 30–40 minutit. Et vältida põhjakõrbemist, pange pudingunõu madalasse veega täidetud keedunõusse. Pisut enne riisi valmimist maitsestage vanilli ja sidrunimahlaga. Kui soovite serveerida pudingut portsjoniviisi, suruge enne täitmist kausikesse õhuke toidukile. Sellega saate pudingu vormist kätte ilma selle nägusatu kuhu rikkumata. Täitke need siis, kui puding on veidi maha jahutunud. Täitmisel raputage kihtide vahele ülejäänud pähklid. Pudingut võite panna ka ühte suurde vormi ja tükeldada serveerimise eel. Pudingut juurde andke marjapüreed või kisselli.

Keetmata puder marjadega

- 200 g vaarikaid või muid marju
- 1 banaan
- 1 ½ dl rukkiselbeid
- 1 dl kaerahelbeid
- 3 dl vett
- 1–2 sl suhkrut
- ¼ tl soola

Segage helbed veega, maitsestage soolaga. Tükeldage banaan ja suruge katki marjad, lisage need helvestele ning pange seisuma. Kasutada võib nii külmutatud kui ka kompotimarju, mille vedelikust osa võite lahjendada veega ja kallata helvestele. Sõltuvalt sellest, kas marjad on hoidistatud suhkruga, võite suhkrut natuke lisada või üldse suhkru pudrule lisamata jätta. Õhtul valmis segatud ja külmi- kus hoitud puder on hommikul hea võtta. Suvisel ajal tarvitage hooajale vastavaid värskeid marju.