

2 sl suhkrut või mett
 ½–1 tl soola
 1 sl veiniäädikat
 Riivitud peet segage ülejäänud ainetega
 hoolsalt läbi ja tõstke paariks tunniks külma.

TÄIDETUD NAERID

8 noort naerist
 100 g kalkuni hakitud kintsuliha
 1 porru
 3–4 sl margariini või võid
 kuivatatud majoraaani
 soola
 Peske naerid hästi puhtaks ja keetke soo-
 laga maitsestatud vees poolpehmeks. Toit
 saab veelgi maitavam, kui keedate naerid
 aurupotis.

Lõigake juurepoolne ots siledaks ja õo-
 nestage naerisisu välja. Lõigake porru valge
 varreosa hästi peeneks, kuumutage pannil
 vähesel võiga klaasjaks ning segage kal-
 kunilihaga, lisage majoraaan ning kuumuta-
 ge segades veel umbes 10 minutit. Täitke
 naerid kalkuni-porru seguga, pange igale
 nootsatäis võid peale ning küpsetage 200°
 juures 15 minutit.

HAUTATUD PEET

400 g peeti
 2 sl rasvainet
 soola
 ½ tl suhkrut
 1 sl äädikat
 köömneid
 1 kl vett
 1 tl kartulijahu
 soovi korral hapukoort
 Riivitud peet hautage rasvas poolpehmeks,
 lisage maitseained ja keev vesi ning hautage
 peet pehmeks. Tärglise asemel võite lisada
 pannil pruunistatud jahu.

TÄIDETUD PEEDID

Keetke koorimata peedid, millel ka pikk juu-
 reosa eemaldamata, äädikases vees peh-
 meks. Keeduveetle ärge soola pange. Soojad
 peedid jahutage kiiresti külma veega, koori-
 ge, poolitage ning õonestage pooled "kau-
 sikesteks". Põhjad siluge noaga tasaseks,
 et nad vaagnal püsti püsiksid.

Täidiseks segage hakitud heeringafilée,
 katkisurutud keedumunad, hästi peenestatud
 sibul majoneesi-hapukoore kastmega. Täide-
 tud peedid kaunistage tilli ja kurgiviludega.

KRÜSANTEEMIÕIT MEENUTAVAD

SIBULAD

4 keskmise suurusega sibulat
 2 dl köögiviljapuljongit
 4 tl margariini
 pisut soola
 musta jahvatatud pipart
 Koorige sibulad ja lõigake kand ära, et sibul
 püsti püsiks, kuid ei hakkaks küpsedes la-
 gunema. Siis tehke terava noaga püstsuu-
 nas sisselõiked, jättes vaheks umbes ½ cm.
 Pange võiga üle määratud sibulad väike-
 ssesse ahjuvormi, lisage puljong, maitsesta-
 ge ning katke alumiiniumfooliumiga. Küpse-
 tage sibulaid ligikaudu 40 minutit, kuni nad
 on pehmed ja avanenud "õielehed" kuldkol-
 lased. Niisugune lisand on pidulik iga lihatoi-
 du juurde, eriti sobib praetud maksa juurde.

TARGU TALITA

HÜVA NÕU

HEIKI MAIBERG



Kartulikoormine ei riku käsi.

Köögiviljade väärtus on seda suu- rem, mida väiksem töotluskadu

Kõige rohkem toitaineid on juurviljadel koore all, seepärast tuleb neid võimalikult õhukeselt koorida ja lõigata ning riivida roostevabast terasest noa või riiviga.

Sageli väldivad perenaised juurvilja puhastamist – see viitvat asjatult aega ja rikkuvat manikööri ning pealegi ei tahtvat mees ja lapsed "juurikaid" süüa.

Suvised juurviljad on õhukese või ketendava koorega. Nende puhastamine pole sugugi tülikas, kui kasutada noa asemel roostevabast terasest traatnuus-
 tikut. Need on selleks väga mugavad. Pange eraldi paar uut eri mõõdu ja traad-
 dijamedusega teraskäsna ainult kartuli või porgandi pesemiseks.

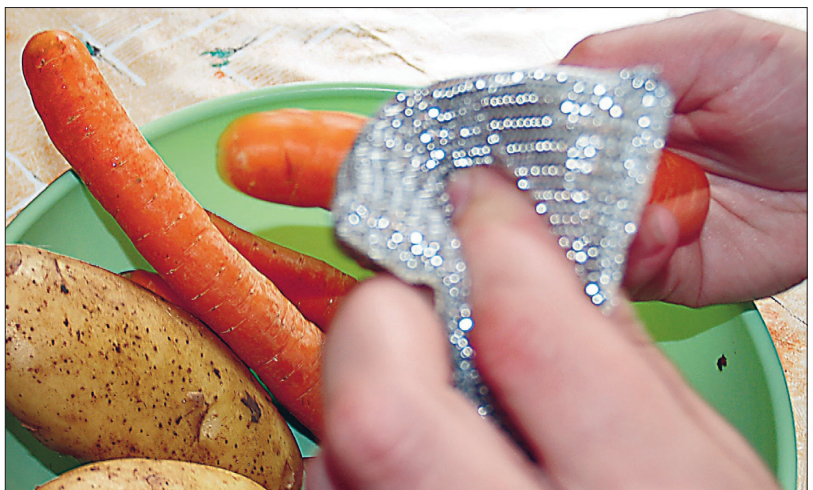
Mida kiiremini jõuavad juurviljad peenralt potti, seda maitavamad ja kasu-
 likumad nad sööjale on.

Puhastatud juurvilju ei tohiks pikaks ajaks vette oma õiget aega ootama jät-
 ta. Mida väiksemateks tükideks on nad lõigatud ja mida kauem neid enne
 sööki vees leotatakse, seda vähem on neist sööjale tulu.

Kui puhastatud juurvilju ei ole võimalik kohe toiduvalmistamiseks kasuta-
 da, katke nad märja rätikuga, ärge jätke neid vette ligunema.

Värske juurvili ja kartulid pange juba keema hakanud vette ning ärge neid
 liiga pehmeks keetke.

Kõige soodsam köögivilja ja kartulite keetmise temperatuur on 75–100° va-
 hel. Laske porganditel või kartulitel 10 minutit keeda, siis vähendage kuumust
 ning laske neil veel 10 minutit tõmmata. Nii säilivad paremini aroom, maitse
 ja toitained ning samal ajal hoiate kokku energiat (elektrit, gaasi, puid).



Pehme traatkäsnaaga pühkides ongi porgand puhas.