

# Selle suve salat

Jätkame salatikonkursile saabunud retseptide avaldamist.



## Arbuusi-sinihallitusjuustusalat

Uskumatult vähestest toiduainetest valmistab lihtsalt võrratu salat. See on mõeldud kohe söömiseks.

- 1,5 l arbuusikuubikuid
- 100 g sinihallitusjuustu
- 4 suuremat singiviilu

Nõrutage arbuusikuubikuid seni, kuni valmistate ette salati teisi koostisosi. Murendage sinihallitusjuust ning lõigake singiviilud ribadeks. Segage omavahel kõik ained, serveerige.

## Vürtsikas sibulamoos

Kergelt küüslaugune, natuke magus ning äratuntavalt tšilline. See sibulamoos ei sobi mitte ainult röstsiaal serveerimiseks, vaid on ideaalne seltsiline ka lihatoitude kõrvale. Sibulamoosi võib teha valmis suurema koguse ning see purkidesse panna.

- veerand klaasi vett
- 3 sl suhkrut (kogus oleneb õunte magususest)
- 500 g sibulaid
- 500–600 g õunu
- 1 tl jahvatatud koriandrit
- 3 kuivatatud tšillikauna (peeneks jahvatatud)
- 1 küüslauguküü (purustatud)
- soola
- 1 sl äädikat

Koorige sibulad ja hakkige peeneks. Koorige õunad, eemaldage südamikud ning viilutage.

Segage veerand klaasi vett suhkruga, kuumutage kuni suhkrul sulamiseni. Lisage peeneks hakitud sibul ja keetke keskmisel kuumusel seni, kuni sibul on muutunud pehmeks. Seejärel lisage õunaviilud.

Hautage madalal kuumusel umbes 1 tund. Maitsestage jahvatatud koriandri, tšilli, purustatud küüslauguküüne ja soolaga. Vajadusel lisage veel suhkrut. Kõige lõpuks segage sisse äädikas.

Võtke moos tulelt ning jahutage. Serveerige röstsiaaliga.

## RAGNE VÄRK



ERAKOGU



## Kerge salat väikese lillkapsaga

- 1 väiksem lillkapsas
- 1 keskmine baklažaan
- 1 keskmine suvikõrvits
- 1 suur mugulsibul
- 3 küüslauguküünt
- 1 paprika
- 2 suurt tomatit
- tomatimaitseainet
- musta pipart
- soola
- oliiviõli
- värsket basiilikut

Lõigake baklažaan sektoriteks ja pange soolaga pooleks tunniks seisma, et mörkjasa maitse kaoks.

Keetke lillkapsas. Hakkige suvikõrvits, sibul, paprika, küüslauk ning praadige kuumal pannil oliiviõlis pehmeks. Lisage baklažaan ja tomat, praadige veel veidi, lõpuks lisage lillkapsas. Maitsestage soola, pipra, tomatimaitseaine ja basiilikuga.

Sobib nii purki panna kui ka kohe prae kõrvale võtta.

## KAIRI LUTŠKINA

## Tuline suutäis

Meie perle meeldib see hoidis vorstide ja lihaga. Hea on ka röstleivaga. Küüslauku pole keedetud ning seega on kõik kasulikud ained alles. Säilib hästi.

- 3 kg riivitud tsukiinit (suvikõrvitsat)
- 500 g tomatipastat (võib ise teha või osta)
- 1 kl suhkrut
- 2 sl soola
- 1 kl rapsiõli

Segage ained kokku ja keetke 30 minutit väikesel kuumusel. Võtke tulelt ning lisage 1 klaas purustatud või pressitud küüslauku, 2 supilusikat äädikat, maitse järgi paprikapulbrit, valget pipart. Kes soovib tulisemat suutäit, lisab tšillit. Siis salat purki ja keldrisse.

Nii saab ära kasutada ka ülekasvanud tsukiinid.

## INGRID AMOR