

Supist saab kastme või pannkooke

Ülessoojendatud toit pole algsel kujul kuigi isuäratav, parem see siis juba uuel moel käiku lasta.

Kuigi perenaine teab sööjate arvu, ei oska ta aimata nende isu suurust antud hetkel. Nii juhtubki tekkima ülejääke, millest järgmiseks korraks kõigile enam ei jätku, kuid mõningate lisanditega teisel kujul läheb täie ette.

Porgandi-püreesupp

- 6 porgandit
- 3 suurt kartulit
- 1 sibul
- 3 sl õli
- 2 tl koriandrit
- ½ tl kurkumit
- ½ tl ürdisoola
- noaotsatäis kibepipart
- 1 l juurviljapuljongit
- tilli

Koorige ja tükeldage porgandid, kartulid ja sibul. Kuumutage keedupoti põhjal õlis sibulatük-

ke, mõne minuti pärast lisage porgand, kartul ja maitseained ning segades kuumutage kõik aedviljad korralikult läbi.

Siis valage peale juurviljapuljong, keetke umbes 30 minutit ja tehke supp püreeks. Soovi korral võite valmis toidule lisada röõska koort, aga kui lisate paraja koguse peenestatud tilli, tunnete vähisupi sarnast peent lõhna.

Porgandisupp ubadega

- 2 kl porgandi-püreesuppi
- 1 ½ kl puljongit
- 1–1 ½ kl valgeid keedetud või konservube
- 2 sl hakitud maitserohelist

Segage porgandisupile juurde klaas puljongit ja keedetud ning vedelikust nõrutatud oad, mis ei pea ilmtingimata olema valged aedoad, vaid näiteks hoopis punased oad või koguni läätsed. Nii on saanud vähesest supijäägist hoopis uus – oa- või läätsesupp.

Pannkoogid

- 2 kl porgandi-püreesuppi
- 1 muna
- 1 tl aed-liivateed või punet
- 1 sl õli

- 2 dl odrajahu
- ½ dl sepikujahu
- soola
- praadimiseks rasvainet

Segage kõik ained tainaks, jätke vähemalt 30 minutiks seisma ning seejärel küpsetage pealt krõbedad pannkoogid.

Kaste ubadega

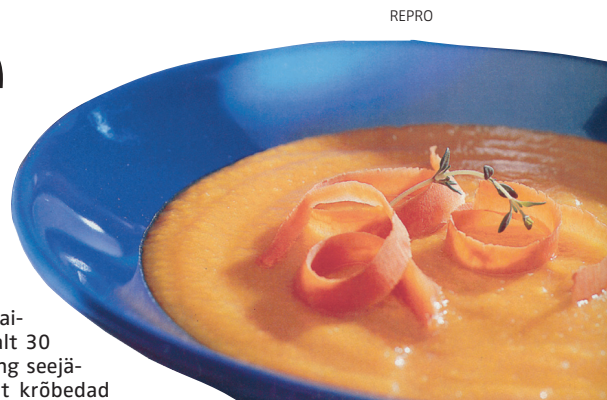
- 1 sibul
- varssellerit
- 2 sl õli
- 1–2 kl keedetud või konservube
- 2 kl porgandi-püreesuppi
- porgandimahla
- soola

Hakkige kooritud sibul peeneks, sellerivars lõigake õhukesteks viiludeks, kuumutage mõlemaid viiludeks, kuumutage mõlemaid õlis kuni 10 minutit, seejuures pannil olevat kogu aeg segades. Lisage kuivaks nõrutatud oad ja supp ning laske korraks keema tõusta. Kui supp annab vähe vedelikku, lisage vedeldamiseks porgandimahla, mitte vett. Kaste on sobiv lisand keedetud kartulitele või pastaroale.

Roheline spargelkapsasupp

- 900 g spargelkapsast
- 1 sibul
- 2 küüslauguküünt
- 1 sl õli
- soola
- 1 l juurviljapuljongit
- 1 tl estragoni
- ½ tl aed-liivateed
- 1 sl sidrunimahla
- kibepipart

Koorige ja peenestage sibul ning küüslauk, kuumutage neid keedupoti põhjal õlis. Lisage väiksemaks tükeldatud spargelkapsas, maitseained ja puljong. Laske kõik kiirelt korraks keema tõusta, siis vähendage kuumust ning hautage veel 20–30 minutit. Seejärel tehke kohe soojalt püreeks. Kui arvate, et see on supiks liiga paks, valage juurde röõska koort, sojapiima või õunamahla.



REPRO

Värskendatud spargelkapsasupp

- 1 kollane paprika
- 150 g sojajuustu (tofut)
- 1 sl õli
- 2 ½ kl spargelkapsasuppi
- 1 ½ kl juurviljapuljongit
- hakitud peterselli

Puhastage paprika seemnetest, lõigake peeneks ja kuumutage mõni minut koos juustutükidega õlis. Peale valage juurviljapuljong ja supp, segage ning kuumutage keemiseni. Enne serveerimist puistake supile hakitud peterselli.

Vormiroog riisiga

- 5 dl keedetud riisi
- 5 dl spargelkapsasuppi
- 1 punane paprika
- 1 sl sojakastet
- 1 muna

Puhastage ja tükeldage paprika väikesteks kuubikuteks, segage keedetud riisi, sojakastme ja spargelkapsasupiga, kloppige hulka muna ning küpsetage praeahjus 200° juures rasvaga määratud vormis umbes 20 minutit.

Spargelkapsakaste

- 1 porru
- 4 küüslauguküünt
- 1 sl õli
- 2 kl spargelkapsasuppi
- natuke riivitud ingverit
- ½ kl sojapiima

Puhastage ja peenestage porru ja küüslauk ning kuumutage neid vaid mõni minut õlis, siis lisage spargelkapsa-püreesupp, laske korraks keema tõusta, maitsestage riivitud ingverijuuriga ja andke lauale keedetud riisi või kartulitega. Kui kaste saab liiga paks, kasutage vedeldamiseks sojapiima.

