

Toite rooskapsast

Aurutatud rooskapsast sobib hästi süüa nii iseseisva roana kui ka lisandina liha- ja kalaroogade juurde.

Kõige paremini omastab sööja organism toitaineid keedetud ja aurutatud köögiviljadest. Keetmisel ja aurutamisel rakukestad paisuvad ja muutuvad seedemahladele kergemini kättesaadavaks, aga rasvas praetud köögiviljad kattuvad pruuni koorikuga, mis takistab seedeprotsessi.

Paljud kapsaliigid ja teisendid sisaldavad peale eeterlike õlide ka väävlühendeid, mis kaane all keetes eralduvad väävelvesinikuna. Need võivad anda toidule ebameeldiva maitse. Seepärast oleks õigem keeta kapsast esialgu kaaneta, hiljem väiksemas kuumuses kaane all.

Hilissügisel ja talvel kasutatava rooskapsa peakesed näruvad kiiresti, seepärast ei tohiks neid säilitada varrelt nopituna, v.a sügavkülmas. Peakestel eemaldage kolletanud ja närbunud lehed ning peske hoolega rohkes vees. Aurutamisel ärge rooskapsast segage, parem raputage keedunõu.

Vees keetes valmib kapsas kiiremini, aurutamisel aga säilivad vitaminiid ja mineraalained paremini. Keeduvett võib lisada muudele toitudele, seda ei tohiks ära visata.

Vormiroogades jääb köögiviljade maitsev hautamisvedelik toidule kastmeks.

Rooskapsas neerukastmes

- 500 g aurutatud rooskapsast
- 600 g vasika- või seaneere
- 1–2 sl võid
- 1 porgand
- 1 sibul või tükike porrut
- tükike petersellijuurt
- soola
- pipart

Kaste:

- 1 ½ dl lihapuljongit
- 2 sl tomatipüree
- 1 sl jahu
- 1 tl võid
- 1 dl kuiva punast veini
- pisut suhkrut

Lõigake neerud pikuti pooleks, pange äädikaga maitsestatud vette (1 l vett, 2 sl 30% äädikat), leotage 15–20 minutit. Seejärel valage vesi ära ja keetke soolases vees 20 minutit. Poolpehmed neerud kuivatage ja lõigake tükikesteks, eemaldades keskmise soonilise osa.

Kuumutage pannil võid, lisage peenestatud porgand, sibul ja petersell ning hautage 5 minutit. Siis praadige veel 10 minutit koos neerutükkidega, maitsestage soola ja pipraga.

Kastme valmistamiseks kuumutage jahu kuival pannil helepruuniks, jahutage seda veidi, segage juurde leige puljong, lisage köögiviljaga hautatud neerud ja tomatipüree ning keetke tasasel tulel aeg-ajalt segades 30 minutit.

Lõpuks valage juurde vein ja tulelt võtmise järel sulatage kastmes või. Soovi korral maitsestage ka suhkruga. Värskest aurutatud rooskapsapeakesed kuumutage kastmesse. Kes tahab, et toit oleks toekam, võib lisada keedetud kartuleid.

Rooskapsas brüsselipärastelt

- 500 g rooskapsast
- 1 sl võid
- 1 kl lihapuljongit

- 3–4 sl koort
- 1 munakollane
- soola
- muskaatpähklit

Hautage kapsad võid lisamata puljongis pehmeks. Kui kasutate puljongi asemel vett, lisage võid ja soola. Valmis kapsastele riivige muskaatpähklit, siis võtke tulelt, lisage koorega segatud toores munakollane ja kuumutage veel tasasel tulel mõni minut keedunõu ettevaatlikult raputades. Toit andke lauale samas nõus, milles teda valmistati.

Rooskapsas Kreeka pähklitega

- 500 g kapsast
- 1 ½ kl Kreeka pähkli tuumi
- 1–2 sl riivsaia
- ½ kl piima
- 2 küüslauguküünt
- 2–3 sl oliiviõli
- 3 sl võid
- värskest jahvatatud musta pipart
- soola
- 1 sl majoraani
- ¾ kl riivjuustu (Parmesani)

Röstige pähklituumi, valvake, et nad kõrbe ma ei läheks. Seejärel tõstke mõned tuumad kõrvale (kaunistamiseks), ülejäänud purustage. Segage riivsaia piimaga ja jätke 5 minutiks seisma, siis lisage pähklipuru, pressitud küüslauk, õli, majoraan ja pipar. Segage kloppides või mikserdades. Kui segu tuleb väga tihke, lisage õige pisut keeva vett, et see muutuks kreemjaks.

Sulatage või kuimal pannil, vähendage soojust ja lisage kolme minuti jooksul segades riivjuust. Seejärel segage pähklikreem juustu ja valage aurutatud kapsapeadele. Kaunistage maitserohelise ja pähklipoolikutega.

KADRIN LINNA

REPRO

