

# Kevadtalviseid retsepte

REPRO

## Talvine toit olgu mitmekülgne ja vaheldusrikas.

Ka tervislik menüü muutub tüütavaks, kui selle järgi päevast päeva ühtmoodi toitu teha ja süüa. Tihti tekib aga perenaisel mure, mida ja millest seekord keeta-küpsetada. Eelkõige tuleks kodused varud üle vaadata, väikesed kogused toorainet omavahel kokku sobitada ja nendest üks vahva lõuna- või õhtusöök valmistada.

## Saksa läätsesupp

- ½ kg läätsi
- 2 l vett
- 6 peekoniviilu
- 1 porgand
- 1 porruvars
- 1 pastinaak
- 2–3 selleriviilu
- 1–2 sl võid
- 1 sibul
- 2 sl jahu
- 2 sl veiniäädikat
- 2 viinerit
- soola
- musta purustatud pipart

Pange läätsed suuremasse keedunõusse veega keema. Kui vesi on keema tõusnud, lisage peekoniviilud, puhastatud ja peenestatud porgand, porru, pastinaak ja seller. Edasi keetke tasasel tulel umbes 30 minutit. Sulatage pannil või ja kuumutage selles peeneks hakitud sibul, kuni klaasjaks muutub, siis puistake juurde jahu. Pidevalt liigutades kuumutage jahu, et see kuldpruuniks muutuks.

Seejärel tõstke kulbitäis läätseseleent pannile ja segage, kuni vedelik ühtlaselt pakseneb, lisage veiniäädikas. Saadud kaste valage supile ja keetke tasasel tulel veel kuni 30 minutit (läätsed olgu pehmed, mitte pudruriks keedetud). Enne serveerimist lõigake viinerid õhukesteks viiludeks ning kuumutage supis 1–2 minutit. Valmis supp maitsestage soola ja pipraga.

## Lihne läätsesupp

- ½ kg rohelisti läätsi
- 2 ½ l vett
- 250 g suitsuribi või -sinki
- 1 suur sibul
- 2–3 sl võid
- suitsuribilt eemaldatud konte



- soola
- purustatud musta pipart

Pange ribitükilt lõigatud kondid külma veega keema, lisage läätsed ja keetke tasasel tulel 2–4 tundi. Kaua keedetud supp on maitavam. Eraldi praadige võis hakitud sibul ja kuubikuteks lõigatud suitsuliha ning lisage supile keetmise lõppjärgus. Valmis supp maitsestage soola ja pipraga.

## Poolsuitsuvorst läätsedega veinikastmes

- 300 g jämedakaelist pekitükidega vorsti
- 300 g läätsi
- 2 sibulat
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl oliiviõli
- 1–2 kl valget veini
- 1–2 kl külma vett
- soola
- purustatud musta pipart
- rohelist peterselli

Peske läätsed ja pange külma veega keema. Keetke tasasel tulel kuni 30 minutit. Kuumutage pannil oliiviõlis kooritud ja neljaks lõigatud sibulad ja purustatud küüslauk, lisage paksud vorstiviilud ning praadige veel mõni minut. Siis segage hulka keedetud läätsed, valage juurde vein ja vesi ning laske keema tõusta. Seejärel vähenda-

ge kuumust ja keetke tasasel tulel, kuni kaste pakseneb. Lõpuks maitsestage soola ja pipraga ning kaunistage hakitud petersellilehtedega.

## Vorstiroog ubadega

- 2–3 dl vorstikuubikuid
- 1–2 sibulat
- 1 suur porgand
- õli
- 1 tl paprikapulbrit
- 1 purk valgeid ube tomatikastmes
- soola
- vett

Koorige porgand ja sibulad, lõigake õhukesteks ribadeks ning kuumutage vähese õliga korralikult läbi, et nad saaksid ilusa pruuni jume. Seejuures valvake segades, et nad ei läheks kohati kõrbema. Siis lisage paprikapulber, vorstikuubikud ja oad. Vorstikuubikute asemel võib kasutada ka vorstikastet, mida eelmisest söögikorrast on vähene kogus järele jäänud.

Kui teil on konservoad soolaleemes, nõrutage need vedelikust, lisage paar lusikatäit ketšupit ja vett. Kuumutage segu 5–10 minutit ja andke lauale kartulipudru või -püreega.

## Vorstihautis

- 1 l riivitud juurvilja (porgand, peet, kaalikas, kartul)

- ½ l hapukapsast
- 2 sibulat
- ca 500 g vorsti (viinerit, keeduvorsti, sinki)
- 1 sl rasvainet
- 2 dl tomatipüreed või ketšupit
- soola
- jahvatatud musta pipart
- suhkrut
- 2 dl vett

Puhastage juurviljad ja riivige jämedalt. Puistake koos hapukapsaga malmipotti. Sibulad koorige ja lõigake peeneks, kuumutage vähese rasvainega klaasjaks, siis lisage tükeldatud viinerid, vorsti- ja singilõigud ning kuumutage läbi. Tõstke vorsti- ja sibulatükid juurviljale, lisage vesi. Kuumutage kaane all kuni 30 minutit, lisage ketšup või tomatipüree, maitsestage suhkrut, soola ja pipraga. Enne serveerimist kuumutage veel 5 minutit.

## Kana-läätsse ahjuvorm

- 1 kana
- 1 kl kuivatatud läätsi
- ¾ kl kuivatatud peenestatud puuvilja
- ½ l vett
- ½ l purustatud konservtomatit
- 2 tl oliiviõli
- soola
- pipart