

Kergete söökidega kevadele vastu

**Kui päikesepais-
telised päevad on
pikemad ja kõva
külm taandumas, on
hõlpsam lihtsama
söögiga toime tulla.**

Ehkki kevadist paastu pole nüüdsel ajal kombeks pida-
da, on jüripäeva paiku saa-
buva lihavõttepühani jäävat
aega tore ühendada suvi-
seks rannahooajaks valmis-
tumisega. Igapäevane me-
nüü võib olla kasinam, kuid
siiski vaheldusrikas.

Vokiroog viineritega

- 300 g viinereid
- 1 paprika
- 250 g nuudleid
- 4 küüslauguküünt
- 1 sl oliiviõli
- 1 pakk külmutatud aedvilja
- hakitud peterselli
või koriandrit

Kaste:

- ½ dl sojapiima
- 2 sl mett
- 2 sl tšillikastet

Keetke nuudlid ja valage sõela-
le nõrguma. Peske paprika, pu-
hastage seemnetest, peenesta-
ge. Vajadusel koorige viinerid,
lõigake paksudeks tükkideks.
Puhastage ja peenestage küüs-
lauguküüned. Valage õli pannile,
kuumutage kergelt viineritükke,
lisage paprika, küüslauk ja aed-
vili. Praadige segades, siis lisage
loetletud ainetest valmistatud
kaste, nuudlid ning kuumutage,
kuni needki kuumad. Maitsesta-
ge veel soola või tšillikastmega
ja puistake üle hakitud petersel-
lilehtedega.

Ahjus küpsetatud krõbekartulid viineritega

- 1 kg kartuleid
- 2 sl õli
- 1 tl soola
- 300 g viinereid

Koorige kartulid, peske ja lõigake
peenikesteks kangideks. Segage
need kausis õli ja soolaga, lao-

tage küpsetuspaberiga kaetud
pannile ning küpsetage 225°
juures umbes 25 minutit. Vahe-
peal keerake neid pannilabida-
ga, ja kui kartuli valmimiseni on
jäänud 10 minutit, laduge vorsi-
tid peale. Andke toit lauale koos
rikkaliku toorsalatiga.

Panniroog vorsti ja munaga

- 5 muna
- 4 sl vett
- ½ tl soola
- ¼ tl jahvatatud pipart
- ½ sibulat
- 2 keedetud kartulit
- 200 g vorsti või viinereid
- 1 sl õli
- petersellihehti
- sibulapealseid

Lööge munad lahti, lisage vesi,
sool ja pipar ning kloppige häs-
ti läbi.

Sibularattad kuumutage pan-
nil õlis, lisage kartuli- ja vorstiviil-
lud ning praadige segades. Siis
valage peale lahtiklopitud mu-
nasegu. Küpsetage, kuni muna
hakkab hüübima ja katke pann
kaanega veel vähekeks ajaks.
Toit maitseb paremini, kui muna
pealispind pole kuiv, vaid mah-
lane. Taldrikule puistake peenes-
tatud maitserohelist.

Mahlane makaroni- vormiroog

- 500 g sarvekesi
- 1 ½ l lihapuljongit
- 2 dl kohvikoor
- 2 dl piima
- 1 tl soola
- jahvatatud pipart
- 2 dl riivitud juustu

Keetke makaronid puljongis pea-
aegu pehmeks. Segage koor ja
piim, maitsestage soola ja pipra-
ga. Täitke ahjuvorm kihiti maka-
ronide ja juustuga, peale valage
maitsestatud koore-piimasegu.

Küpsetage praeahjus 225°
juures umbes 40 minutit. Juur-
de andke köögivilja-toorsalatit.
Nõudlikule sööjale pakkuge li-
saks kanapalle või lihast pihve.

Vürtsised lihapallid

- 500 g hakkliha
- 1 sibul
- 2 küüslauguküünt
- 1 ½ dl riivitud petersellijuurt
- 2 tl münti
- 1 tl kardemoni
- 1 tl kaneeli
- 1 tl soola
- ½ tl jahvatatud pipart
- 1 muna
- 1 sl õli

Peenestage kooritud sibul, kuu-
mutage pannil õlis klaasjaks ning
lükake kaussi jahtuma. Lisage
peenestatud küüslauk, maitseai-
ned, muna ja hakkliha ning sega-
ge korralikult ühtlaseks massiks.
Vormige sellest väikesed pallid
ning küpsetage ahjus 200° juu-
res 15–20 minutit.

Kana-peedikotletid

- 400 g kanahakkliha
- ½ dl riivsaia
- 1 dl vett või rööska koort
- 1 sibul
- 3 keskmise suurusega keede-
tud peeti
- 1 muna
- 1 tl soola
- 1 tl basiilikut
- rasvainet praadimiseks

Valage riivsaiale vedelik (vesi või
koor) ja jätke sai paisuma. Pee-
nestage kooritud peetid jäme-
da riiviga, lõigake sibul väikes-
teks kuubikuteks, lisage seisnud
riivsaiale, samuti muna ja pakist
lahti näpitud kanahakkliha. Seg-
age kõik hoolikalt läbi, et saak-
site ühtlase kotletitaina. Küpse-
tage pannil õhukesed kotletid.
Juurde andke keedetud kartu-
leid ja salatit.

Puuviljamaitseline broilerikaste

- ca 500 g broilerifileed
- 1 tl soola
- 1 sl õli
- 2 sl nisujahu
- 2 dl puuviljamahla
- 1–2 sl magusat tšillikastet
- 100 g küüslaugumaitselist
toorjuustu
- 100–150 g tofut
- näputäis röstitud ja purusta-
tud pähkleid
- 1 banaan

Lõigake broileri rinnaliha või fi-
lee sõrmejamedusteks tükkideks
ja praadige vähese õliga kõrges
kuumuses helepruuniks. Kui on
väiksem pann, ärge kõiki tükke
korruga pruunistage. Tehke seda
parem kahes osas. Pärast tõstke
kanatükid kokku, raputage neile
jahu ja kuumutage veel segades.

Lisage mõnda puuvilja täis-
mahla (apelsini-, õuna- või ana-
nassimahla), tšillikaste, toor-
juust ja fetatükid. Laske kastmel
keskmisel kuumusel keema min-

