

▶ WILDE KOKAD JAGAVAD GRILLIJAILE JAANIPÄEVA EEL NÄPUNÄITEID

# Parim grill-liha vajab lisaks ainult pipart

▶ Loomulikult võib liha ka marinaadi panna, aga mitte kunagi ei tohi marinaad tappa liha enda kõrku maitset. Ja üldse – Wilde kokade grillitud veise sisefilee ainus lisand oli must pipar.

**NILS NIITRA**  
nils.nitra@postimees.ee

Tartu Postimehel on saamas tavaks lasta restoranikokadel lugejaile iga jaanipäeva eel grillimise põhitõdesid tutvustada – lootes, et ka lehelugejad tahavad oma grillimisalaseid teadmisi täiendada.

Mullu jagas grillimisõpetust Rein Kilgi restoranide võtmekokk Ahto Kikas, tänava teevad seda aga Wilde rumeenia päritolu peakokk Nico Lontras ning sama toidukoha vanemkokk Henari Nõu.

## Marinaad pole kohustus

Nico kinnitusele ei ole grillimine ainult söömine, vaid protsess. «Igaühel on sellest oma nägemus ja ka iga kokk marineerib erineval moel. Mingeid paikapandud reegleid siin pole,» räägib ta. Nico on veendunud, et grillimine on iseenesest nii lihtne, et sellega tuleb toime isegi lasteaijalaps.

Kindel on ta ka selles, et grillimisega ei pea kaasnema ilmtingimata marineerimine. Liha on vähemalt sama oluline. «Kui marinaad on hea, aga liha kehv, siis lendab kogu asi vastu taevast,» ütleb Nico.

Seega tuleks kõigepealt hankida kvaliteetne ja värske liha. Marinaadi tegemisel tuleb kasutada värsked maitseaineid. Nico ei väsi rõhutamast, kui oluline on kasutada parimaid ja võimalikult värsked toiduaineid. Siis on hea nii roa maitse kui sööja tervis.

«Näiteks salati tegemisel tuleb kasutada parimat äädikat ja parimat külmpressitud oliiviõli,» ütleb ta. Äädikast rääkides ei käi mõistagi jutt sellest Eesti omast. «Mina eelistan panna salatitesse palsamäädikat või hoopis laimi- või sidrunimahla. Veiniäädikat ma ei kasuta.»

Liha soovib Nico marinaadis hoida vähemalt kaheksa tundi. Siiski sõltub aeg ennekoike marinaadist – näiteks laimimahlas leiduvad happelised ühendid teevad liha kaheksa tunniga juba liiga pehmeks.

Amatöörgrillijate suurim häda on Nico arvates asjatundmatus – nad ei tea, millal on õige hetk lõpetada marineerimine või grillimine. «Üks minu prantsuse klient ütleb, et lihatükk tuleb libistada üle panni ja siis kohe taldrikule asetada,» muigab Nico. «Mina ise eelistan keskmist grilli.»

Paljudel eestlastel on aga



Wilde peakokk Nico Lontras (esiplaanil) ja vanemkokk Henari Nõu arvavad, et grillimine on lihtne, aga mõnikord ongi need lihtsad asjad kõige keerulisemad. Margus Ansu

rumal komme liha päris kuuks küpsetada. «On tõsi, et grillimise käigus tapetakse halvad bakterid, aga samas tapetakse ka kõik lihas leiduvad head asjad,» ütleb Nico.

## AMATÖÖRIDE SUURIM HÄDA ON ASJATUNDMATUS: NAD EI TEA, MILLAL ON ÕIGE HETK LÕPETADA MARINEERIMINE VÕI GRILLIMINE.

Näiteks veise sisefilee on nii väärt kraam, et selle grillieelsel maitsestamisel piirdub Nico ainult musta pipra pealejahvatamisega. Selle poes väga kalli lihatüki maitse ongi asi iseeneses. Kellel on head, kvaliteetset liha käepärast, võiks

tõepoolest jaaniõhtul kodu-aias meenutada, kui hea on liha enda maitse.

Ka tallekarree 12-tunnisel marineerimisel pestokastmes on Nico andnud selgelt mõista, et pesto ülesanne on lisada liha võrratule maitsele vaid kerget aksent. Kui keegi küsib, miks ainult pesto, siis tuleb vastata, et pesto on üks suurepärane maitseaineseugu.

## Taimetoitlase röömud

Tiigerkrevette, mida Nico samuti grillis, võib hoida laimimarinaadis mitte kauem kui paar tundi. Kindlasti tuleb jälgida, et krevette ei küpsetataks üleüldse kaua.

Ja siga grillis Nico loomulikult ka, sedakorda siis karreed ameerika marinaadis. Viimasesse kulus muide lisaks ketšu-

pile, tsillile, sojakastmele, küüslaugule ja petersellile ka päris palju mett. Sama marinaadi on hiljem mõnus kasutada kastmena liha juurde.

Nico ei unusta oma grillivalikus mõistagi taimetoitlasi – bambusevarre otsa lükitud tsukiini-, sibula-, paprika- ja tomatilõigud ning šampinjoniid on pärast kerget grillimist ka mittevegetaarlasele mõnus kerget vaheldust.

Kui süüa kõrvale veel imehõrku grillitud halloumi juustu, ei peagi taimetoitlane end enam seltskonnast väljaheidatuna tundma.

Ah jaa. Üks põhitõde tuleb ikka ja jälle üle korrata – soola pannakse lihale kas vahetult enne grillimist, grillimise ajal või hoopis pärast seda, marinaadis kuivatatakse sool liha ära.

## Wilde kokade retseptid

Kõiki retseptides toodud toiduaineid on kokkade väitel hästivarustatud kauplustes saada. Kogused on 6 sööjale.

### Ameerika stiilis grillsealiha

Marinaad (võib kasutada eraldi grillkastmena)  
300 g ketšupit  
2 tsillikauna  
250 g mett  
100 ml sojakastet  
7 küünt küüslauku  
50 ml punane veiniäädikas  
must pipar (värskest purustatud)  
Kasutada karreed või kaelakarbonaadi.  
Kõik komponendid tükeldatakse ja segada kokku.  
Liha hoida marinaadis 12 tundi.  
Serveerida grillitud maisitõlvikuga.



### Grillitud maisitõlvik

Maisitõlvik grillida, piserdada võiga ja serveerimisel raputada peale värskest purustatud musta pipart.



### Tiigerkreveti vardad värskes ananassiga

Krevetid ajada vardasse, piserdada laimimahla ja raputada peale musta pipart. Serveerimisel piserdada oliiviõliga. Värske ananass koorida, lõigata ratasteks ja serveerida koos krevetivardastega.



### Taimetoitlase kebabivardad

2 tsukiini  
3 punast sibulat  
2 paprikat  
250 g tomateid  
250 g šampinjone  
Komponendid tükeldatakse kuu-bikuteks ja lükkida vardadele, grillimisel piserdada aegajalt marinaadiga (nt ameerika stiilis grill-liha marinaadiga)  
Kõrvale grillida halloumi juustu.  
Serveerimisel lisada pisut meresoola.



### Lambakarree

1 kg lambakarreed  
300 g pestot (basiiliku)  
Marinaadis hoida umbes 12 tundi  
0,5 kg asparaagust  
Grillida karree koos asparaagusega, serveerimisel lisada pisut pestokastet.



### Loomafilee medaljonid

1,2 kg looma sisefileed  
Filee tükeldatakse 100-grammisteks ratasteks ja katta musta pipraga. Seejärel grillida ning serveerida salatipadjal.  
Peale piserdada oliiviõli ja balsamico't.  
Kaste: Majonees, mädarõigas ja petersell segada ja maitsestada õrnalt soolaga.



### Tomati-salsakaste

2 suuremat tomatit,  
1 suurem paprika  
2 punast sibulat  
peterselli, riisiäädikat, soola, pipart, oliiviõli  
1 tsillikauna  
Komponendid tükeldatakse ja segada, lasta kastmel umbes tund aega seista.

**Tule! Tutvu! Üllatu!**

**Sooduspakkumine 23. - 30. juunini:**

✿ Yeti jäätised 90 ml (Balbiino) (32,22 l)	<del>5,90</del> <b>2,90</b>	✿ Limonaad 5 l (2,98 l)	<del>17,90</del> <b>14,90</b>
✿ Õlu Bear Beer 7,5% 0,5 l (Viru Õlu) (11,80 l)	<del>5,90</del> <b>5,90</b> + pant 1,00	✿ Valla grillvorst 1 kg (Rakvere LK)	<del>35,90</del> <b>32,90</b>
✿ Margariin Runda Bords 500 g (13,80 kg)	<del>8,90</del> <b>6,90</b>	✿ Vahuvein Late Harvest 11,5 % 0,75 l (46,53 l)	<b>34,90</b>

**meie**

10 maakonnas, üle 40 kaupluse!

MEIE POOD, Turu 37a, Tartu