TÄNA

RETSEPTILEHT

Pärisahju ahjukartulid. Lk 4
Lihtne Shreki supp. Lk 5
Süsivesikuteta suitsukanapirukas. Lk 7

TÄNAV · ÄRI · NÕUANDED · AJAVIIDE

Ahjus tehtud ulukiliha

Katrin Raie

Vaja läheb:

** u 1 kg ulukiliha (pildil metssiga)*
** u 1 kg porgandeid*
** 1–4 sibulat (vastavalt soovile)*
** küüslauku (vastavalt soovile – mulle meeldib küüslauk väga ja panen terve suure küüslaugu)*
** soola*
** pipart*
** paar supilusikatäit õli*
** vett*
** suitsupaprikapulbrit*
** sinepit*
** 2 x 400 g purustatud tomateid (st kaks purki konservtomateid)*

Tee nii:

Ahi küdema! Samal ajal tükelda liha, porgandid soovitud suurusega tükkideks. Sega viimased paari supilusikatäie õli ja maitseainetega, jäta seisma, kuni ahi on küdenud. Seejärel liha ilma kaaneta potis ahju, kuni see pruunistub – aega läheb vahepeal segades umbes pool tundi. Seejärel lisa 0,5 liitrit vett, pane potile kaas peale ja jäta roog ahju tunnikeseks hauduma.

Vahepeal kontrolli, ega vesi ole otsa saanud – nii võib liha ära kõrbeda. Kui liha on peaaegu pehme, lisa tomatid ja jäta veel umbes 30 minutiks ahju.

Midagi ei juhtu, kui roog jääb ahju kauemaks – ainult paremaks läheb.

Teine võimalus on kütta õhtul ahi ära ja jätta liha üleöö ahju (siis tuleb lisada natuke rohkem vett, et liha kuivale ei jääks).

Kõrvale võib pakkuda näiteks ürdiseid ahjukartuleid: keeda kartulid poolpehmeks, lisa ürdisegu ja võid, küpseta ahjus.

Kerge suitsukanasalat

Grete Grauberg

Ühel lõunal otsustasin perele süüa teha ning leiutasin maitsva ja kerge suitsukanasalati. Kogused on umbes neljale.

Vaja läheb:

Salat

** 2 pisemat Rooma salatit*
** kirsstomateid (kogus soovi järgi)*
** 1 pakk suitsutatud kanafileed*
** päikesekuivatatud tomateid (kogus soovi järgi)*
** Valio Forte parmesanilaadset juustu (kogus soovi järgi)*
** basiilikut*
** tilli*

Kaste

** 1 dl hapukoort*
** 0,5 dl majoneesi*
** 1 tl sinepit*
** 0,5 tl mädarõigast (kreemi/vahtu)*
** veidi soola, pipart*
** hakitud murulauku*
** soovi korral neli muna*

Tee nii:

Esmalt pese Rooma salat, kirsstomatid, basiilik ja till. Järgmisena rebi Rooma salat pisikesteks tükikesteks ja aseta taldrikutele.

Seejärel haki umbes kaheksa poolitatud päikesekuivatatud tomatit ja jaga taldrikutele, haki ka suitsutatud kanafilee, poolita kirsstomatid, aseta taldrikule.

Lisa veidi basiilikulehti ja natuke tilli. Kastme tarbeks sega kokku kõik komponendid ja lisa ka see juba taldrikul olevale salatile. Viimasena riivi salatile Valio Forte juustu.

Soovi korral võib igale salatitaldrikule lisada ühe pošeeritud muna.

Lääne Elu
POLE LEHTE TELLINUD?
ÜLLATUSID?
SEE POLE EKSITUS!
TELLI 3 KUUKS
TUTVUMISHINNAGA
10 €
TELLIMINE:
1. Kodulehelt www.le.ee -> TELLIMINE
2. Toimetusest Posti 30, Haapsalu
3. Helistades telefonil 473 7222
Maikuu lõpuni 3 kuu tellimus vaid 10 €

TOIMETAJA NURK

Tervislik salat, mida mehed armastavad

Kui Lääne Elu erileht nime TÄNA all aasta alguses ilmuma hakkas, lubasin lugejaile, et püüame pakkuda abikäe argimurede lahendamisel, kõige igapäevasemate teemade kajastamisel. Ometi on praegu veel vastamata perenaise kõige argipäevasem küsimus: mida täna õhtusöögiks teha? Seekordne TÄNA püüab aidata. Oma perekonna meelisretsepte jagavad lugejatega läänlased ise.

Mina jagan teiega ühe vägagi tervisliku salati retsepti, mis üllataval kombel meeldib ka meestele. Kui ma perehärralt küsin, mida ta täna süüa tahaks, vastab ta alati: kinoasalatit! Mees, kes ei vali söögiks mitte ahju-, prae-, või grill-liha, vaid tervisliku salati? Täpselt nii. Seepärast on alljärgnev salat meie pere laual vähemalt korra nädalas.

Maailma parim kinoasalat

Vaja läheb:

** 500 g kanafileed või kanakintsuliha*
** 1 granaatõun*
** 0,5 värsket kurki*
** tassitäis kinoad*
** fetajuustu kuubikuid*
** seesamiõli*
** seemnesegu*

Tee nii:

Tervislikumad toitujad valivad kanafilee, meie perele maitseb aga rohkem kanakintsuliha, mis on rasvasem ja mahlasem. Lõika kana tükkideks ja prae pannil pruuniks endale meelepärasel viisil. Väga hästi sobib tavaline praadimine sortsu õli, soola ja pipraga, aga minule maitseb aasiapärane toit. Seepärast praen kana alati soja- ja austrikastme segus.

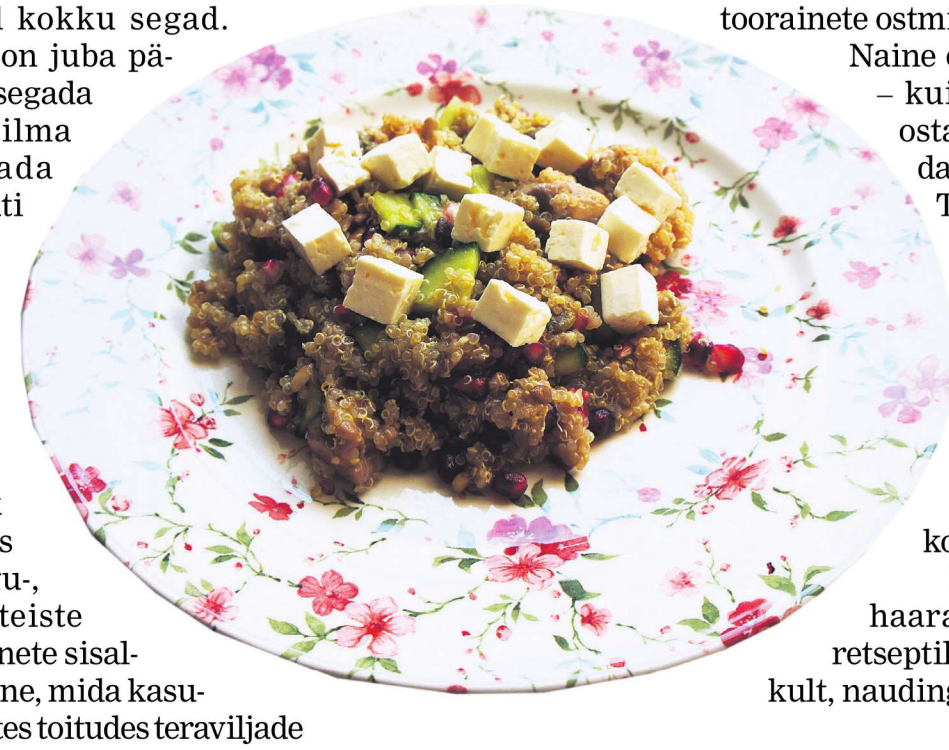
Samal ajal kui kana praeb, pese sõelas voolava vee all ära kolmveerand kruusitäit kinoad. Kinoad ilma pesemata süüa ei tohiks. Seejärel keeda kinoa pakendile märgitud õpetuse järgi törtsukese soolaga (enamasti tähendab see 15 minutit keetmist kinoakoguse kohta kahekordses koguses vees, selle salati puhul siis poolteises kruusis vees).

Samal ajal kui kana praeb ja kinoa keeb, lõigu salatikaussi pool kurki ja eralda sinnasamasse ühe granaatõuna seemned. Lisa salatiõli. (Proovi, kui õline salat sulle endale meeldib. Mulle meeldib üsna õline.) Kasutada võib kõiki salatitesse sobivaid külmpressitud õlisid (kindlasti mitte tavalist rapsiõli!). Mina kasutan seesamiõli, sest see on maitse poolest mahedam kui oliiviõli, millel on veidi mõrkjas maitse.

Kui kana hakkab valmis saama, vala pannile paar lusikatäit pähkli- ja seemneletist ostetud seemnesegu, mis sobib salatitesse, ning prae veel hetk.

Nüüd on jäänud vaid fetajuust. Selle salati sisse ei sobi fetat ise lõikuda, sest selline feta on pakendis liiga pehme ja vajub salatis laiali. Valmislõigatud kuubikud on küll poes veidi kallimad, kuid salati struktuur jääb hulga parem. Mulle meeldib selle salati sees kõige rohkem kasutada Arla Apetina päikesekuivatatud tomatitega fetakuubikuid. Neid kulub kaks pakki.

Et juust kuuma kinoa ja kana vahel ära ei sulaks ega salatit ikkagi ära määriks, on kaks võimalust. Kui aega on, võid lasta kinoal ja kanatükkidel jahtuda, enne kui kogu salati, sh fetakuubikud kokku segad. Kui aga kõht on juba päris tühi, võid segada salati kokku ilma fetata ja lisada kuubikud salati peale igal serveerimistaldrikul eraldi. Juuresoleval pildil olen mina teinud just nii.



Kinoa ehk tšiili hanemalts on suure valgu-, vitamiini- ja teiste kasulike toitainete sisaldusega toiduaine, mida kasutada igapäevastes toitudes teraviljade asemel. Kinoa sobib iga toidu kõrvale, kuhu sobiks riis, kuskuss, makaronid, tatar vms, kuid kinoa ei sisalda gluteeni. Teraviljadest erinevalt ei tekita kinoa ebamugavat täiskõhutunnet. Muide, kinoal on veel kasutusviise, näiteks hommikupudruna või seemnetena smuuti sisse. Kinoad müüakse üldjuhul kõigis Haapsalu harilikes toidupoodides, aga ka mahepoes.

Lõpetuseks meenutan kõigile kokkajatele: kui alati ei õnnestu kodus toidu valmistamiseks aega leida, siis ära tunne end halvasti. Kohtan tihti naiste seas suhtumist: hea naine teeb perele igal õhtul ise süüa, aga muidugi hoiab ka kodu korras. Ometi on enamik naisi päeval tööl just nagu mehedki. Õhtul sooviks ju mehe ja lastega koos olla, miks mitte vahel ka trennis või sõbrannadega väljas käia, mitte kodutöid teha.

Meie leppisime perehärraga kokku, et neil päevadel, kui ma pean tegelema magistritöö kirjutamisega, ostame toidu alati väljast koju kaasa. Nii jääb pingelisel perioodil rohkem aega lapsega olla, omavahel olla, puhata. Meie lemmikkoht, kust toitu koju kaasa osta, on Taksi pubi: kaks praadi läheb maksma umbes seitse eurot, mis on enamasti vähem, kui ise toidu valmistamiseks poest toorainete ostmise peale kuluks.

Naine ei pea olema märter – kui on kiiremad ajad, osta süüa rahuliku südamega väljast kaasa. Tervise nimel tuleks vältida toidupoodide valmistoite, sest need on väga soolased ja rasvased. Haapsalu kohvikuis, pubides ja söögiklates pakutakse üsna korralikke koduseid toite.

Kui aga aega jagub, haara Lääne Elu TÄNA retseptileht ja kokka rahulikult, naudinguga!

Madiken Kütt

Kvaliteetne ja ökoloogiliselt puhas lihaveise- ja talleliha Märjamaa Lihatööstuselt.

Märjamaa Lihatööstus OÜ tootevalikus on kvaliteetne talle- ja lihaveiseliha ning hakkliha. Müüme liha lõigatult ning vaakumpakendisse pakitult, nii väikestes kogustes kui ka hulgi. Oleme valmis kodumaist liha tooma otse eraklientidele, restoranidele-kohvikutele ja kodukokale.

Eesti Mahe Kaubamärgi all müüdavate toodete eeliseks on jälgitavus – toote etiketilt on näha, millise tootja loomadelt on müüdav liha pärit.

Tutvu toodetega lihatööstuse kodulehel www.maheliha.ee

Märjamaa lihatööstus
Eesti Mahe

Aleksandrikook

Ege Paju

Vaja läheb:
* *300 g toasooja võid*
* *200 g suhkrut*
* *2 muna*
* *1 tl soola*
* *1 tl küpsetuspulbrit*
* *500 grammi jahu*
* *1 purk pohlamoosi (450 g)*
* *300–400 g tuhksuhkrut*
* *1 sidrun*
* *arooniamahla glasuuri värvimiseks*

Tee nii:
Tükelda külm või ja vahusta see suhkruga. Lisa munad. Kui muna-suhkur-või enam-vähem ühtlaseks mikserdatud, sega jahule juurde küpsetuspulber ja sool ning lisa kahes osas muna-suhkru-võisegule. Sõtku laua peal seni, kuni tainas enam käte külge ei hakka (tavaliselt on selleks vaja sõtkumise ajal peoga veel natuke jahu juurde raputada).

Pane tainas külmkappi vähemalt pooleks tunniks seisma (taina võib ka eelmisel päeval valmis teha – see võib rahulikult kauemgi seista). Samal ajal mõõda pannile kaks parajat küpsetuspaberi tükki ja pane ahi 200 kraadi peale sooja.

Kaalu tainas täpselt pooleks ja rulli kahele küpsetuspaberile laiali. Ülejäävad servad lõika ära (nendega saab kas parasjagu rullimises oleva põhja auke lappida või lihtsalt teise portsu juurde panna). Kui põhjad valmis rullitud, tee need kahvliga auguliseks, siis ei teki taina alla küpsemise ajal õhumulle ja põhjad jäävad ilusad siledad.

Samal ajal kui esimene põhi ahjus, sega valmis glasuur. Ühe koogi peale läheb kohvitassitäis (300 ml) glasuuri. Selleks kalla tassi nii palju tuhksuhkrut, kui mahub, ja hakka sinna supilusikatäie haaval sidrunimahla lisama (ilusa tumeroosa glasuuri saab paarist teelusikatäiest arooniamahlast, aga kui seda keset talve võtta ei ole, siis võib lihtsalt moosivedelikuga heleroosa glasuuri teha).

Glasuur peab olema nii paks, et on raske segada, aga veel voolab lusikast maha. Siis on ta koogi peal täpselt nii paks, et ise ei voola, aga lusikaga läheb ilusti laiali.

Esimene põhi pane lauale jahtuma, teine viska ahju. Valmis on põhi siis, kui nurgad on natuke pruunid ja sõrmega kergelt peale vajutades sõrmejälg ilusti tagasi vetrub. Minu ahjus kulub selleks umbes 10 minutit.

Koogi teen valmis tavaliselt samale ahjuplaadile. Kui teine põhi valmis, siis kalla sinna peale terve purk moosi (ei pea ootama, et põhi ära jahtuks), aja see lusikaga ühtlaselt laiali ja tõsta esimene, jahutatud põhi ettevaatlikult moosikihile peale. Tavaliselt läheb see tõstmise ajal katki. Siis lapi jupid kokku nagu pusle.

Edasi glasuuri kook. Selleks, et pragude vahelt välja tulev moos glasuuriga segamini ei läheks, kata kõigepealt praod natukese glasuuriga ja oota, kuni see enam-vähem kuiv on. Siis kalla ülejäänud glasuur koogi keskele ja aja lusikaga laiali.

Kõige parem on kook järgmisel päeval, kui glasuur on ilusti tahkunud ja moos põhjadesse imendunud.

Nelli borš

Leelo Paju

Kui tütrel, meie tublil vehklejal ja füsioterapeudil veidi aega üle jääb, siis valmistab ta pere lemmiksuppi ehk Nelli boršisuppi.

Vaja läheb:
* *6–8 suurt kartulit*
* *3–4 porgandit*
* *½ valget peakapsast*
* *3 keskmise suurusega peeti*
* *2 keskmise suurusega sibulat*
* *2–3 küüslauguküünt*
* *2 kanafileed*
* *1 tops adžikat (kõige parem on plasttopsis Eesti toode)*
* *1 sidrun*
* *tüümiani*
* *oliiviõli*
* *soola*
* *pipart*
* *karrit*

Tee nii:
Koori juurviljad, haki kartulid, peedid, kapsas, sibulad, küüslauguküüned ja kanafilee tükkideks, riivi porgandid. Pane vesi keema, samal ajal prae tükeldatud kapsas oliiviõlis kergelt läbi ja lisa keevasse vette. Seejärel tee sama ka riivitud porgandiga.

Järgmisena kuumuta pannil peeditükid ning lisa sinna hulka ühe sidruni mahl ning pane ka peedid potti. Keeda kartulid eraldi potis pehmeks, kurna ning lisa teiste juurviljade hulka.

Prae tükeldatud kanafilee, sibulad ja küüslauguküüned, lisa karrit ja soola. Kui kanafilee on küpsenud, lisa adžika, sega läbi ning pane potti.

Maitsesta supp soola, pipra ja tüümianiga ning keeda, kuni juurviljad on pehmed.

Nelli šokolaadi-toorjuustukook

Leelo Paju

Kogused on toodud umbes 26 cm läbimõõduga vormi kohta.

Vaja läheb:
Põhi
* *digestiivküpsiseid, umbes ½–¾ pakist, oleneb, kui paksu põhja tahad, aga mida õhem, seda parem*
* *umbes 100 g taluvõid*

Täidis
* *300–400 g toorjuustu*
* *400 g vahukoort*
* *300–400 g kodujuustu*
* *1 pakk ehk umbes 1 liitri vedeliku kohta želatiini*
* *100 g pähklitega šokolaadi*
* *suhkrut*

Kate
* *100 g tumedat šokolaadi*
* *30–40 g taluvõid*
* *sorts brändit, konjakit või rummi*
* *maitse järgi musti sõstraid või muid marju*
* *maitse järgi pähkleid*

Tee nii:
Pane ahi 200 kraadi juurde sooja. Purusta küpsised ja sega võiga, et tekiks tainataoline mass, mille saad suruda koogivormi põhja. Kata sellega kogu koogivormi põhi. Vormiks sobib ükskõik milline vorm, meie oleme teinud lahtikäivasse vormi, aga ka klaasist vormi. Pane vorm eelsoojendatud ahju umbes 10 minutiks, kuni küpsised on kergelt pruunistunud. Lase vormil maha jahtuda.

Vahusta vahukoor ja maitsesta see suhkruga (võid lisada ka natuke vanillisuhkrut, kui on). Lisa juurde toorjuust ja kodujuust ning vahusta neid natuke veel, et tekiks ühtlane mass. Pane želatiin paisuma (olenevalt želatiinist, meile meeldib kollases pakis). Riivi või tükelda šokolaad ja lisa see segu hulka. Kui želatiin on valmis, sulata see vedelaks ja lisa segule ning vala kogu mass jahtunud koogivormi põhja peale. Pane kook külma.

Katteks sulata või ja sellega koos šokolaad. Kui šokolaad on sulanud, lisa sorts brändit, konjakit või rummi. Lase glasuuril natuke maha jahtuda. Sama ajal purusta pähkleid ja pane koos marjadega koogile.

Kui glasuur on jahtunud, lisa see koogile ja pane kook külma tagasi. Oota söömisega, kuni kook on tahenenud – selleks läheb aega mõni tund.

Lahtine (seene-) pirukas

Sirle Mik

Tegemist on lahtise pirukaga, millesse võib täidiseks panna just sinule meelepäraseid koostisosi. Kuna meie perel on eelmisest aastast rohkesti kuuseriisikaid alles, teeme tavaliselt seenepirukat.

Vaja läheb:
Põhi
* *150 g võid*
* *150 g rukkijahu (võib asendada nisujahuga)*
* *150 g nisujahu*
* *50 ml vett*
* *näpuotsaga soola*

Täidis
* *3 muna*
* *200 g soolatud kuuseriisikaid*
* *1 porrulauk*
* *peotäis peterselli*
* *250 g koort*
* *100 g riivjuustu*

Tee nii:
Põhja tegemiseks haki külm või, sega jahuga. Lisa vesi ja sool. Pressi tainas ümmargusse ahjuvormi, tee kahvliga mõned augud sisse ja aseta tunniks külmkappi seisma. Seejärel pane kümneks minutiks 180kraadisesse ahju eelküpsema.

Samal ajal haki täidise tarbeks seened ja porru, seejärel prae neid kergelt võis. Kindlasti maitse, kas seened on paraja soolasusega. Tõsta jahtuma. Tee valmis muna-koore-peterselli-juustusegu: klopi munad lahti, lisa teised koostisained ja sega läbi. Kui seened on jahtunud, kalla kõik täidise koostisosad kokku ja sega korralikult läbi.

Kui põhi on eelküpsenud, võta see ahjust välja ja kalla täidis peale. Seejärel pane pirukas uuesti 180kraadisesse ahju 25–30 minutiks. Kui pirukas hakkab kergelt pruunistuma, on see valmis.

Kindlasti lase pirukal jahtuda ja taheneda, enne kui lõikama asud. Seejärel lase hea maitsta!

Meega röstitud krõbe sarapuupähkli-müsli

Liina Põld

Vaja läheb:
* *7 dl jämedaid täisterakaerahelbeid*
* *200 g sarapuupähkleid hakitult*
* *100 g seemnesegu*
* *0,5 dl tumedat suhkrut*
* *0,5 dl vedelat mett või vahtrasiirupit*
* *0,5 dl õli*
* *200 g rosinaid*
* *100 g kuivatatud jõhvikaid (väga head on Miku ja Mia kommipoes Haapsalus!)*
* *50 g riivitud tumedat šokolaadi*
* *lusikaotsatäis soola*

Tee nii:
Kuumuta ahi 130 kraadini. Sega kausis kaerahelbed, pähklid, seemnesegu ja suhkur.

Teises kausis sega mesi või vahtrasiirup, õli ja sool. Sega kausitäied omavahel ning puista küpsetuspaberiga kaetud

ahjuplaadile.

Küpseta iga veerand tunni tagant segades umbes 1 tund 15 minutit.

Sega juurde rosinad, kuivatatud jõhvikad ja riivitud šokolaad ning kalla säilituspurki. Serveeri piima või maitsestamata jogurtiga.

Tervislik ja väga maitsev!

Hernepesto

Triin Laasi

Hernepesto sobib nii *ciabatta*'le kui ka mustale leivale määrimiseks, aga ka näiteks grillitud liha-kana kõrvale.

Külmikus seisab julgelt paarkolm päeva. Minu sõpradest on juba üsna mitmed hernepesto-usku pööratud.

Vaja läheb:
* *400 g külmutatud rohelisi herneid*
* *2 väikest sidrunit (vaja läheb nii koort kui ka mahla)*
* *2 küüslauguküünt*
* *1 dl oliiviõli*
* *80 g parmesanilaadset kõva juustu (ideaalne on Valio Forte)*
* *korralik peotäis värsket münti*

Tee nii:
Keeda herned kerges soolvees pehmeks (väldi ülekeetmist), nõruta kuivaks, lase jahtuda.

Poti põhja vala pool õlikogusest, riivi sinna sidrunikoor ja purusta küüslauk. Kuumuta kergelt läbi, aga väldi pruunistumist, mahendamaks toore küüslaugu maitset.

Võta pott tulelt, kalla sisse herned, lisa mündioksad (nii leht kui ka vars, eeldusel, et see väga puitunud pole), lõika sisse juustutükid, lisa ülejäänud oliiviõli ja pressi värskete sidrunite mahl. Tiba musta pipart pane ka.

Purusta mass saumikseriga, kuni on ühtlane, suuremate tükkideta.

Timmi vajadusel maitset meelepärasemaks lisasortsu sidrunimahla või soola-pipra abil.

Lase külmikus mõnda aega maitsestuda ja lase siis hea maitsta!

Kõige lihtsam kartulivorm

Ülle Lass

Vaja läheb:
* *500 g kodust hakkliha*
* *500 g kartuleid*
* *2 porgandit*
* *1 suur sibul*
* *3 muna*
* *0,5 l piima*
* *1 karp Merevaiku*
* *soola*
* *hakklihamaitseainet*
* *kartulimaitseainet*

Tee nii:
Esmalt koori ja viiluta kartulid, lisa veidi soola, sega, jäta seisma. Seejärel pane pannile õli, prae tükeldatud sibul kuldseks, lisa porgandiviilud ja hakkliha, prae pruunikaks.

Praadimise lõpus lisa hakklihamaitseainet. Klopi lahti munad (kui on, siis segistiga) ja lisa piima.

Aseta ahjuvormi põhja pooled kartuliviilud, raputa peale kartulimaitseainet, kalla pannilt vormile praetud hakklihasegu. Peale pane teine pool kartulitest, kartulimaitseainet.

Määri vormile Merevaiku või raputa tavalist riivjuustu.

Kalla muna-piimasegu vormile (kui segu ei kata vormi täielikult, siis kalla lihtsalt piima juurde).

Pane vorm 180kraadisesse ahju, kuni toit on valmis – kõhutunde järgi.

PS! Kui vorm on kaanega, siis lase roal 15 minutit ilma kaaneta ahjus olla, et toit tõmbuks pruunikaks. Kui vorm on kaaneta, pane vormile enamikuks küpsetamise ajast foolium peale.

Pärisahju ahjukartulid

Kristi Märk

Vaja läheb:
* *puuküttega ahju*
* *kartuleid*
* *soola*
* *võid*
* *hapukoort*
* *tomatit*
* *kurki*

Tee nii:
Küta ahi. Lase sütel ära põleda ja pane ahi kinni. Viska kuuma tuha sisse keskmise suurusega või väiksemad toored koorega kartulid (kartuleid pole vaja isegi pesta).

Küpsemise aeg oleneb tuha kuumusest – katsu kahvliga, kas kartulid on pehmed.

Koori kartulid või lõika keskelt pooleks ja söö seest lusikaga. Söö kartuleid või ja soolaga, kõrvale tee tomati-kurgi-hapukooresalatit.

Meie pere magustoit

Ülle Lass

Vaja läheb:
* *2 banaani*
* *peoga maasikaid*
* *1 kiivi*
* *sügavkülmast veel marju (jõhvikaid, musti sõstraid, vaarikaid – mida on ja mida soovid)*
* *1 sl agaavisiirupit*
* *piima või maitsestamata jogurtit*

Tee nii:
Saumikserda või blenderda kõik!

Päeva alustamise smuuti

Brit Ojamu

Vaja läheb:
* *apelsinist pressitud mahl*
* *2 banaani*
* *peotäis külmutatud musti sõstraid*

Tee nii:
Lisa kõik blenderisse ehk kannmikserisse ja smuuti ongi valmis!

Head maitsmist!

Tšilline kana-köögiviljavrapp külma jogurtikastmega

Mari-Liis Kliss

Vaja läheb:
* *1 pakk tortiljapõhjasid*
* *600 g kanakintsuliha kondita*
* *1 punane sibul*
* *2 küüslauguküünt*
* *1 suvikõrvits*
* *1 porgand*
* *1 paprika*
* *1 sidrun*
* *porrulauku*
* *Bonduelle punased oad tšillises kastmes*
* *pakk riivitud juustu*
* *500 g maitsestamata jogurtit*
* *värsket tilli või peterselli*
* *soola*
* *pipart*
* *suhkrut*

Tee nii:
Pese ja puhasta köögiviljad. Tükelda kõik toiduained suupärasteks tükkideks (mina eelistan poolrattaid). Pane pann tulele. Lisa esmalt kanatükid, prae kana ilusti kuldpruuniks, aga ära liiga kauaks pannile jäta – võib kuivaks minna.

Kui kana valmis, tõsta puhkama ja pane pannile asemele sibul, küüslauk, porru, suvikõrvits, porgand ja paprika. Kergelt kuumuta läbi ja lisa siis oad tšillikastmes ning uuesti ka kanatükid. Sega kõik õrnalt kokku ja maitsesta vajadusel soolaga.

Enne täitmist kuumuta tortiljapõhjasid veidi mõlemalt küljelt kuival pannil (või ahjurestil viis minutit 200 °C juures).

Samal ajal valmista külm kaste. Pane kaussi maitsestamata jogurt, haki sisse värske petersell või till ja pigista hulka poole sidruni mahl. Maitsesta pipra ja soolaga ning maitsete tasakaalustamiseks lisa hulka natuke suhkrut.

Pane ahjuplaadile küpsetuspaber, täida eelröstitud tortiljapõhjad varem valmistatud kana-köögiviljatäidisega, keera vrapp rulli ja aseta plaadile, rulli lahtine osa allpool. Nii toimi kõigi vrappidega, kuni kogu täidis on otsas.

Pane ahi 200 °C juurde sooja, raputa valmis vrappidele riivjuustu peale ja tõsta plaadiga ahju. Küpseta, kuni juust on sulanud.

Serveeri koos külma jogurtikastmega, lisandiks sobib ka mõni värske salat. Head isu!

Tähtpäevatrühvlid

Anniki Truu

Kui tulemas mõni tähtpäev, siis teeme koos perega neid trühvleid.

Vaja läheb:
* *3 pakki šokolaadimaitselisi küpsiseid*
* *1 purk kondenspiima suhkruga*
* *2 pudelit rummiessentsi*
* *mandleid*
* *50 g võid*
* *trühvlipabereid*

Kaunistamiseks
* *valget šokolaadi*
* *tumedat šokolaadi*
* *kookoshelbeid*
* *pähklipuru*
* *nonparelle*

Tee nii:
Purusta köögikombainis või käsitsi küpsised ja sega hulka kondenspiim, rummiessents ja sulatatud või. Sõtku ühtlaseks massiks. Veereta pallikesed nii, et iga palli sisse peidad ühe mandli. Sulata šokolaadid ja kasta pooled trühvlid ükshaaval valge, pooled tumeda šokolaadi sisse.

Aseta trühvel trühvlipaberile ja kaunista oma soovi kohaselt.

Head isu!

Kõrvitsa-juustutort

Liina Põld

See on juustukookidest meie pere lemmik. Esimest korda tehes on lastele tark mitte öelda, et see kook on kõrvitsast, sest kõrvitsa maitset tunda ei jää, küll aga lisab kõrvitsapüree täidisele mõnusat struktuursust ja õhulisust.

Vaja läheb:

Põhi
* *200 g küpsiseid Digestive*
* *75 g võid*
* *2 sl suhkrut (mina kasutan fariinsuhkrut)*

Täidis
* *500 g maitsestamata toorjuustu*
* *3 dl suhkrut*
* *500 g tükeldatud kõrvitsat*
* *2 dl hapukoort*
* *2 tl vanillisuhkrut*
* *1 tl kaneeli*
* *1,25 tl soola*
* *4 muna*

Kate
* *2,5 dl hapukoort*
* *3 sl suhkrut*
* *1 tl vanillisuhkrut*

Kaunistamiseks
* *soovi korral Kreeka pähkleid.*

Tee nii:

Kuumuta kõrvitsatükid potis nõrgal tulel, kuni vedelik eraldub. Hauta pehmeks ja püreeri. Purusta küpsised, sega või ja suhkruga. Suru segu 28 cm läbimõõdus küpsetuspaberiga vooderdatud tordivormi põhja. Küpseta 200kraadises ahjus 10 minutit.

Vahusta suures kausis toorjuust ja suhkur. Lisa ükshaaval, pidevalt vahustades munad, seejärel vanillisuhkur, kaneel, sool ja hapukoor ning sega hulka kõrvitsapüree.

Kalla segu eelküpsetatud põhjale (vooderda ka vormi servad paberiga) ja küpseta 175 kraadi juures 1 tund.

Katteks vahusta hapukoor suhkru ja vanillisuhkruga, vala küpsenud koogile ning küpseta veel viis minutit.

Jahuta vormis ja hoia vähemalt 6 tundi (parem üleöö) külmutuskapis või jahedas. Soovi korral kaunista Kreeka pähklitega.

Kartuli-hakklihavorm

Leelo Paju

Vaja läheb:
* *500–700 g kartuleid*
* *400 g hakkliha*
* *soola*
* *pipart*
* *küüslauku*
* *sibulat*
* *1–2 muna*
* *5 dl piima*
* *100 g juustu*
* *Soovi korral riivitud porgandit*

Tee nii:

Koori toored kartulid, lõika õhukesteks viiludeks.

Hakkliha prae kergelt läbi sibula ja küüslauguga, maitsesta pipraga. Määri vorm taluvõi või oliiviõliga, põhja lao kartulikiht, siis hakkliha (soovi korral vahele ka kiht riivitud porgandit), siis jälle kiht hakkliha ja jälle viilutatud kartulid. Nii umbes 3–4 kihti.

Kõige pealmiseks kihiks jäävad kartulid.

Piserda kartuleid veidi oliiviõliga ja aseta vorm siis umbes 50 minutiks ahju.

Samal ajal sega munad piimaga (võib lisada ka riivitud juustu), maitsesta soolaga.

Kui kartul on noaga katsudes pehme, siis vala piima-muna-juustusegu vormile ja pane vorm uuesti ahju, kuni vormiroog on kuldpruun ja pealt krõbe. Kõrvale kindlasti toorsalatit!

Toidutare kana-kodujuustukotletid tatra-köögiviljapajaga

Heidi Öövel

Vaja läheb:

Kotletid
* *500 g kanahakkliha (või muud hakkliha)*
* *200 g kodujuustu*
* *1 sibul*
* *2 küünt küüslauku*
* *1 muna*
* *3 sl hakitud tilli*
* *soola*
* *musta pipart*
* *soovi korral riivsaia paneerimiseks*

Tatra-köögiviljapada
* *tatart*
* *kapis leiduvaid köögivilju, nt suvikõrvits, porru, paprika, tomat, seller*

Sega hakkliha kodujuustu, muna, hakitud sibula ja küüslauguga. Lisa till, sool ja pipar. Vormi hakkmassist kotletid, veereta riivsaias ja prae pannil või pista kotletid ahju. Keeda tatar, kuumuta läbi kapis leiduvad köögiviljad ja sega kokku.

Ahjuliha brokoliga

Rena Ardoja

Vaja läheb:
* *sealiha (taisem või pekisem, kuidas kellelegi maitseb)*
* *kaks keskmist brokolit*
* *juustu*
* *majoneesi*
* *üks puljongikuubik*
* *soola*
* *pipart*

Tee nii:

Haki brokoli küljest õisikud, lao need ahjuvormi, purusta peale puljongikuubik ja vala peale pool tassi vett.

Kata brokoli majoneesiga.

Pruunista liha pannil ning maitsesta soola ja pipraga.

Lao liha brokolimassile ja kata fooliumiga (või ahjuvormi kaanega). Seejärel tõsta vorm ahju, küpseta 15–20 minutit 200 kraadi juures.

Otse enne valmimist võta vorm hetkeks välja ja lisa riivjuust.

Väga lihtne Shreki supp

Brit Ojamu

Et laps sööks köögivilju piisavalt, siis valmistan talle rohelist Shreki suppi, mis talle maitseb.

Vaja on:
* *sibulat*
* *küüslauku*
* *veidi ingverit*
* *porgandit*

Tee nii:

Kuumuta sibul, küüslauk, ingver.

Lisa hakitud porgandid ja kuumuta veel. Siis kalla kuum vesi peale, aja supp keema ja lisa potti pestud brokoliõisikud.

Kui kõik osapooled on parajalt pehmed, püreesta supp saumikseriga ja maitsesta soola ning pipraga.

Suus sulav ahjuliha

Madiken Kütt

Tegemist on meie pere kõige tüüpilisema õhtusöögiga. Mulle maitseb ainult väga pehme ja suus sulav liha, sellepärast on see liharetsept minu lemmik. Kartuli asemel on kehale parem valik maitsvad juurviljad.

Vaja läheb:
* *tükk seakaelakarbonaadi (vastavalt pere suurusele – minul kulub kahele ja poolele vähemalt pool kilo)*
* *pakk või pakitäiele vastav kogus porgandeid*
* *pakk külmutatud brokolit*
* *pakk külmutatud lillkapsast*
* *1 väiksem sibul*
* *sortsuke sinepit*
* *lusikatäis mett*
* *soola-pipart*

Tee nii:

Hõõru lihatükki soola, pipra, sinepi ja meega. Koori ja tükelda porgandid suupärasteks kangideks (kui on kiire päev, ostan mina beebiporgandeid – need on juba kooritud ja sobivas suuruses). Tükelda sibulat veidi väiksemaks. Pane kõik küpsetuskotti nii, et porgandid ja sibul jäävad lihatüki alla.

Kalla peale sortsuke keeduvett. Kinnita kott ja lõika ülemisele küljele auguke, kust aur välja pääseks.

Pane liha pooleks tunniks 50kraadisesse ahju. Kui pool tundi on läbi, tõsta ahjutemperatuur 150 kraadini ja küpseta liha üks tund pluss iga kilo kohta tund – see on pehme ahjuliha kuldreegel. Näiteks poolekilose lihatüki kohta tähendab see 1,5 tundi ahjus olekut. Kui toidu valmimiseni on jäänud veerand tundi, pane keema brokoli ja lillkapsas. Külmutatud variandid on tervislikumad, sest on otse pärast korjamist külmutatud, külmutamata brokoli ja lillkapsas on aga värskelt püsimise tarbeks ainetega üle pritsitud ja mitmed käed on vilju katsunud teel siinsesse toidupoodi. Keeda vilju võimalikult väheses vees võimalikult kiiresti (kõrgemal temperatuuril). Mina olen avastanud, et nii ei kaota brokoli oma erksat värvi ega struktuuri, nagu on hautamise korral. Tervislikumad söövad kindlasti juurvilju ja liha vaid lihaleemega, meie eelistame aga toekamat kastet.

Kuni brokoli ja lillkapsas keevad, segan kastmeks kokku hapukoore, tomati-kurgitükid, soola ja pipra ning lisan veidi karrit. Kui liha ahjust välja tuleb, lisan paar supilusikatäit lihaleent hapukoorekastmesse, see annab maitset.

Järgmisel päeval keedan kotitäie tatart, tükeldan lihajäägid, valan need koos tatra ja allesjäänud juurviljadega pannile – ongi teise päeva söök valmis. Ka saab üleöö külmikus olnud ahjuliha lõigata terava noaga hõlpsalt peenikesteks viiludeks, mida kasutada säilitusainetega poesinkide asemel võileivale.

www.auto-service.ee

PARIM HOOLDUSE PAKKUMINE

SINU CITROËNILE UUES KESKUSES!

HOOLDUS, KUS TEHAKSE KÕIK CITROËNI POOLT ETTE NÄHTUD TÖÖD …

… JA ISEGI ROHKEM!

79*€

* – **JUMPY** JA **JUMPER** HOOLDUSE MAKSUMUS **99 €**

CITROËNI 5+ HOOLDUS SISALDAB:
Originaal õlifilter
Kõrgema klassi täissünteetiline õli
Õlivahetus
Pidurite lahtivõtmine ja puhastamine
Testriga veakoodide lugemine ja kustutamine
Tulede reguleerimine, sise- ja välisvalgustuse kontroll
Jahutusvedeliku külmakindluse kontroll
Rehvirõhu ja rehvide seisukorra kontroll
Varuratta kontroll
Klaasipuhastajate töö kontroll
Kõikide vedelike tasemete kontroll
Piduritorude ja -voolikute kontroll
Ustelukkude ja hingede õlitamine
Uste ja luukide tihendite hooldus
Siduri- ja piduripedaali töö kontroll
Lekete kontroll
Abirihmade seisukorra kontroll
Väljalaskesüsteemi kontroll
Kütusemagistraalide ja -ühenduste kontroll
Aku visuaalne kontroll ja klemmide puhastamine
Roolimehhanismi, -liigendite ja -kummikatete kontroll
Alusvankri liigendite, kummikatete ja pukside kontroll
Väliste vigastuste kontroll

CITROEN MÜÜGI JA HOOLDUS KESKUS UUES KOHAS TALLINNA MNT 80. UUEMÕISA
Tel: 4731174

VÕIMALIKE LISATÖÖDE PUHUL KÕIKIDELE ORIGINAALVARUOSADELE SOODUSTUS **20%**
Pakkumine mudelitele C1, C2, C3, C4, C5, Berlingo, Jumper, Jumpy ja kehtib kuni 30.06.2015

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN

Jogurtitort karamellikastmega

Brit Ojamu

See tort on meie pere ja ka meie külaliste lemmik!

Vaja läheb:

Põhi
* *200 g digestiivküpsiseid*
* *100 g võid*
* *poole sidruni koor*

Täidis
* *400 ml vahukoort*
* *500 ml ahjuõunajogurtit*
* *kuni 100 g suhkrut (vähem on tervislikum)*
* *3 sl želatiini*
* *150 ml apelsinimahla*

Kaste
* *100 g iiriseid*
* *100 ml vahukoort*
* *1 tl želatiini*

Kaunistuseks
* *1 hurmaa viilutatult või suvel värskeid marju*
* *mandlilaaste*

Tee nii:

Purusta põhjamaterjal ja sega sulavõiga. Suru 26 cm läbimõõduga lahtikäivasse vormi.

Täidise valmistamiseks paisuta želatiini 10 minutit apelsinimahlas.

Vahusta vahukoor kõvaks, lisa suhkur ja jogurt.

Sulata želatiin, lase veidi jahtuda ning lisa siis jogurtisegule – ise samal ajal segu edasi vahustades.

Vala täidisemass põhjale ja pane külmikusse 2 tunniks seisma, et täidis taheneks.

Kastme tarbeks paisuta 50 ml želatiini vahukoorega.

Ülejäänud vahukoor sulata iiriskommidega ühtlaseks.

Lase kastmel veidi jahtuda ja vala siis külmikus ootavale tordile hanguma.

Kui tort on enam-vähem tahenenud, kata see maitsepäraselt kaunistustega.

LÄÄNE ELU TELLIMISHINNAD
1 kuu 8,00 eurot
2 kuud 16,00 eurot
3 kuud 20,70 eurot
4 kuud 27,60 eurot
5 kuud 34,50 eurot
6 kuud 41,40 eurot
Lääne Elu
7 kuud 48,30 eurot
8 kuud 55,20 eurot
9 kuud 62,10 eurot
10 kuud 69,00 eurot
11 kuud 75,90 eurot
12 kuud 82,80 eurot
tel 473 7222 www.le.ee

MURETULT. UUE KATUSEGA!
Tuleme kohale ja mõõdame. Valmistame ning paigaldame. Üle Eesti.
25 aastat kogemust
A&M Toode
VÕTMED KÄTTE PLEKITÖÖD
Printech
Eristu unikaalse ja soodsa pinnakattega!
AS TOODE KATUSEABI:
TELEFON: 659 9400, 800 7000
Haapsalu
Tel: 512 5543, 472 4901
aarne@toode.ee
toode.ee/printech

Rabarbrikook hapukoore-muna-täidisega

Grete Grauberg

Selle retsepti sain ühe tuttava käest. Kui kooki proovisin, soovisin kohe seda ka ise valmistada. See on väga mõnus ja kevadine kook, mille järgmisest tükist on keeruline loobuda. Minu arvates maitseb kook järgmisel päeval niisama hästi kui valmistamispäeval. Munade kogus retseptis on küllaltki suur, tervelt kümme, kuid ärge laske end heidutada, tulemus on seda igati väärt.

Vaja läheb:

Põhi
* *5 muna*
* *4 sl suhkrut*
* *4 sl jahu*

Täidis
* *5 munakollast*
* *400 g hapukoort*
* *1 sl tärklist*
* *6 sl suhkrut*
* *500 g rabarbreid*

Kate
* *5 munavalget*
* *3–4 sl suhkrut*

Tee nii:

Vahusta põhja tarvis vajaminevad munad suhkruga ja lisa jahu. Kata suur ahjuplaat küpsetuspaberiga ja vala tainas plaadile. Küpseta ahjus 200 kraadi juures 10–15 minutit, olenevalt ahju teravusest. Samal ajal vahusta munakollased suhkruga, lisa hapukoor ja tärklis ning kõige viimasena rabarbrid ja sega läbi. Võta põhi ahjust välja, kata see täidisega ning pane uuesti ahju.

Küpseta 10–15 minutit. Järgmisena vahusta munavalged ja lisa suhkur. Tõsta kook ahjust välja, lisa munavalgevaht ja küpseta veel 10 minutit.

Võta kook välja, lase veidi jahtuda ja serveeri.

Tavaliselt küpsetan mina põhja vähem ning täidist rohkem. Seega lasen põhjal ahjus küpseda 10 minutit ja täidisel 15 minutit.

Mõnusat maiustamist!

Eluterve terve elu
Nüüd müügil „Eluterve terve elu“ kaubamärgiga gluteenivabad, ilma nisujahu ja valge suhkruta valmistatud:
– Koogid
– Küpsised
– Kišid (lahtised pirukad)
– Pannkoogid
...ja palju muud head
„Eluterve terve elu“ kaubamärgiga tooted on valmistatud Kaubamaja Köögis ja Pagaris.
Haapsalu Kaubamaja Konsum, Uuemõisa Konsum
KONSUM

Suvikõrvitsa-juustupirukas

Leelo Paju

Meie pere suur lemmik.

Vaja läheb:
* *500 g pärmi- või pärmi-lehttainast*
* *500 g suvikõrvitsat (sobib nii kollane kui ka roheline, võib panna ka mõlemaid korraga)*
* *2 küüslauguküünt*
* *oliiviõli*
* *soola ja musta pipart*
* *tüümiani*
* *150 g toorjuustu*
* *100 g riivitud juustu (sobib ka parmesanijuust või sinihallitusjuust)*

Tee nii:

Lõika suvikõrvits õhukesteks viiludeks. Pane kaussi, lisa purustatud küüslauk ning veidi oliiviõli, maitsesta soola, pipra ja tüümianiga. Sega läbi ja lase maitsestuda umbes 15 minutit.

Rulli tainas veidi õhemaks ja pane ahjuplaadile. Tee tainaservadele noaga umbes 1–1,5 cm kaugusele servast kerged sisselõiked. Määri toorjuust tainale, selle peale laota suvikõrvitsaviilud.

Küpseta 200kraadises ahjus 25–35 minutit. Siis raputa julgelt peale riivitud juustu ning küpseta veel 15–20 minutit, kuni pirukas on pealt kuldpruun.

Pisitirtsu lemmiksmuuti

Roheline kiivi banaani ja spinatiga (Sandra Vungi raamatust „Taimsed magustoidud. Lihtsast luksuslikuni”).

Heidi Öövel

Vaja läheb:
* *200 g värsket kurki*
* *1 suurem küps banaan*
* *4 küpset kiivit*
* *2–3 peotäit värsket spinatit*

Tee nii:

Koori viljad. Lõika kurk, banaan ja kiivid väiksemateks tükkideks. Lisa spinat ja mikserda ühtlaseks (sau- või kannmikseriga).

Juustune lillkapsapüreesupp

Liina Põld

Vaja läheb:
** 1 suurem lillkapsas*
** 1 l kanapuljongit*
** 1 dl kohvikoort*
** 1/2 sidruni mahl*
** noaotsatäis riivitud muskaatpähklit*
** 1 dl riivitud parmesani või suitsujuustu või pool karpi sulatatud juustu (nt Merevaiku)*
** tüümiani*
** vajadusel soola*

Supi serveerimiseks võib kasutada
** seemnesegu*
** veidi riivitud parmesani*
* balsamico *kastet*
* ciabatta*'t*

Tee nii:
Keeda lillkapsas kanapuljongis pehmeks. Püreesta. Aja püree uuesti keema ja lisa koor, sidrunimahl ning muskaat. Sega läbi, tõsta tulelt.

Reguleeri supi paksust puljongiga.

Sega kuuma supi sisse riivitud parmesan, suitsujuust või sulatatud juust.

Maitsesta tüümiani ja vajadusel soolaga.

Serveeri kuival pannil ette röstitud seemneseguga (kasutan kõrvitsa-, päevalille- ja seedermänniseemneid) ning riivitud parmesani juustuga.

Nirista peale *balsamico* kastet.

Kõrvale sobib hästi pakkuda pehmet *ciabatta*'t!

Kanarull

Rena Ardoja

Vaja läheb:
** terve kana*
** juustu*
** peekonit*
** meeldivaid maitseaineid*

Tee nii:
Lõika kana rinnapoolelt n-ö kaela juurest ülevalt alla lõhki. Seejärel eemalda seestpoolt liha ja enamik konte. Alles jääb nahk ja veidi liha naha külge.

Maitsesta veidi nii, nagu soovid. Selle sisse pane peekonit ja juustu. Keera kana rulliks kokku. Pane ahju, kus küpseta 200 kraadi juures umbes 30 minutit. Vaata roa valmidust kana naha pealt, see peaks olema mõnus krõbe.

Süsivesikuteta suitsukanapirukas

Rena Ardoja

Vaja läheb:
** üks suurem lillkapsas*
** üks suitsukanakoib*
** 300 g juustu*
** 2 muna*

Tee nii:
Riivi lillkapsas ja sega munade ning 100 g juustuga.

Laota saadud segu ahjuplaadile, vormi see ristkülikuks. Küpseta pirukapõhja 200 kraadi juures umbes 20 minutit, kuni põhi on saavutanud kuldpruuni jume.

Võta ahjust välja.

Laota poolele põhjale peale hakitud suitsukana ning ülejäänud riivitud juust.

Keera tühjaks jäänud „pirukapõhja" pool pirukale peale ja pane ahju tagasi 10 minutiks.

Valmis!

Head maitsmist!

Oa-suvikõrvitsakotletid pruuni riisiga

Brit Ojamu

Vaja läheb:
** purk kidney ube e punaseid aedube (400 g)*
** 2 sibulat*
** 1 suvikõrvits (u 250 g)*
** 1,5 tl karripulbrit*
** soola*
** 100 g täisterajahu*
** praadimiseks õli*
** pruuni riisi*

Tee nii:
Pane pruun riis keema.

Haki sibul ja suvikõrvits väga väikesteks kuubikuteks.

Kurna ja loputa oad, pigista käte vahel massiks, sega kokku sibula ja suvikõrvitsaga.

Lisa massile karri, jahu ja sool. Mätsi käte vahel massist valmis kotletid ning prae pannil õlis. Kotletid sobivad veganitele.

Serveeri riisi ja kotlettide juurde suures koguses kirsstomateid!

Väga lihtne ja väga maitsev pasta

Natalja Tšerepanova

Vaja läheb:
** 400 g kanafileed*
** 350–400 g Barilla Penne pastat (või kasuta muud sorti pastat)*
** 1 purk ehk 400 g Barilla Barilico pastakastet (või mõnda teist sorti)*
** riivitud parmesani*

Tee nii:
Aja vesi keema ja pane pasta potti. Samal ajal tükelda kanafilee kuubikuteks ja viska pannile (mina kasutan vokkpanni, kuid sobib ka tavaline).

Pruunista kana, lisa soola ja soovi korral muid maitseaineid (nt pipar, broilerifilee maitseaine).

Pasta ja kana peaksid valmis saama enam-vähem ühel ajal.

Kurna pasta ja viska pannile kanale seltsiks. Sega, lisa pastakaste ja sega hoolikalt uuesti. Nüüd on pasta söömiseks valmis! Serveerimisel puista peale riivitud parmesani.

Varieerida saab eri pastasorte ja eri pastakastmeid. Kõik valmivad ülikiiresti ja tulemus on väga maitsev. Head isu!

Kanasupp

Rena Ardoja

Vaja läheb:
** sellerit*
** porgandit*
** sibulat*
** porrut*
** kanafileed või kanakintsuliha*
** küüslauku*
** tomatit*
** porgandit*
** tops Merevaigu sulatatud juustu, nt kanamaitselist*
** väike pakk vahukoort*

Tee nii:
Haki koostisained ja pane potti, vala vesi peale ja aja keema.

Samal ajal prae kana, valminud kana lisa supipotti. Keemise jooksul lisa Merevaigu juust ning vahukoor. Supp on valmis, kui kõik viljad on pehmed. Kes soovib soolasemat suppi, võib riputada soola juurde.

Pildid on illustratiivsed*

Vanalinna A ja O

Nüüd müügil kerged eined:

- Admirali burger
- Kolumbuse hot-dog
- Laevapoisi lõuna ehk ilma saiata burger
- jne
- Pehme jäätis vahvlis või topsis
- Jäätisepall vahvlis või topsis
- Junga jäätisekokteil mahla või piimaga
- Kohv, tee

Igal soovijal on võimalik koostada oma maitsele vastav jäätis:

• Keeristorm
pehme jäätis (kas vanilli, šokolaadi või mõlemad korraga),kuhu saab valida oma maitse järgi 4 erinevat lisandit (puuvilju, marju, šokolaadi, vahvlit jne). Kõik see segatakse kohapeal mõnusaks keeriseks

• Briis
igaüks saab valida oma maitse järgi 2 meelepärase maitsega jäätisepalli (valikus on rummi-rosina, pistaatsia, kreeka pähkli, mustika, karamelli, šokolaadi, vanilli jne maitsed) millele saab juurde valida 4 erinevat lisandit

A ja O

Kõike saab osta kaasa või nautida kohapeal

Viiretite kinoasalat

Liina Viiret

Meie viieliikmelise pere ja külaliste lemmikuks on viimase paari aasta jooksul vaieldamatult saanud kinoasalat.

Kuna iga päev istub pere lauas ka üks taimetoitlane, siis oleme kinoa näol leidnud hea taimse valguallika.

Salati tegemisel saab rakendada oma loovust ja maitse-eelistusi ning lihtsalt seda, mis kapis parajasti kättesaadav on.

See valmib kiiresti, on maitsev, toitev ja ka tervislik.

Vaja on:

** 200 ml kinoad*
** 100 g rohelist lehtsalatit (meil segu)*
** peoga kirsstomateid*
** soovi järgi värsket kurki (meil pool)*
** 2–3 hapukurki (mulle meeldib „Peipsi kurk")*
** 2 väikest avokaadot*
** 100 g purk punaseid aeduba (loputage enne salatisse panekut)*
** peterselli, sobib ka murulauk või küüslauk*
** kastmeks palsamikreemi ja oliiviõli*

Tee nii:

Pese kinoa tihedas sõelas. Keeda tasasel tulel (seemneid ja vett vahekorras 1:2 kuni vee aurustumiseni). Jahuta kinoa (kui on kiire, siis loputan vahel sõelal külma veega). Pese salati kõik ülejäänud koostisosad.

Haki sobivas suuruses tükkideks, lisa kaste, maitseained, sega koos jahtunud kinoaga kergelt läbi.

Soola mina ei lisa (hapukurk ja uba teevad oma töö).

Selline kausitäis kaob meie suure pere ees üsna kiiresti, kuid salat maitseb hästi ka teisel päeval süües. Head isu!

Suvikõrvitsaribad *cannellini*-ubade ja sidrunikastmega

Pilleriin Täht

Pane tähele, et retsept on koguselt ühele inimesele – korruta kõigi ainete kogused söödjate arvuga. Selle lisandi juurde sobib hästi ahjus valmistatud valge kala!

Vaja läheb:

** 1 suvikõrvits*
** 1/2 väiksemat sidrunit*
** 100 g nõrutatud* cannellini-*ube (purgis)*
** 1 tl hakitud murulauku*
** ½ tl hakitud siledalehelist peterselli*
** soola ja musta pipart*
** 1 tl külmpressitud oliiviõli*

Tee nii:

Viiluta suvikõrvitsad pikuti õhukesteks viiludeks, selleks on hea kasutada laiemat koorimisnuga. Keskmine osa jäta alles, sest see ei ole kuigi maitsev. Aseta ribad keevasse vette ja keeda neid üks minut, kurna ja pane ribad suurde kaussi. Riivi ribade peale ¼ sidruni koor ja pigista juurde poole sidruni mahl. Lisa *cannellini*-oad, murulauk ja petersell ning maitsesta soola ja pipraga. Vala peale õli ja sega hoolikalt. Lase enne söömist veidi tõmmata.

Täisterapasta avokaadodipiga

Pilleriin Täht

Vaja läheb:

** soovi järgi täisterapastat*
** 1 poolküps avokaado*
** 1 küüslauguküüs*
** ½ sidruni mahl*
** värsket basiilikut*
** 3 sl oliiviõli (kindlasti tumedas pudelis, märkega* extra virgin*)*

Tee nii:

Keeda pasta (*al dente*). Samal ajal lisa kõik ülejäänud koostisosad köögikombaini, blenderisse või saumikserikaussi ja purusta. Kui pasta on keedetud ja kurnatud, sega kõik potis või pannil kokku ja naudi!

Pildid erakogu. Toimetaja Madiken Kütt. Küljendaja Tiina Liiv. Korrektor Heli Tammik. Reklaamitoimetajad Ave Tapner, Alar Birk. Reklaam reklaam@le.ee. Väljaandja OÜ Lääne Elu: Posti 30, 90504 Haapsalu. Tel 473 7222.