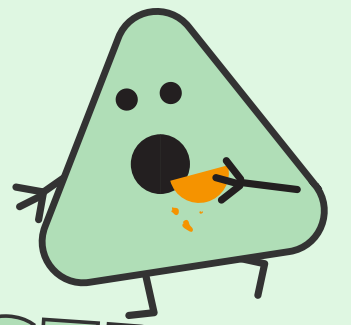


PEAASI, ET SÖÖD!



ÕNNELIKUKS TEGEVAD TOIDURETSEPTID

AVOKAADOVÕIKU

Rösti paar viilu täistera baguette´i või tumedat ciabattat, puhasta ja viiluta mõnusalt küps avokaado, pressi avokaado röstitud saiale laiali, pigista peale sidrunit ja jahvata peale värsket pipart. Lisa endale meelepäraseid idusid. Eriti mõnus on veel juurde võtta 1-2 pošeeritud muna. Mina võin neid kasvõi terve päev süüa. Eriti head on Selveri tumedad seemnetega väikesed baguette´id, mida leiab leivariiuultelt.

KIKERHERNESTEGA TÄIDETUD BATAADID

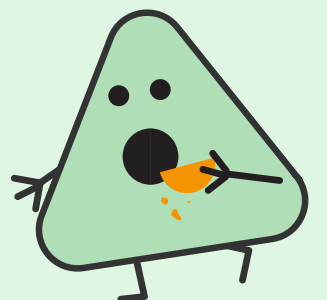
Koori bataat (3 keskmise suurusega), lõika pooleks, uurista lusikaga veidi, tee oliivõliga kokku ja maitsesta soolaga, pane 165-kraadiga ahju pöördõhule ca 10-15 minutiks.

Seni valmista kikerherne täidis, pese läbi 400 g purk kikerherneid, prae oliivõlis maitseainetega (mulle meeldib kurkum, chilli, chana masala, sool, pipar)

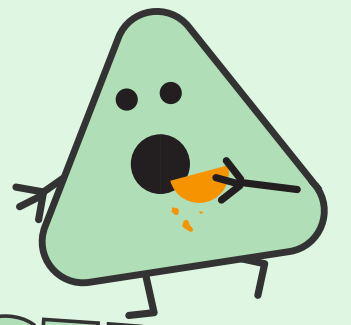
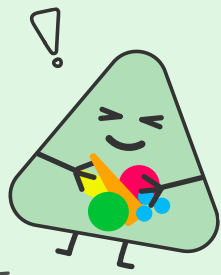
Võta ahjust bataadid ja lao peale kikerherned ja pane veel ca 10 minutiks ahju, kuni bataat on pehme, lõpuks pane peale maitsepärmi, seemneid või riivjuustu, kui soovid.

VÕILEIB SUITSUSINGI JA HAPUKURGIGA

Võta üks hea rukkileiva viil - parim on muidugi vanaema tehtud, aga kui seda ei ole, siis sobib ka röstitud rukkipala. Lõika peale paksem, ideaalis turult ostetud Eesti suitsusingi viil ning lisa kõige peale ema tehtud hapukurki (jällegi, sobib ka poekurk). Naudi!



PEAASI, ET SÖÖD!



ÕNNELIKUKS TEGEVAD TOIDURETSEPTID

KRÕBEKANA

Võta kanakintsuliha ja marineeri see kolme lusikatäie sojakastmega, lisa südame täis küüslauku, 15 g küpsetuspulberit, 1 muna ja 30 g kartulitärklist.

Marineeri minimaalselt 40 min, aga mida kauem, seda parem.

Küpsetamiseks valmista ette 3 klopsitud muna ja kauss kartulitärklist. Kasta esimesena kana muna ja siis jahu sisse. Korda seda protsessi 3 korda. Küpseta kana, kas kuumaõhufritüüris või õli sees.

BROWNIE

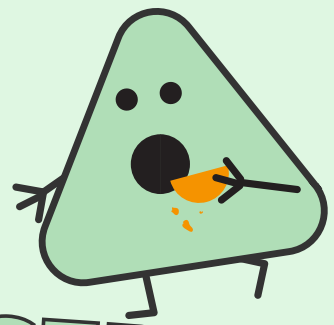
Sulata kokku 100 g piima- ja 100 g tumedat šokolaadi ja 200 g võid vesivannil või mikrolaineahjus. Samal ajal klopi kausis 3 muna ja 50 g suhkur. Siis vala šokolaadi ja või segu muna ja suhkruga ning sega ühtlaseks. Lisa 100 g jahu, veidi vaniljeekstrakti ja natuke tunde järgi soola. Sega kõik ühtlaseks ja vala ahjuvormi. Küpseta ahjus 25-30 min ja ongi valmis.

ÜLEÖÖ KAERAPUDER MARJADE JA SEEMNETEGA

6 sl täistera kaerahelbeid, 1tl steviat, näpupotsaga soola, 1tl päevalilleseemneid, 1 tl chiasemneid, peotäis külmutatud või värsked lemmikmarju (vaarikad, mustikad, pohlad, mustsõstrad). Sega kõik kokku, vala üle piimaga ja pane ööseks külmkappi. Hommikuks on südant ja meelt kosutav hommikupuder valmis.



PEAASI, ET SÖÖD!



ÕNNELIKUKS TEGEVAD TOIDURETSEPTID

SEPIK JUUSTUGA

Rösti sepiku viilud ja aseta soojadele sepiku viiludele juust või pane juust sepiku viilude vahele ja küpseta võileiba võileiva grillis. Samas võib lihtsalt ka ilma kuumutumata sepikut ja juustu koos süüa. Kõrvale söö mõned kirsstomatid.

GRUUSIA LEIB TOMATI JA JUUSTUGA

See on ideaalne retsept nendeks päevadeks, kui toidu tegemisega väga pingutada ei jaksa. Puri leib või paksem lavaš tuleks lõigata endale sobivateks tükkideks ja katta tomatite ja juustuga, maitsestada endale meeldivate maitseainetega ning küpsetada ahjus kuni juust on sulanud. Peale küpsetamist annab väga hea maitse tilk oliiviõli. Olen katsetanud erinevate lisanditega, näiteks sink või peekon, kuid mulle endale meeldib lihtne tomati ja juustu kooslus kõige rohkem.

LUMEPALLISUPP

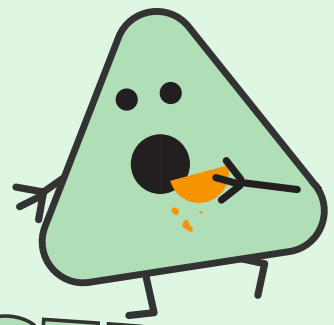
2 muna, eraldi vahustada oma maitse järgi suhkruga, tsipake soola, mis magusat tasakaalustab. Aja 0,5 l piima keema ja kuumuta vahustatud munavalge lumepallideks ning lõpuks sega munakollane sama kuumu piima sisse hoolikalt, et munakollane saab ühtlaselt pakseneda, ülekeeta ei tohi ning apetiitset isu kõigile!

HOMMIKUSED BRUCHETTAD

Sega kausis omavahel väikseks hakitud tomat, paprika, küüslauk. Lisa tõrts oliiviõli ning veidi soola/pipart. Pane segu viilutatud ciabattale. Segu peale lisa riivjuust (tavaline või parmesan). Küpseta ahjus 4-6 minutit, kuni sai on krõbe. Ahjust välja võttes lisa värskaid ürte (till, murulauk, sibul, basiilik vm). Naudi!



PEAASI, ET SÖÖD!



ÕNNELIKUKS TEGEVAD TOIDURETSEPTID

ROHELINE SMUUTI

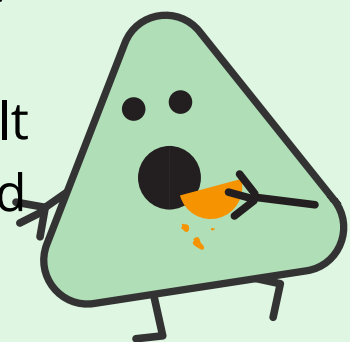
Blenderisse visata peotäis värsket kurki, peotäis varsselleri tükke, peotäis spinatit (või üks külmutatud spinatikuubik), muud rohelist, mida külmikus leidub (kas või lehtsalatit või kapsast), kalehooajal kalet. Lisa pool klaasi vett + 1 avokaado (tuleb mõnus kreemine) + näpuotsatäis roosat himaalaja soola. Kevadeti lisan veidi naadi / nõgese / võililillelehti, muul ajal maitseb imehästi ka piparmünt või basiilik. Lisa ka tilgake laimimahla, kui hapukus meeldib.

PUUVILJASALAT

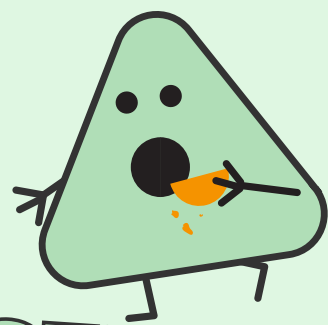
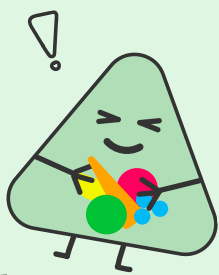
Pese puuviljad ja vajadusel koori. Sobivad viinamarjad, arbuus, pirn, maasikad. Kastmeks pigistada laimi või sidunit. Lasta külmutuses üleöö seista ja hommikul süüa.

RAMEN/NUUDLITEGA PULJONGISUPP

Võta puljong (või keeda ise - kontidest, köögiviljadest vms) ja aja soojaks ja maitsesta vähese sojakastmega vastavalt maitseelistustele. Eraldi keeda nuudlid (nt munanuudlid, ramen nuudlid, shirataki nuudlid), kurna, vala külma veega üle. Varu erinevaid toiduaineid, mida sinna supile veel lisada - paksoi, oavõrsed, roheline hernes, mais, seened, muna, aeglasel tulel küpsetatud liha, siin on ainult kujutlusvõime ja sahvri sisu piiriks. Pane sobivasse kaussi kuum puljong, sinna sisse keedetud nuudlid ja peale vastavalt sellele, mida parasjagu on, muid eelnimetatud ja eel-mittenimetatud toiduaineid. Peale võid puistata ka seesamiseemneid, lisada mõni nori(vetika)leht ja naudi kuumalt.



PEAASI, ET SÖÖD!



ÕNNELIKUKS TEGEVAD TOIDURETSEPTID

LOHESALAT SPARGLIGA

Võta lohe (st lõhe, forell - toores, sojakastmega maitsestatud, soolatud, suitsutatud, äkise kujul - mida parasjagu on) ja võta mõned sparglid ja prae õrnalt või sees ära. Veel võid või sees soojendada nt miniroomakapsast, lehtkapsast. Võta erinevaid värskeid rohelisi salateid, mida parasjagu on - spinat, lehtsalat, lambasalat, rukola, karulauk, miks mitte värskehapu kurk, suhkruherned jne. Tükelda kõik suupärasteks tükkideks, lisa natuke majoneesi või kreeka jogurtit, pane taldrikule, selle peale küpsetatud sparglid ja kala ning lase hea maitsta. Kui salat ise õnnelikuks ei tee (mis on vähetõenäoline), siis seal sisalduvad vitamiinid teevad kindlasti.

KILUVÕILEIB

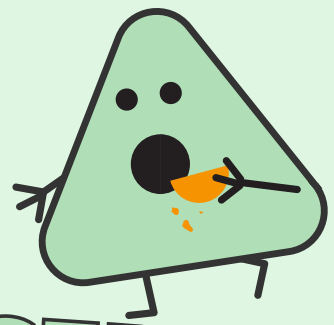
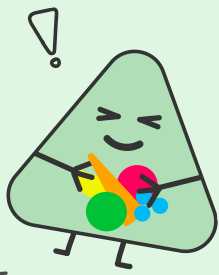
Võta kilud - kui need pole puhastatud, siis puhasta enne ära. Võta leib vastavalt oma maitse-eelistustele. Võta veidi võid ja määri see leivale. Pane kilu sinna peale ja kui on keedumuna ja rohelist sibulat, siis need ei tee ka paha. Korda palju kordi, naudi heas seltskonnas.

TAIMSE HAKKLIHA PASTA BOLOGNESE

Keeda spagetid. Pruunista päevalilleõliga üks väike hakitud sibul ja taimne hakk(liha) - näiteks Thormi taimervalgu haks. Maitsesta vastavalt eelistusele (näiteks liha üldmaitseainega). Lisa haksile purk Felixi bolognese kastet, loputa purk vähese veega ja lisa see ka pannile. Kui kaste on mõnda aega podisenud, serveeri koos spagettide, parmesani ja kirsstomatitega, jahvata peale pipart.



PEAASI, ET SÖÖD!



ÕNNELIKUKS TEGEVAD TOIDURETSEPTID

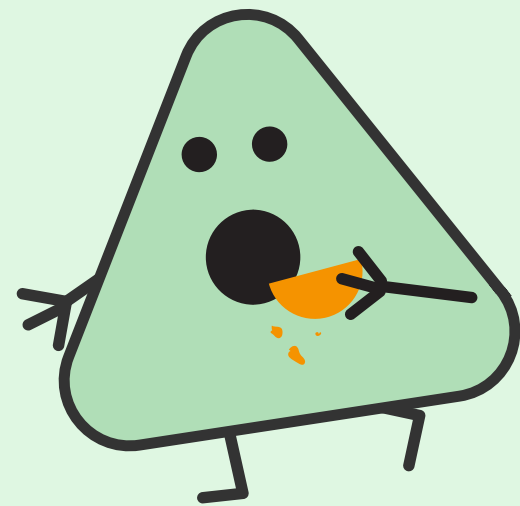
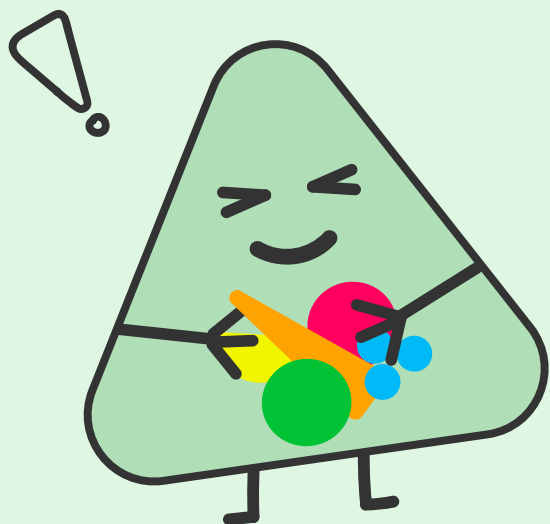
AHJUKILUD

Puhastada värsked kilud peadest ja sitasoolikast. Laduda pannile, peale raputada soola ja just neid maitseained, mis meeldivad. Mina kasutan sidrunipipart, kurkumit ja vahel isegi kaneeli. Panna suhteliselt kuuma ahju ja lasta küpseda kuni on valmis ehk sellised natuke sihvka sarnased. On hea lihtsalt snäkiks ampsata. Aga minul peavad kalad olema suhteliselt värsked, sest selliselt saab tõeliselt kena maitsega kalatoidu.

MUST LEIB VÕI JA SUHKRUGA

Paned musta leiva rösterisse, paned võid peale, paned suhkrut peale ja naudid!

HEAD ISU!



peaasi.ee

TERVISEKASSA 