

# Pasta, mustikasai ja

## Lõunamaised aedviljasöögid pastaga jätavad aega ka kookide küpsetamiseks.

Kerged pastaroad aedviljaga valmivad võrdlemisi ruttu, toovad vaheldust argimenüüsse ega koorma sööjaid ülearu, nii et magusa koogitüki võib veel muretult peale võtta.



## Pühapäevane pastaröög

- 400 g vigurmakarone
- 1 kabatšokk
- 1 punane sibul
- 3 tomatit
- 1 sl õli
- 1 dl musti kivideta oliivi
- 1 dl vett
- 1 tl punet
- ½ tl soola
- ½ tl purustatud pipart
- 200 g fetajuustu

Koorige sibul ja tükeldage, peske ja tükeldage tomatid sektoriteks, kabatšokk lõigake õhemateks viiludeks.

Pange pannile kuuma õli sisse esmalt sibul, siis kabatšokk. Praadige, kuni nad pehmenevad. Siis lisage vesi, tomat, oliivid ja maitsestage. Kuumutage korralikult läbi ja lisage fetakuubikud. Juurde andke pakil oleva õpetuse järgi keedetud makaronid.

## Aromaadne pasta paprikakastmes

- 300 g makarone
- 1 dl peenestatud värsket basiilikut
- 1 dl peenestatud punet
- 3 päikesekuivatatud tomatit õlis
- ½ sidruni riivitud koor
- soola
- purustatud musta pipart

### Kaste

- 1 punane paprika
- 1 kollane paprika
- 1 punane sibul
- 2 küüslauguküünt
- 1 sl õli
- 1 sl palsamiäädikat
- 1 ½ dl vett

- ½ kanapuljongikuubikut
- soola
- purustatud musta pipart

Kõigepealt valmistage kaste. Seemnetest puhastatud paprikad tükeldage kuubikuteks, sibul õhukesteks viiludeks. Kuumutage neid 5 minutit keedunõu põhjal õlis. Lisage äädikas, purustatud küüslauk, vesi ja puljongikuubik. Keetke ilma kaaneta keedunõus tasasel tulel, kuni pool vedelikku aurustunud.

Kuumale keedetud ja nõrutatud pastale segage juurde peenestatud maitsetaimed, peeneks lõigatud tomatid ja pistut õli nende pealt ning riivitud sidrunikoor. Maitsestage soola ja pipraga ning segage kastmega.

## Pasta baklažaani ja kabatšokiga

- 1–2 noort baklažaani
- 1 noor kabatšokk
- 2 sibulat
- 1 porgand
- 1 kollane paprika
- 2 küüslauguküünt
- 2 sl õli
- 3–4 kooritud tomatit
- 1 tl soola
- ¼ tl kaneeli
- ¼ tl jahvatatud nelki
- 1 sl suhkrut

Koorige ja peenestage sibulad ja porgand, paprika lõigake pooleks, eemaldage seemned ning lõigake ribadeks. Noored baklažaanid ja kabatšokk peske korralikult puhastaks (ärge neid koorige) ja tükeldage.

Kuumutage aedvilii õlis, lisage peenestatud küüslauk. Lõpuks lisage pannile kooritud ja tükeldatud tomatid, vajadusel lisage pisut vett ja maitsestage. Hautage, kuni aedviljad on söömiseks pehmed, kuid säilitanud esialgse välimuse (mitte pudruks muutunud). Serveerige keedetud pastaga.

## Broilerihautis tomatite ja lesthernelega

- 400 g broileri rinnaliha
- 1 tl soola
- ¼ tl purustatud musta pipart
- 2 sl õli



- 2 küüslauguküünt
- 2–3 dl vett
- 4 tomatit
- umbes 200 g lestherneid
- 1 dl oliivilõike
- 2 tl sidrunimahla
- 1 dl hakitud petersellilehti

Lõigake broiler õhemateks ribadeks, maitsestage ja praadige õlis kuldpruuniks. Lisage peenestatud küüslauk ja praadige segades veel paar minutit.

Lisage vesi ja blanšeeritud lestherned, hautage umbes 5 minutit, siis lisage sektoriteks tükeldatud tomatid, oliivid ja sidrunimahl ja hautage veel veidi, kuni tomatitüki on korralikult läbi kuumutatud.

Serveerimisel lisage peterselli, juurde andke keedetud pastat.

## Soe kabatšokisalat tsilliga

- 4–5 noort kabatšokki (ca 500 g)
- 3–4 sl oliiviõli
- 2 väikest tsillit
- 1 tl peenestatud koriandrilehti
- 2 küüslauguküünt
- 1 sidruni mahl
- 1 sl röstitud piinaseemneid
- 50 g parmesani

Lõigake pestud kabatšokid juustunõu või spetsiaalse juurviljanoaga pikisuunas õhukesteks laastudeks ja kuumutage jaokaupa õlis 3–4 minutit (korraga ei mahu kõik pannile). Segage aeg-ajalt, et nad ühtlaselt kergelt pruunistuksid.

