

Toite spargelkapsast

Spargelkapsas ehk brokoli on veel tuntud asparkapsa nime all. Mõnikord kutsutakse teda ka vaese mehe spargliks.

Spargelkapsa õisik sarnaneb lillkapsa omaga, kuid on tavaliselt roheline. Esineb ka violetjat värvi õisikuga sorte. Eriti hästi sobib see köögivilja sügavkülmutamiseks.

Toite valmistatakse õisikutest ja mahlakatest õievartest koos või eraldi. Noori varsi pole vaja koorida, kuid juba puitunuid tuleks koorida nagu rabarbrivarsi. Spargelkapsa õisikud keeta tervelt soolaga maitsestatud vees pehmeks või poolpehmeks ning alles seejärel tükeldata vastavalt retseptile. Õigem oleks spargelkapsast valmistada blanšeerides ja seejärel kiirelt kuumas õlis üle praadida toitu pannil pidevalt segades.



SPARGELKAPSA-PÜREESUPP

500 g spargelkapsast
1½ l puljongit
½ kl piima
1 sl jahu
1–2 munakollast
2 sl võid
1 sibul
soola
tilli või peterselli
Hoidke peenralt koristatud värsket spargelkapsast samuti nagu lillkapsastki 10–20 minutit kerges soola- või äädikalahuses, et võimalikke peades leiduvaid putukaid välja tõrjuda. Pestud kapsas tükeldata väikeseks õisikuteks, mahlakad varred lõigake kuubikuteks. Hautage kuumas võis peeneks lõigatud sibulat ja kapsast mõni minut, lisage kuum puljong ning keetke pehmeks. Mahlakad varrekuubikud võtke vahukulbiga välja, ülejäänust valmistage püree. Tehke võist, jahust ja piimast hele kaste, mis kalake püreele. Kuumutage keemiseni. Lisage varretükid ning lahtiklopitud munakollased, peale puistake peenestatud maitserohelist.

TAVALINE SUPP

1–1½ l vett või puljongit
500 g spargelkapsast
3 kartulit
1 porgand

1 sibul või porru
2–3 tomatit
1 sl õli
ürdisoola
petersellilehti
Koorige ja tükeldata kartulid, sibul ja porgand. Praadige kaks viimast kergelt õlis läbi ning lisage kuumale puljongile. Seejärel pange supisse peenestatud kapsas ja kartul. Keetke, kuni köögivilja on peaaegu pehme, siis lisage kooritud-tükeldataud tomatid. Maitsestage soola ning hakitud peterselliga.

OMLETT SPARGELKAPSAGA

200–300 g spargelkapsast
3 muna
2 sl rasva
2 sl piima
soola
maitserohelist
Hautage kapsas poolpehmeks, nõrutage, lõigake peeneks. Kuumutage rasvas segades väikesi kapsatükikesi ja kallake peale soolaga maitsestatud piima-muna segu. Praadige tugeval tulel panni kergelt raputades, et muna ühtlaselt hüübiks. Valmis omletile puistake hakitud maitserohelist.

PANNKOOGID SPARGELKAPSA TÄIDISEGA

500 g spargelkapsast
½ l piima
1 kl jahu
1 sl võid
2 muna
soola
tilli
rasvainet praadimiseks
Keetke kapsas väheses nõrgalt soolaga maitsestatud vees, millele lisage võid. Nõrutage ja lõigake peenemaks, lisage hakitud tilli. Piimast, jahust, munadest valmistage tainas, maitsestage soolaga. Praadige õhukesed suured pannkoogid. Kapsatäidis asetage koogile, keerake see kokku. Kapsale võite veel lisada hautatud porgandit, seeni või singikuubikuid.

TOORSALAT

200 g spargelkapsast
2 porgandit või õuna
4 sl õli
sidrunimahla või äädikat
suhkrut
soola
melissi
tilli
Kooritud kapsa õievarted lõigake õhukeseks viiludeks ning segage riivitud porgandi või õunaga. Õlist ja sidrunimahlast valmistage kaste, maitsestage suhkrusoolaga ning



valage salatile. Peale puistake hakitud tilli ja melissi. Õlikastme asemel võite kasutada jogurtit, majoneesi või hapukoort.

SPARGELKAPSA SALAT

500 g spargelkapsast
2 porgandit
2 marineeritud kurki
½ pikka salatikurki
1 punane paprika
Hispaania salatimaitseainet
soola
2 sl õli
2 sl veiniäädikat
Keetke kapsas ja porgand, lõigake väikeseks tükkideks ning maitsestage. Kurgid ja paprika lõigake samuti peeneks, maitsestage ning puistake kihiti keedetud köögiviljale. Segage õli äädikaga kastmeks ja valage peale. Enne lauale andmist hoidke salatit paarikümmend minutit külmäs.

SPARGELKAPSA JUUSTUKASTMES

600 g spargelkapsast
2 sl võid
1–2 sibulat
3–4 paprikat
1 sl jahu
1 kl puljongit
½ kl koort
100 g riivjuustu
soola
maitserohelist (tilli, peterselli)
Keetke spargelkapsast 10 minutit soolaga maitsestatud vees, nõrutage ja tükeldata. Sibulakuubikuid kuumutage võis, lisage ribadeks lõigatud paprika ja jahu ning kuumutage veel mõni minut. Siis lisage puljong, juust, koor. Maitsestage soolaga ning kuumutage keemiseni, seejärel valage spargelkapsale.