

Krevetirisoto, kanakaste ja oahautis

REPRO

Vanasti keedeti urbepäeval kruubiputru, nüüdsel ajal eelistatakse selle asemel riisi ja spagette.

Kana, krevetid, juust ja rikkalikud maitseainete kombinatsioonid koos toorsalati ja riisiga ilmestavad tänapäevast toidulauda. Küllap on põhjuseks köögis kuluva aja kokkuvõtte ja väiksem vajadus rammusa toidu järele. Täpsustuseks tuleb siiski lisada, et varem leotatud ubadest ja kruupidest söögid valmivad üsna ruttu ja nende kõrval ei pea ka hoolsalt passima.

Krevetirisoto

- 200 g külmutatud kooritud krevetid
- 2 dl risotoriisi
- ca 5 dl kalaleent
- 1 väiksem sibul
- 1 küüslauguküüs
- 2 dl valget lauaveini
- 1 sl oliiviõli
- 2–3 sl riivitud parmesani
- tükike võid

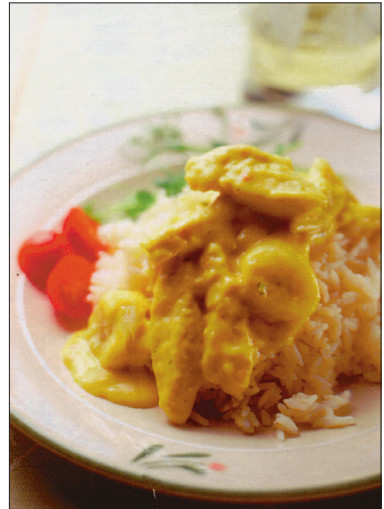
Peenestage kooritud sibul ja küüslauk, kuumutage keedunõus õli ja hautage sibul klaasjaks. Lisage riis, kuumutage segades kõik korralikult läbi. Siis lisage jao kaupa kalaleent ja veini. Kui leem pole küllaldaselt soolane, lisage ka pisut soola. Hautage segades 18–20 minutit, kuni riis on pehme. See jääb pudruriisist tugevam. Lisage ülesulanud krevetid ja riivi-

tud juust. Kuumutage segades korralikult läbi. Enne serveerimist maitsestage võitükikesega. Toit peab saama vedela pudru sarnane, mida süüakse lusikaga. Kui valmis risoto tundub liiga kuiv, lisage pisut vedelikku.

Hautis pruunidest aedubadest

- 2 ½ dl leotatud pruune aedube
- 8 dl vett
- 1 sibul
- 2–3 küüslauguküünt
- 10 cm jämedat porruvart
- tükike sellerijuurt
- 1 pastinaak
- 1 roheline paprika
- 1 kollane või punane paprika
- 3–4 sl õli
- 1 väike purk purustatud tomateid
- 2 tl paprikapulbrit
- ¼ tl jahvatatud musta pipart
- 1 tl sojakastet
- 1–2 tl aed-liivateed
- soola

Üle öö leotatud ubadelt kallake vesi ära, loputage ning pange puhta veega keema. Keetke tasasel tulel umbes 50 minutit. Pehmed oad ei tohi olla puruks keedetud. Hakkige sibul ja küüslauk. Poolitage paprikad, eemaldage seemned ja lõigake ribadeks. Viilutage pastinaak, seller ja porru. Hautage keedunõusse valatud õlis esmalt sibul, küüslauk ja porru, siis lisage seller ja pastinaak. Hautage segades 5 minutit. Valage juurde purustatud tomatid, paprikaviilud ja keedetud oad. Maitsestage ning kuumutage korralikult läbi. Enne serveerimist hoidke kaane all soojas.



Mahlasegune kanakaste

- ca 500 g broileri rinnaliha
- 1 sl õli
- 2 sl nisujahu
- 1 dl apelsinimahla
- 1 dl porgandimahla
- 1–2 sl magusat tšillikastet
- 100 g küüslaugumaitselist toorjuustu
- soola
- 2 sl võid
- 1 küps viilutatud banaan

Lõigake liha kitsasteks ribadeks, pruunistage kahe jaona väheses õlis ümberringi kergelt pruuniks. Tõstke kõik pruunistatud liharibad tagasi pannile, puistake neile jahu ja maitsestage soolaga. Kuumutage segades paar minutit, siis lisage või, porgandi- ja apelsinimahla, toorjuust ning tšillikaste. Keetke kaane all umbes 10 minutit. Kui kaste tundub liiga tummine, valage pisut kuuma vett juurde. Lõpuks segage kastmesse banaaniviilud. Lauale andke keedetud riisi ja jääsalatiga.

Itaaliapärase broilerihautis

- 500 g broilerifileed
- 1 tl purustatud musta pipart
- 1 tl soola
- 2 küüslauguküünt
- 1 sibul
- 3 sl oliiviõli
- 1 purk purustatud tomateid (400 g)
- 1 dl valget lauaveini
- 1 loorberileht
- 1 tl aed-liivateed
- 1 sl röstitud piiniaseemneid
- 1 sl peenestatud petersellilehti

Maitsestage broilerifileed mõlemalt poolt soola ja pipraga, valage pannile õli ning küpsetage ägedal tulel mõlemalt poolt kiiresti helepruuniks.

