

Toite varajasest juurviljast

Toidus on rohkem vitamiine, kui serveerimisel lisada osa köögivilja toorelt.

Esimesed noored mahlased porgandid, nuikapsad, naerid, peedid jne on toorelt head, eriti meeldivad lastele. Neist sobib teha kerget salatit värsket kartuli või liharoa kõrvale. Samuti ei võta väikese koguse keetmine kuigi kaua aega, mistõttu nende toiteväärtus väheneb vaid pisut. Õige perenaine valmistab köögiviljatoitu sellises koguses, mida ainult üheks söögi-korraks tarvis.

MARINEERITUD PORGANDID

1 dl apelsini- või ananassimahla
½ sidruni mahl
2 sl oliiviõli
1 sl suhkrut
pisut soola
sidrunipipart
1–2 küüslauguküünt
sibulapealseid või murulauku
estragoni
basiilikut
punet
kõõmneid

Pikantse salati saab noortest keetmata porganditest, kui neid 1 ööpäev hoida marinaadis. Talvisel ajal tuleb porgandeid aurutada enne marinaadiga üle valamist.

Puhastage porgandid ja lõigake õhukeseks viiludeks. Seda võite ka juustunoaga teha. Segage õli ja mahl, maitsestage suhkruga, soola, sidrunipipra ja küüslauguga. Teisi maitsetaimi võite kasutada valikuliselt, kõiki neid ei pea korraga lisama.

MAGUS PORGANDISALAT

400 g porgandeid
3 sl suhkrut või mett
sidrunimahla
2 sl purustatud pähkleid
2 õuna
rosinaid
melissi
Peske ja puhastage porgandid ning riivige. Riivitud porgandid segage mee või suhkruga ja sidrunimahlaga ning laske veidi kaane all seista. Seejärel lisage leotatud, ent paberil tahendatud rosinaid, riivitud õunad ja melisilehed. Viimaseid ei pruugi salatisse segada, nendega võib ka ainult kaunistada.

Salat maitseb väga hästi ahjukanaga, kuid sobib ka magustoiduks.

PORGANDISALAT NUIKAPSAGA

200 g porgandit
200 g nuikapsast
sidruni- või rabarbrimahla
4 sl hapukoort
1 tl sinepit
1 tl soola
½–1 sl suhkrut
petersillilehti
melissi
Puhastatud köögiviljad riivige, ülejäänud ainetest valmistage kaste, segage läbi ning kaunistage hakitud maitserohelisega.

PORGANDISALAT SIBULAGA

400 g porgandit
1 sibul
4 sl maitsestatamata jogurtit
1 sl õli
1–2 tl riivitud mädarõigast
soola
suhkrut
hakitud peterselli või aed-harakputke
Pestud porgandid riivige, sibul lõigake peenikesteks kuupideks, segage ülejäänud ainetega, maitsestage soola ja suhkruga ning hoidke enne laualeandmist külmikus.

PASTINAAGI-TOORSALAT

200 g pastinaaki
1 õun
1 sibul
1 sl mädarõigast
soola
suhkrut
1 dl salatikatset
tilli



peterselli
melissi
estragoni
Pastinaagid ja õun riivige, segage peenestatud sibul ja salatikatsetega. Maitsestage soola ja suhkruga, lisage hakitud maitseroheline ning hoidke vähemalt 30 minutit külmikus, et salati koostisosad ja nende maitseid hästi seguneksid.

NUIKAPSASALAT MUNAGA

300 g nuikapsast
4 keedetud muna
4 sl salatikatset või hapukoorega segatud majoneesi
soola
suhkrut
hakitud peterselli
Riivitud nuikapsas segage hakitud munade ja salatikatsetega, soovi korral maitsestage salatit suhkruga ja soolaga, kaunistage hakitud peterselliga. Enne söömist hoidke 30 minutit külmikus.

NAERISALAT

300 g naerist
1 väike sibul
1 tl mädarõigast
peterselli
basiilikut
3 sl majoneesi
veidi soola
suhkrut
Riivige puhastatud naeris, lõigake sibul ja maitseroheline hästi peeneks, segage majoneesiga ning maitsestage. Enne laualeandmist hoidke ½ tundi külmikus. Hästi sobib kuumale värsket keedukartuli kõrvale.

PEEDI-TOORSALAT

200 g peeti
2 tl sinepit
2 tl oliiviõli

