

# Figuurisõbralikud jõulud

**Pakkuge jõuluajal nautinguid kõikidele meelte: käige kontsertidel või etendustel, minge koos perega jõulupuud tooma või niisama talvisesse metsa jalutama. Traditsioonilistest jõulutoitudest valmistage sel aastal kergemad variandid.**

Meie traditsioonilised jõulutoidud on silmapaistvalt rammusad ja rasvased.

Eriti laastav tervisele on see, kui kogu jõulunädala menüü vaid sellistest koosnebki. Pigem võiks silmas pida vaheldusrikkust ning hoolitseda selle eest, et piisaks hoopis kergeid ja tervislikke suupisteid-näkse.

Jõululauas võtke võimalikult väikesed portsjonid ning MAITSKE ära erinevad jõulutoidud. Pooleks aastaks ette süüa pole ju võimalik. Milleks siis ennast täis tuupida ja pärast halva enesetunde pärast ägiseda, jätkates järgmisel päeval samas vaimus? Tõsi on seegi, et kui olete mao välja venitanud, soovib see küllastustunde tekkimiseks suuremat toidukogust, seega järgmisel päeval veel rohkem. Pilgeni täis kõht surub vägisi diivanile, mitte uksest välja jõuluõhtut nautima. Ja pärast jõule imestame – miks kaal näitab rohkem?!

Figuurisõprade nõuandeid silmas pidades saate valmistada maitsvaid jõulutoite, ilma et peaks pärast jõuluõhtusööki mitu päeva ülesöömisest tingitud häireid kannatama või lisandunud kilode pärast meeلهärmi tundma.

Figuurisõprade nõuanded sobivad nii neile, kes soovivad saleneda või

normaalkaalus püsida, kui ka neile, kes tahavad jõulusöömaajad ilma tervisehäireteta üle elada.

Jõuluajal on ju palju ajaveetmise võimalusi peale söömise. Jõulud on täis rõõmu, soojust, koosolemist, salapäraseid kingitusi, meeldivaid lõhnu, meeleolu ja traditsioone.

## Retseptid

### Jõululõhe

#### 8 portsjonit

- 450 g lõhekaala
- 400 ml vett
- 2 tillivart
- 2 tl soola
- 3–4 tera valget pipart

#### Kaunistuseks

- ½ sidrunit
- tillioksi

Valage vesi haudepotti, lisage hakitud till, sool ja pipar. Kuumatage vesi keemiseni. Asetage kala potti ning kuumatage keemiseni, keerake tuli maha ja jätke lõhe 20–25 minutiks küpsema. Kontrollige, kas kala on küps.

Võtke lõhe, nõrutage vedelikust ning asetage vaagnale. Viilutage sidrun ja asetage need kala ümber, peale pange tillioksid.

### Veinpunased pirnid

#### 6 portsjonit

- 200 ml punast veini
- 3 sl suhkrut
- 1 sl jõhvika- või mustasõstrarretist
- 1 kaneelikang
- 6 kõva pirni

Valage punane vein väikesesse potti, kuhu terved pirnid ühe kihina parasjagu sisse mahuvad. Kuumatage vein, segage hulka suhkur ja mustasõstrarretis, lisage kaneelikang.

Koorige pirnid ning pange potti punase veini sisse. Keetke vaikselt 10 minutit. Tõstke pirnide peale aeg-ajalt keeduleent.



REPRO

Võtke pliidiilt, laske pirnid leeme sees jahtuda. Eemaldage kaneelikang ja seadke pirnid serveerimiseks valmis. Pirnide kõrvale pakkuge leent.

### Tiramisumaius

#### 4 portsjonit

- 1 muna
- 2 sl suhkrut
- 2 sl jahu
- 1 sl tärklist
- 2 tl kakaopulbrit

#### Immutamiseks

- 50 ml kanget kohvi
- 1 sl kohvilikööri

#### Täidis

- 50 g maitsestatamata toorjuustu Creme Bonjour Light
- 150 g kohupiima
- 2 sl kanget kohvi
- 1 sl suhkrut
- 2 tl vanillsuhkrut

#### Kaunistuseks

- 2 tl kakaopulbrit



Vahustage munad suhkruga tugevaks vahuks. Segage söelutud jahu, tärklist, kakao ja küpsetuspulber ning lisage ettevaatlikult segades munamassi hulka.

Katke 20 cm läbimõõduga vorm küpsetuspaberiga. Kallake tainas vormi, küpsetage 200-kraadises praehjus 10–15 minutit. Laske jahtuda.

Segage toorjuust, kohupiim, kohv ja suhkrud.

Murdke koogipõhi väikesteks tükkideks, millest pooled tõstke magustoidukaussidesse.

Segage kohv ja liköör, immutage sellega koogitükke. Jätke pool kogusest alles.

Pange pool toorjuustukogusest koogitükkidele. Siis lisage ülejäänud koogitükid ning immutage need viimase kohvilikööri seguga. Tõstke ülejäänud toorjuustusegu peale. Peale puistake kakaopulbrit.



Lõhe sobib rammusat praadi asendamaks.

**KAJA TORM**

Figuurisõprade konsultant