

Toite nuikapsast

REPRO

Sooviksin näpunäiteid nuikapsa tarvitamiseks. Seni olen seda riivitult vaid salatiks kasutanud.

Vastab

KADRIN LINNA

Kahjuks pole nuikapsas meil kuigi laialt tarvitatav köögivilj ja sageli lastakse tal koduaias üle kasvada. Siis on ta juba puine ja maitsetu. Nuikapsast tuleb tarvitada noorelt, kui tema läbimõõt on alles 6–8 cm. Sel ajal on toiduks maitsvad ka nuikapsa lehed. Need sisaldavad palju rohkem mineraalsooli, vitamiine ja valku kui vilil (jämenenud vars).

Soovi korral võite parimas mõõdus nuikapsaid talveks kuivatada – lõigake kooritud kapsas laastudeks, blanšeerige 3 minutit ja kuivatage 75° juures.

S a m u t i sobib ta konserveerimiseks, kas koos peenestatud lehtedega või ilma.

Supp noortest lehtedest

- 300–400 g nuikapsalehti
- 1 ½ l puljongit
- ½ kl riisi
- 100 g suitsuliha
- 1 sibul
- 1 porgand
- 1 sl rasvainet
- 3 sl hapukoort
- hakitud maitserohelist

Pange riis puljongisse keema. Tükeldatud sibul, porgand ja kuubikuteks lõigatud suitsuliha hautage pannil rasvainega läbi. Kui riis poolpehme, lisage peenestatud lehed ja rasvaines hautatud suitsuliha koos köögiviljaga. Keetke kõik pehmeks. Enne laualeandmist lisage hapukoort, hakitud tilli ja peterselli.

Riisi võite asendada tangude või kruupidega.



Nuikapsas sobib igat liiki köögiviljaga.

Keetke puhastatud tükeldatud köögiviljad vähesse veega pehmeks, püreestage ning valage puljongisse. Kuumutage jahu võis, segage vähesse puljongiga ning lisage supile. Keetke umbes 5 minutit. Munakollane hõõruge hapukoorega ja segage valmis supile, peale puistake maitserohelist.

Nuikapsasupp klimpidega

- 1 ½ l puljongit
- 1 sibul
- ½ kg nuikapsast
- 250 g seeni
- 1 kl piima
- 1–2 sl võid
- soola
- ½ kl mannat
- 1 muna
- praetud peki- või vorstikubikuid
- peterselli

Keetke puljongis kuubikuteks lõigatud nuikapsas, peenestatud sibul ja seened, kuni kõik on pehme. Klimbitaina tegemiseks lisage keevale piimale või, sool, manna ja muna ning keetke paks puder, millesse segage praetud vorsti- või pekikubikuid. Võtke lusikaga klimbid, keetke neid eraldi nõus soolases vees, lisage supile ja maitsestage hakitud petersellilehtedega.

Nuikapsasupp

- 400 g kondiga supiliha
- 2 l vett
- 2–4 nuikapsast
- 2 porgandit
- 3–4 kartulit
- 1 sibul või tükk porrut
- 1 tükike petersellijuurt
- soola
- 4 tera musta pipart
- tilli

Keetke lihast maitseköögiviljadega puljong, pehme liha tõstke jahtuma. Tükeldatud kartulid ja

nuikapsad keetke puljongis pehmeks, lisage peenestatud supiliha ja tilli, maitsestage soolaga.

Köögivilja-püreesupp

- 1 l lihaleent
- 250 g maitseköögivilju
- 250 g nuikapsast
- 1 ½ sl jahu
- 1 sl võid
- 1 munakollane
- 2 sl hapukoort
- hakitud maitserohelist

Täidetud nuikapsas

- 4 nuikapsast
- 4 viinerit või 200 g keeduvorsti
- 2 muna
- 2 sl tomatipastat
- 2 sl praerasva
- hapukoort
- maitserohelist

Keetke nuikapsaid soolaga maitsestatud vees, jahutage ja õõnestage kausikesteks. Täidiseks