

Toiduga reipaks

Palavusest loid olek, stress või krooniline haigus võtavad söögiisu.

Tihti aitab norutunde vastu meeldiva toidu nägemine, proovides aga lõhn ja maitse. Egas asjatult öelda – süües kasvab isu. Värske köögivilja ja marjad sobivad nii pidurdamatu isuga mehemürakale kui ka haigele.

Aedoad kabatšokiga

- 1 kabatšokk (umbes 500 g)
- 400–500 g rohelisi aedokaunu
- 3–4 tomatit
- oliiviõli
- soola
- 2–3 sl jahu
- 3–4 sl riivsaia
- 4 küüslauguküünt

Pange puhastatud ja pooleks lõigatud oadkaunad nõrgalt soolase veega 10–12 minutiks keema. Pehmed oad nõrutage kuivaks ja hoidke soojas kuni serveerimiseni.

Lõigake kabatšokk viiludeks (umbes ½ cm), kastke jahu ja

riivsaia segusse ning praadige mõlemalt poolt kuldpruuniks. Kui võtate praetud lõigud pannilt, riputage neile soola ja peeneks hakitud küüslauku.

Pärast kabatšoki praadimist pange õlisele pannile viiludeks lõigatud tomatid ja kuumutage läbi mõlemalt poolt. Kui soovite toekamat toitu, keetke kartuleid juurde.

Keedetud oad küüslaugumaitselise praetud kabatšoki ja tomatiga on maitsev ja tervislik kõhutäide.

Lillkapsas riivsaia ja kookoshelvestega

- 400 g lillkapsast
- 2 sl võid
- soola
- 2 sl röstitud riivsaia
- 1 sl röstitud kookoshelbeid

Lillkapsas murdke või lõigake väiksemateks osadeks ning keetke soolaga maitsestatud vees parajalt pehmeks, mitte pudruks. Tulusel pannil segage riivsaia kookoshelvestega ja pidevalt liigutades kuumutage kergelt läbi. Nõrutatud kapsaõisikutele kallake sulavõid ja puistake üle riivsaia ning kookoshelvestega. Viimased muudavad toidu erilisel nauditavaks.

Kalafilee salati ja mustikakastmega

- 400 g kala (võib olla külmutatud mintai)
- 1 tl viiepiprasegu
- 1 sl sidrunimahla
- ½ tl soola
- 2 sl hakitud tilli
- õli
- võid

Salat

- 1 dl mandlilaaste
- ca 1 l rebitud salatilehti
- 8 redist
- 2 väikest kurki

Kaste

- 5 dl mustikaid
- ½ dl palsamiädikat
- ½ tl soola
- 2 küüslauguküünt
- 1 dl õli

Toidu valmistamist alustage salatist. Mustikad kallake väiksesse keedunõusse – kui marjad on väga kuivad, lisage 2 sl vett ja hautage kaane all umbes 5 minutit. Suruge marjad läbi sõela, lisage äädikas, sool ja hästi peeneks hakitud küüslauk. Kui soovite nõrgemat küüslaugumaitset, lisage poolitatud küüslauguküüned valmis kastmesse. Kogu aeg kastet segades nirstage juurde õli, seejärel kallake kaste serveerimisnõusse ja asetage külma.

Koorige kurgid, lõigake ratas- teks, samuti viilutage redised ja asetage rebitud salatilehtedele.

Kuumutage mandlilaaste pannil, kuni muutuvad kuldseks, siis lükake nad pannilt taldrikule jahtuma. Valage pannile veidi õli ja lisage noaotsaga võid.

Laotage kalafileed lõikelauale, puistake neile värskest jahvatatud piprasegu ja sidrunimahla ning praadige kuumaks läinud pannil kiiresti küpseks.

Puistake peale tilli, tõstke fileed salatile ja raputage üle mandlilaastudega. Võtke kaste külmikust ja segage, enne kui toidule valate. Kastet lisage serveerimisel õige vähe, aga kastmenõust võib söögi ajal igaüks ise juurde valada.

Roheline panniroog

- 300 g kana- või kalkunitükikesi (rinna- või kintsuliha)
- 2–3 sl rohelist pestokastet
- ½ tl purustatud musta pipart
- 125–150 g nuudleid
- paar peotäit aedokaunu
- 1 väike lill- või spargelkapsas
- 1 väike suvikõrvits
- 1 väiksem porru
- 1–2 sl õli
- soola
- 1–2 dl õuna- või ananassimahla
- hakitud basiilikut

REPRO

