

te kiht. Tatikud ei vaja keetmist, see muudab nad vintskeks ja libedaks.

Mida tatikutest teha?

Tatikutest saab valmistada seenesuppi, seenekastet, vormirooga, küpsetiste täidiseid jne. Samuti võib neid eri viisidel proovida pikemalt säilitada, kasutades selleks võis praadimist, marineerimist, konserveerimist omas mahlas, külmutamist ja kuivatamist. Kuivatatud tatikutest võib jahvatamisel omakorda valmistada seene-pulbrit.

Söödavate värskete tatikute koostises on 90–92% vett ja 8–10% kuivainet. Viimane jaguneb enam-vähem võrdses ulatuses seeduvate ja seedumatute süsivesikute (kiudaine), valkude ja mineraalainete vahel. Vaid rasvu on selleski seenerühmas kasinalt, alla 0,5%. Energeetiliste põhitaitainete nappus tingib ka tagasihoidliku kalorsusnäidu – 100 g värsked tatikud sisaldab 25–30 kilokalori väärtuses toiduenergiat. Suurepärase metsand võiks kuuluda iga kaalujälgija suvisesse menüüsse.

URMAS KOKASSAAR

Seenelise õhtusöök

Spinatirisoto seentega

- 250–300 g spinatit
- 3 dl riisi
- 4–5 dl puhastatud ja tükeldatud tatikuid
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl rasvainet
- soola
- purustatud musta pipart
- ¼ tl riivitud muskaati
- 2 dl hapukoort
- 2 dl riivjuustu

Keetke riis, aurutage spinatilehed. Peenestage kooritud sibul ja küüslauk ning kuumutage koos seentega pannil rasvaines, kuni sibul muutub klaasjaks. Siis lisage nõrutatud ja peeneks lõigatud spinat. Kuumutage kõike segades, maitsestage soola, pipra ja muskaadiga. Lõpuks lisage soe riis, koor ja riivjuust.

Panniroog seente ja munaga

- 4–5 kartulit
- 3–4 porgandit
- ½–1 sl võid

- 4 dl puhastatud tükeldatud tatikuid
- soola
- purustatud musta pipart
- 3–4 praetud muna
- hakitud maitserohelist

Selle roa võite valmistada keedetud kartulitest ja porganditest. Kui aga lõikate keetmata kartulid ja porgandid väikesteks kuubikuteks ning praete rasvainega eraldi suurel pannil, siis ei võta toidutegemine ka kuigi palju rohkem aega. Sibul kuumutage klaasjaks, puis-take juurde tükeldatud tatikud ning praadige segades mõni minut. Ühendage pehmeks küpsenud kartul-porgand seentega.



REPRO

Serveerige koos härjasilmadega, arvestades igale sööjale 1 muna.

Värsked seened punega

- ½ l puhastatud seeni
- 2–3 viilu soolapeekonit
- 1 sibul
- soola
- ½ tl purustatud musta pipart
- 1 sl hakitud aedpunet või majoraani
- koort
- sulatatud juustu

Lõigake peekon tükkideks, praadige, kuni rasva eraldub, siis lisage hakitud sibul ja seened. Praadige aeg-ajalt segades, et osa seenemahla aurustuks ja sibul muutuks klaasjaks. Maitsestage pipra ja punega, vajadusel ka soolaga. Viimasena kallake juurde veidi koort või kui seda pole, segage hulka sulatatud juustu. Andke lauale röstitud leiva ja kurgisalatiga.

TarguTalita



Pane purki parimad kodumaised toorained ja osale Maalehe suurel hoidisekonkursil!

A J A K A V A :

♥ **TERVE SUVE** käib tegus hoidiste valmistamine ja purki kaanetamine.

♥ Valmis hoidiste saatmine konkursile toimub **12.–25. SEPTEMBRIL 2011.**

♥ **SEPTEMBRI LÕPUS** valib žürii parimad hoidised. Kui konkursile laekub piisav kogus häid retsepte, jõuavad parimad neist aasta lõpuks Maalehe raamatu kaante vahele.

O S A L E M I S T I N G I M U S E D :

Konkursile ootame kodumaisest toorainest (komponentidest 70–80 protsenti) valmistatud hoidiseid kolmes kategoorias: **salatid, kastmed ja määrded-võided**. Kõigis kategooriates võivad hoidised olla nii soolased kui ka magusad. Eriti oodatud on uued ja põnevad retseptid.

Konkursil võib osaleda **kuni 3 hoidisega**. Osalemiseks tuleb igast hoidisest saata **3 näidist** (100–500 ml), täpne retsept ja valmistamisõpetus ning märkida ära kaanetamise kuupäev. Samuti on

teretulnud lühike kirjeldus autorist ja tema hoidiste valmistamise kogemusest.

Retsepte ja autorikirjeldusi jääme ootama kohe (e-postil targutalita@maaleht.ee või aadressil Maaleht, Narva mnt 13, 10151 Tallinn märgusõnaga „Hoidisekonkurss“). Valmis hoidised palume saata alates 12. septembrist.

L I S A I N F O :

Lisainfo konkursi kohta hakkab ilmuma Maalehe lisas Targu Talita. Kõik küsimused on teretulnud ka e-posti aadressile targutalita@maaleht.ee.