

# Soolast ja magusat leivakõrvaseks

REPRO

**Või, singi, vorsti ja juustu asenduseks sobivaid võideid ja kastmeid.**

Kui on vaja kõhu kõrvalt kokku hoida, siis kombineerige käepärastest toiduainetest mitmesuguseid segusid, mida võib leiva, küpsetatud kartulite või juurviljade juurde anda.

Vaadake üle pühadest järele jäänud kuivatatud puuviljad, rosinad, pähhklid, seemned. Neist võite saada tervisliku ja kõigile meeldiva võide, mida võib-olla muidu ei raatsikski teha.

## Heeringavõie

- 1 soolaheeringas
- 1 kg keedetud kartuleid
- 2 sl hapukoort
- 1 sibul
- 2 sl võid või margariini
- ½ kl kuivikujahu või riivsaia
- kuivatatud tilli

Nahast ja luudest puhastatud heeringas ajage koos tükeldatud sibula ja kartulitega läbi hakkmasina. Segule lisage sulatatud või, till, kuivikujahu ja hapukoort. Segage hõõrudes hoolikalt läbi. Hoidke enne tarvitamist 1 tund jahedas. Võie sobib leivale, aga ka koorega küpsetatud, nn mundris kartulile määramiseks.

## Porgandivõie

- 4 suuremat porgandit
- 1 sl sidrunimahla
- 100 g pehmet kitsejuustu
- 2 sl rapsiõli
- ½ tl soola



- 1 tl vedelat mett
- värskelt jahvatatud musta pipart

Kooritud porgandid tükeldage ja keetke väheses soolaga maitsestatud vees pehmeks. Kuivaks nõrutatud porgandile lisage juust, sidrunimahl, õli, mesi ning maitsestage soola ja soovitud koguse pipraga. Segage mikseris ühtlaseks massiks ja tõstke säilituskarpi. Võie sobib leivakatteks või ahjus küpsetatud kartulite ja juurviljade kõrvale.

## Seenevõie

- 300 g omas mahlas hautatud kukeseeni
- 2 suurt sibulat
- 2 sl tomatipastat
- 2 küüslauguküünt
- 300 g riivitud porgandit
- 1 sl õunaäädikat
- ½ tl jahvatatud musta pipart
- tilli
- 1–2 sl jahu
- 50 g õli

Selle pastataolise leivakatte tegemisel võite kasutada mis tahes seeni. Koorige ja peenestage sibulad, kuumutage koos hästi peeneks tükeldatud seente ja riivitud porgandiga õlis. Maitsestage purustatud küüslauguga. Hautage, kuni porgand on pehme. Siis segage jahuga, kuumutage läbi, lisage tomatipasta ja äädikas. Maitsestage tilli ja pipraga, vajadusel lisage pisut soola. Segage veel kord hästi läbi ja jätke jahtuma. Külma võite määrada leivale, soojalt sobib keedetud spagettide või kartulite juurde.

## LUGEJA SOOVITAB

### Tervistav jook

- 1 kl kuuma vett
- 1 sl mett
- 2 tl sidrunimahla
- 1 suur küüslauguküüs

Laske vesi suuremas kruusis veidi jahutada, lisage mesi, sidrunimahl ja peeneks hakitud küüslauk. Segage jooki, et mesi lahustuks, siis jooge kõik korraga ära ja pugege voodisse teki alla. Tehke niisugune jook, kui tunnete, et haigus kipub kallale (olete väljas määrgade jalavarjudega olnud või tuul riistest läbi puhunud).

### Soojendav jook

- ½ l vett
- 1 tükk kaneelikoort
- 3 nelki
- 3 sl kuivatatud ja peenestatud kaselehti
- 1 sidruni mahl
- 2 sl mett

Keetke vesi koos maitseainetega ja kallake kaselehtedele. Jätke 10 minutiks kaane alla tõmbama. Siis kurna ke, lisage sidrunimahl. Serveerimisel maitsestage meega.

### Sojavõi

- 200 g sojajahu
- 50 g õli
- 150 ml vett