



Tervislik

PUNAPEET

Tervislik

PUNAPEET

Tallinn 2011



Tervislik
PUNAPEET



Lk 5 Sissejuhatuseks

Lk 6 Punapeedist

Lk 10 Eelroad

Lk 18 Salatid

Lk 26 Supid

Lk 34 Pearoad

Lk 40 Magustoidud

SISSEJUHATUSEKS

Toitumisteadlaste soovitusel peaks meie igapäevane menüü sisaldama kindlasti vähemalt viis portsjonit erinevaid puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis puu- ja köögivilju ning marju või klaasitäis mahla. Ükskõik, kas sööd neid hommikulauas, lõunaprae lisandina, päeva jooksul ampsatud vahepalana või väikese õhtuse puuviljamaiusena. Tähtis on, et Sa neid ei unustaks!

Miks puu- ja köögiviljad? Aga selleks, et püsida terve ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik! Neis on palju vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, vett ja füto-
toitaineid, mida organism vajab. Organism omastab neid puu- ja köögiviljadest hästi, olgu need siis värsked, hautatud-küpsetatud või kuivatatud. Oluline on jälgida sedagi, et menüüsse kuuluvad puu- ja köögiviljad varieeruksid, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid toitaineid.

Selles raamatus teeme juttu punapeedist. Peet on väga heaks kaaliumi ja foolhappe allikaks. Foolhappevajadus on suurenenud fertiilses eas naistel. Peedis leidub ka betaiini. Betaiinil arvatakse olevat positiivne mõju põletikulistele protsessidele inimeste organismis.

PUNAPEEDIST

BETA VULGARIS, CHENOPODIACEAE

Punapeet pärineb Vahemeremaadest, kultuurtaimeks kasvatati ta mitu sajandit e.Kr. Suurde maltsaliste sugukonda kuuluv peet on lihava juurega köögivili. Punast ja valget peeti tundsid roomlased, kes kasutasid toiduks juuri, samas kui paljud teised rahvad tarvitasid ainult lehti. Inglise ja sakslased on söönud punapeeti alates 16. sajandist, valget peeti kasutati enamasti loomasöödana. Esimene peedisuhkru ekstraheerimise vabrik ehitati 19. sajandi algul Poolas. Samal ajal hakati peete kasvatama Ameerika Ühendriikides. Peedikasvatuse vanast ajast tuntud ka Eestis, kuid suhkrupeedi kasvatamine pole meil kuigi levinud.

Söögipeedil on palju häid omadusi. Peet on üks parimaid organismi puhastajaid ja immuunsussüsteemi tugevdajaid. Peedil on kõrge antioksidantide sisaldus ning see hoiab eemal mitmesuguseid haigusi. Peet ergutab vereringet, soodustades vereloomet, puhastades ja tugevdades verd. Punapeedi raua- ja loodusliku suhkru sisaldus tugevdab organismi ning arvatakse, et see parandab ka mälu ja kontsentratsioonivõimet. Punapeet kaitseb paljusid elutähtsaid organeid, tugevdab neerude, sapipõie ja maksa tööd, takistab neerukivide tekkimist. Peet on looduslik põletikuvastane vahend.

Peet on küll looduslikult magusa maitsega, kuid üllatavalt madala kalorsusega.

Toiteväärtus 100g kohta		
	Keedupeet	keedetud lehed
Valgud	2,6 g	1,1 g
Rasvad	0,2 g	0,1 g
Süsivesikud	5,5 g	6,7 g
Kiudained	2,9 g	2,2 g
Vesi	89 %	90,9 %
Toiduenergia	27 kcal	31 kcal

Kasulikest vitamiinidest ja mineraalainetest sisaldab peet rohkesti beetakarotiini (mis ainevahetuse käigus muutub A-vitamiiniks), B6- ja C-vitamiini, foolhapet, riboflaviini, mangaani, kaltsiumi, magneesiumi, rauda, vaske, kaaliumi, fosforit, tiamiini, tsinki ja niatsiini. Palju on ka süsivesikuid.

Peedilehtedes on palju kaaliumi, foolhapet ja magneesiumi ning C-vitamiini ja rauda. Peet tekitab söögiisu ja on kergesti seeditav. Peeti on kasutatud peavalu leevendamiseks ning see aitab gripi ja kehvveresuse korral.

Peedi õhukese koorega kaetud juurikas on tavaliselt tumepunane, kuid võib olla ka valge, sordist sõltub ka juurika mahlakus. Peedi üle 35 cm pikad ja 25 cm laiad värvilised lainelised või kortsus lehed on söödavad.

Peeti on mitut sorti, teiste seas ka sööda- ja suhkrupeet, viimasest valmistatakse suhkrut või alkoholi.

Peedile annab punase värvuse kergesti vees lahustuv beetatsüaniin, antotsüaniinide hulka kuuluv pigment. Väikseimgi muljumine keetmisel põhjustab punase peedimahla väljanõrgumist keeduvekke. Seda omadust kasutatakse Venemaalt ja Ukrainast pärit borši tegemisel, mis võib olla paksem või vedelam ning milles peet on lõigatud võimalikult peeneks, et anda supile rohkem värvi. Suppi serveeritakse traditsiooniliselt hapukoorega.

Peedi ostmisel tuleks valida plekkideta ja siledad enam-vähem ühesuurused tume-punased viljad. Need keevad ühtlasemalt pehmeks. Liiga suuri ja pikkade juurtega peete pole mõistlik osta, sest need võivad olla puitunud.

Peeti võib süüa toorelt, keedetult või küpsetatult, konserveeritult või äädikaga. Toorelt söömiseks tuleb peet koorida, lõigata viiludeks või riivida ning soovi korral maitsestada. Keedetult või küpsetatult võib peeti süüa soojalt või külmalt, sageli vinegrettkastmega või salatite koostises. Peedi lehed on maitavad keedetult ning neid serveeritakse nagu

spinatit või lehtpeeti.

Värsked peedid säilivad külmkapis või jahedas (0 kraadi C) ja niiskes (90-95%) kohas 2-4 nädalat, kui neil on alles lehed või 5-8 cm pikad varred ja juured. Mullas või keldris saab peete säilitada üle talve. Pesemata lehed säilitavad külmkapis värskuse 3-5 päeva, kui neid hoida augustatud kilekotis.

Toorest peeti ei soovitata sügavkülmutada, sest sulatamisel muutub see pehmeks, küll aga sobib sügavkülmutada keedetud peeti.

Peete keedetakse tervelt ja koorimata, jättes alles juure ja 2-3 cm pealsetüükaid. Värvi saab säilitada või taastada, kui lisada keeduvekke sidrunimahla või äädikat. Aluselises keskkonnas, näiteks söögisooda lisamisel, muutub peet lillakaks, soola lisamisel väheneb värvi intensiivsus. Seepärast võiks soola lisada alles keetmise lõpus. Olenevalt peedi suurusest keeb see vees või aurus pehmeks 30-60 minutiga. Ahjus küpsetamisel säilib maitse ja tugevneb värv. Et kontrollida peedi küpsust, tuleks see panna voolava vee alla: kui peet on pehme, tuleb koor kergesti ära. Peeti ei tohiks torgata kahvli või noaotsaga, sest juurikat edasi keetes võib peedimahl välja voolata ja värv kaduda.

Eelroad

- Lk 11 Rosoljesuupisted*
Lk 13 Peedi-kitsejuustu terriin
Lk 15 Rukkileib peedi-mädarõika kreemiga
Lk 15 Peedi- ja sinihallitusjuustu pirukad
Lk 17 Sibula-peedi-heeringapirukas

Salatid

- Lk 19 Peedi toorsalat*
Lk 19 Fetajuustuga ahjupeedid
Lk 21 Peedi-parmesanisalat
Lk 21 Singi-peedisalat mädarõikaga
Lk 23 Vinegretiga kitsejuustu-peedisalat
Lk 23 Soomepärase peedihoidis
Lk 25 Klassikaline vinegrett

Supid

- Lk 27 Kiire peedisupp*
Lk 27 Marineeritud peedi supp rohke rohelisega
Lk 29 Peedisupp kookospiimaga
Lk 31 Borš ja selle variandid

Pearoad

- Lk 35 Veiseliha röstitud peediga*
Lk 37 Kalakoogid peediga
Lk 37 Peedirisoto
Lk 39 Punased kotletid
Lk 39 Peedi-hakklihavorm

Magustoidud

- Lk 41 Punapeedi muffinid*
Lk 43 Šokolaadi-peedikook

RETSEPTID





ROSOLJESUUPISTED

Neljale

*4 viilu rukkileiba
praadimiseks õli*

Rosolje:

2 toorest või keedetud peeti

1 porgand

1 õun

1 marineeritud kurk

1 punane sibul

2 sl marineeritud või soolabeeringat

0,5 dl 10-%list hapukoort

0,5 dl lahjat majoneesi

1 tl prantsuse sinepit

soola ja musta pipart

Kui kasutad tooreid peete, siis keeda need ja porgandid koos juurte ja otstega pehmeks. Jahuta, koori ja haki väikesteks kuubikuteks. Koori õun ja sibul ning tükelda samuti väikesteks kuubikuteks. Haki kurk ja heeringas. Sega omavahel kokku hapukoor, majonees ning sinep. Maitsesta soola ja musta pipraga ning vala salatiainetele. Sega ühtlaseks. Lõika leib õhukesteks viiludeks. Eemalda koorikud ja poolita viilud diagonaali pidi. Prae väheses õlis mõlemalt poolt krõbedaks, tõsta küpsetuspaberile nõrguma. Aseta serveerimisalusele leivad ja kata rosoljega.



PEEDI-KITSEJUUSTU TERRIIN

Neljale

*400 g keedetud peeti
400 g pehmet ja kreemist kitsejuustu*

Kaste:

1 küüslauguküüs

1 šalottsibul

1 tl valge veiniga täisterasinepit

1 sl hakitud peterselli

1 sl palsamiveiniäädikat

2 sl oliivõli

1 sl päevalilleõli

1sl pähkliõli

värskelt purustatud musta pipart

soola

Keeda peedid, jahuta, koori ja löika õhukes-
teks viiludeks. Vooderda kauss köögikilega
ja kata vormi põhi kolme kuni nelja kihi
peediviiludega. Peedile pane peale kitse-
juustukiht, kitsejuustule aseta peedikiht ja
peedikihile kitsejuustukiht. Viimaks kata
vorm köögikilega ja vajuta kihid tugevasti
kokku. Pane terriin külmkappi vähemalt
kuueks tunniks või ööpäevaks.

Kaste

Haki küüslauk ja šalottsibul hästi peeneks,
lisa sinep, magus äädikas, must pipar ja sool.
Vala juurde õlid ja sega hästi. Viimasena lisa
petersell ning sega uuesti.

Serveerimine

Võta terriin külmakapist, eemalda kile, löika
salat viiludeks, aseta taldrikule ja kalla peale
kastet.



RUKKILEIB PEEDI-MÄDARÕIKA KREEMIGA *Neljale*

*75 g keedetud või röstitud peeti
150 g maitsestatamata toorjuustu
1 tl (kuhjaga) konserveeritud mädarõigast
1 sl hakitud värsket tilli
soola, musta pipart
leiba*

Riivi keedetud või röstitud peet peenelt. Sega juurde toorjuust, mädarõigas ja hakitud till. Sega ühtlaselt läbi, maitsesta soola ja pipraga. Määri rukkileivaviilule lusikatäis kreemi, kata teise leivaviiluga ja löika terava noaga diagonaalis pooleks. Mädarõika asemel võid kasutada purustatud küüslauku.

PEEDI- JA SINIHALLITUSJUUSTU PIRUKAD

*300 g lehttainast
2 keskmist keedetud peeti
100 g sinihallitusjuustu
värsket tüümiani
määrimiseks muna*

Rulli lehttainas lahti, löika see väikesteks ringideks. Lõika tainaribadest pirukale ääred. Vormi ringidest ja tainaribadest kausikesed. Lõika peedid õhukesteks viiludeks või riivi. Tõsta peet süvendisse, asetage peale tükike sinihallitusjuustu ning paar tüümianilehte.

Pintselda piruka servad munaga ja küpseta 200-kraadises ahjus kümmekond minutit, kuni lehttainas on ilusti kerkinud ja kuldseks küpsenud. Lase pirukatel jahtuda ja serveeri.



SIBULA-PEEDI-HEERINGAPIRUKAS

Kaheksale

Taigen:

*100 g nisujahu
150 g grahamjahu
1 muna
125 ml külma vett
125 g toasooja võid
soola*

Täidis:

*2 keedupeeti (soovitavalt küüslaugu ja
oreganoga oliivõlis ning palsamiädikas
marineeritud)
200 g suitsumaitselist heeringafileed
6 sibulat
oliivõli
pipart
tilli
300 ml vahukoort
3 muna
riivitud juustu*

Sega kokku taigen ja sõtku, kuni pind on sile, tekstuur ikkagi pehme ja elastne. Aseta pooleks tunniks külmkappi. Suru taigen võiga määritud ahjuvormi ja äärista servad hõbepaberiga. Küpseta 200-kraadises kuumuses 5 minutit. Viiluta sibul ja prae oliivõlis mõnusalt kuldpruuniks. Aseta praetud sibulad, peediviilud, hakitud till ja ribadeks lõigatud heeringas vormi. Kui kasutad tavalist keedupeeti, siis lisa ka pisut punet (oreganot). Maitsesta pipraga. Sega kokku munad ja koor ning vala vormi. Riputa peale riivitud juustu. Küpseta 200-kraadises kuumuses 30 minutit. Lase pirukal pisut jahtuda ning serveeri siis rukola ja hapukoorega.



PEEDI TOORSALAT

*200 g peeti
1 õun
sidrunimahla
soola
subkrut
1 spl õli*

Peet ja õun riivida ning segada ülejäänud ainetega.

FETAJUUSTUGA AHJUPEEDID

Neljale

*300 g väiksemaid peete
2 sl oliivõli
3 küüslauguküünt
1 sl palsamiädikat
soola ja musta pipart
1 tl kuivatatud tüümiani
150 g ürtidega fetajuustu kuubikuid
õlis
50 g seederänniseemneid*

Koori peedid ja lõika sektoriteks. Sega kausis peet, õli, hakitud küüslauguküüned, palsamiädikas, sool, must pipar ja tüümian. Aseta küpsetuspaberiga kaetud vormi ja küpseta 180-kraadises ahjus 35 minutit. Võta peedid ahjust välja ning sega juurde nõrutatud juustukuubikud ja röstitud seederänniseemned.



PEEDI-PARMESANISALAT

Kuuele

*3 peeti
soola, suhkrut
trühvli või sidruniga maitsestatud oliivõli
erinevaid salatitaimi, õrnu oblikalehti ja
noori hernevõrseid
200 g parmesani juustu*

Keeda peete magedas vees pehmenemiseni. Jahuta, koori ja lõika õhukesteks ratasteks. Lisa soola ja suhkrut ning pisut õli. Tõmba juustunoaga juustust õhukesed laastud. Puhasta salatitaimed, maitsesta soola ja vähese suhkruga ning lisa oliivõli. Sega hästi läbi. Lisa pool juustulaastudest. Aseta peediviilud taldrikule. Kata juustu ja salati-juustu seguga. Serveeri kohe.

SINGI-PEEDISALAT MÄDARÕIKAGA

*3 sl hapukoort või jogurtit
2 tl mädarõigast
0,5 kg keedetud kartuleid sektoriteks
löigatuna
4 tl hakitud murulauku
6 viilu sinki, ribadena
1 punt salatit
250 g keedupeeti – sektoriteks löigatuna
soola, pipart*

Sega hapukoor ja mädarõigas kastmeks, maitsesta soovi korral soola ja pipraga ning lisa vajaduse korral lusikatäis või paar vett. Kastme konsistents peaks olema kohvikoo-relaadne. Sega ülejäänud salatained liual ning vala kaste peale. Singi võib soovi korral asendada küpsetatud kanafileega.



VINEGRETIGA KITSEJUUSTU-PEEDISALAT *Neljale*

Salat:
4 keskmist keedetud peeti
1 pott rukolat
100 g röstitud kreeka pähkleid või seeder-
männi seemneid
150 g kitsejuustu

Kaste:
0,5 dl palsamiädikat
1 šalottsibul
1 sl vedelat mett ja 1 dl oliivõli
soola ja musta pipart

Kastme valmistamiseks sega omavahel
palsamiädikas, peeneks hakitud šalottsibul,
mesi ja oliivõli. Maitsesta soola-pipraga.
Koori peedid ning lõika sektoriteks. Aseta
rukola ja peedisektorid taldrikule. Murenda
pähklid ja kitsejuust salatile. Nirista peale
salatikaste ning serveeri kohe.

SOOMEPÄRANE PEEDIHOIDIS

4 keskmise suurusega peeti
4 dl vett
2 hapukamat õuna
1 suurem sibul
3-4 nelkki
1 tl jahvatatud ingverit (või 1 spl riivitud
värsket ingverit)
1 dl suhkrut
3 spl sidrunimahla
1 loorberileht

Koori peet ja lõika kuubikuteks. Aja vesi
keema ja keeda peedikuubikuid ca 20
minutit. Vala keeduvesi kaussi, seda vajad
hiljem. Lõika õun kuubikuteks ja tükelda
sibul, lisa need peedikuubikutele. Lisa tõrts
keeduleent. Lisa nelk, ingver, suhkur, sidru-
nimahl ja loorberileht. Hauta segu umbes
40-45 minutit vahepeal segades, kuni leem
muutub siirupilaadseks. Vajadusel lisa veel
peedi keeduleent. Pane valmis hoidis purki.

Hoidis sobib suurepäraselt jõuluprae, pastee-
tide, lambaprae või metsloomaliha juurde.



KLASSIKALINE VINEGRETT

*500 g keedetud kartuleid
350 g keedetud peete
4-5 keedetud porgandit
4-5 soolakurki (võib olla ka marineeritud)
sibulat
kergelt keedetud aedoa kaunu
võib lisada ka hapukapsast*

*Kaste:
1 dl õli
2 sl lahjendatud 30% äädikat
1 tl soola
1 tl suhkrut
0,5 tl pipart
1 tl mahedat sinepit*

Koori ja tükelda kartulid, porgandid ja peedid. Haki sibul ja tükelda kurk. Sega köögiviljad ja soovi korral lisa hapukapsas. Sega kastmeained, vala köögiviljadele, sega läbi ja lase maitsestuda.



KIIRE PEEDISUPP *Neljale*

2 peeti
1 porgand
1 küüslauguküüs
0,5 sibulat
4 cm jupp ingverit
2 sl õli
kõõmneid
išilliõli
1,5 l aedvilja- või kanapuljongit
1 sidruni koor ja mahl

Serveerimiseks:
100 g toorjuustu või sulatatud juustu
pisut hapukoort

Riivi kõik aedviljad. Lisa kõõmned. Kuumuta neid potis õli sees ligi 10 minutit. Lisa puljong ja keeda mõõdukas kuumuses kuni pehmenemiseni. Poole keetmise ajal pane potti poolik sidrun ja maitsesta sobiva koguse sidrunimahlaga. Sega toorjuustu hulka maitseained ja hapukoor ning serveeri suppi rohelisega.

MARINEERITUD PEEDI SUPP ROHKE ROHELISEGA *Neljale*

1 purk (350 g) marineeritud peeti
1 kimp rukolat
kimp koriandrit
0,7 l keefiri
pipart ja soola
mett
hakitud muna ja kappareid

Lao marineeritud peedid kõrgeservalisse kaussi. Rebi sekka rukolat, koriandrit ning vala peale keefir. Lase segu saumikseriga püreeks. Vajadusel lisa pipart, soola või mett, mis äädika maitset mahendaks. Kui vaja, lisa veel keefiri, et supp saaks paraja konsistentsiga. Serveeri külmalt, kaunistuseks peale hakitud keedumina ja kappareid.



PEEDISUPP KOOKOSPIIMAGA

Neljale

*2-3 sl õli
1 tl vürstköömneid
4-5 küüslauguküünt
500 g värsket või keedetud peeti
200 g kreemjat või 400 g tavalist kookospiima
5-6 dl köögivilja puljongit
0,5-1 sidrun
soola, musta pipart*

*Kurgisalsa:
värsket kurki
värsket koriandrit või peterselli
noaotsatäis soola
Haki kurk ja koriander peeneks, maitsesta
vähese soolaga.*

Peet tükelda väikesteks ribadeks või tükkideks. Kuumuta potis õli, lisa vürstköömned ja küüslauk ning kuumuta minut aega keskmisel kuumusel. Lisa peediribad või –kuubikud, kuumuta jälle minut aega. Kalla peale kookospiim ja puljong, maitsesta soolaga ning vähese riivitud sidrunikoorega. Kuumuta keemiseni, siis vähenda kuumust ning keeda tasasel tulel umbes 20 minutit, kuni peet on pehme. Püreesta supp ja pane uuesti potti. Maitsesta sidrunimahlaga, vajadusel lisa soola ja pipart. Serveeri koos kurgisalsaga.



BORŠ JA SELLE VARIANDID

1 liitri borši jaoks vajalikud toiduained:

*120 g peeti
80 g värsket kapsast
160 g kartulit
40 g porgandit
30 g petersellijuurt
30 g mugulsibulat
30 g tomatipüreed
30 g võid
1 tl suhkrut
1 tl pekki
1 tl äädikat
1 tl nisujahu
20 g maguspipart ehk paprikat
3 g küüslauku
700 ml puljongit*

Borši peamine koostisosa on peet, peaaegu igasse selle supi varianti lisatakse värsket või hapukapsast, paljudesse ka kartulit. Veel kasutatakse iga boršivariandi valmistamisel sibulat, porgandit ja valgeid supijuuri. Selline koostis kindlustab roale erilise maitse ja lõhna.

Boršidel on väärtuslik mineraalide koostis: kaltsiumi ja fosfori suhe on neis lähedane optimaalsele, mikroelementide sisalduse poolest ületavad boršid teisi suppe. Pigmentaine, mida peedis rikkalikult sisaldub, ei anna supile mitte üksnes meeldivat värvi, vaid on kasulik ka seedimisele. Sellised omadused on betaniinil, mis on kahjuks ebapüsiv kuumutamisel, mistõttu tuleb peedi kulinaarsel töötlemisel täita mitmeid spetsiaalseid reegleid ja võtteid.

Kuidas peeti hautada?

Peet lõigata õhukesteks ribadeks või viiludeks (kiiremini saab riivides, kuid maitse ei tule siis nii hõrk) ning hautada, segades kastrulis – sulatatud searasvas või õlis. Hiljem lisada tomatipasta, äädikas, suhkur ning valada juurde puljong, mis peab vaid veidi „niisutama” köögivilju. Seejärel katta kaanega, vähendada maksimaalselt tuld ning hautada: noort peeti – 20-30 minutit, vanemaid juurikad – kuni tund. Päris lõpus lisada passeeritud sibul ja porgand ning valged supijuured.

Passeerimine

Selleks kuumutada peeneks lõigatud peet koos porgandi ja sibulaga paksupõhjalises kastrulis sulatatud searasva või õli sees nõrgal tuel poolpehmeks. Seejärel lisada äädikas, tomatipasta või värsked tomatid, suhkur ning passeerida kuni valmimiseni. See on kõige ratsionaalsem viis, sest passeerimine võimaldab kõige paremini säilitada peedi aroomi ja värvi ning hoiab ka aega kokku.

Milleks on vaja äädikat?

Peedi võlu seisneb selle eredas ja isuäratavas värvis, kuid kuumutamisel muutub juurvili hallikaspruuniks. Peedi värvi saab säilitada vaid hapus keskkonnas. Seetõttu on tarvis kas äädikat või sidrunimahla. Kui viimased on kellelegi vastunäidustatud, võib suurendada tomatipasta või värskete tomatite hulka ning passeerida peeti õlis, puljongit juurde lisamata. Teine viis: enne peedi lisamist borši võib seda hautada väheses puljongis ilma igasuguste teiste lisanditeta, see aitab säilitada värvi, ning paremini säilib ka betaniin.

Kui värvi jääb väheks

On olemas ka tuhmi värvi, kahvatuid peete ning nendest valmistatud borš jääb värvituks. Et seda ei juhtuks, tuleb peet hoolikalt

pesta ja keeta (või küpsetada) tervelt, koos koorega. Alles valminult koorida, lõikuda ning lisada supi sisse.

Selleks puhuks võib valmistada ka peedivärvi: osa juurvilju ning väga hoolikalt pestud koorred peenestatakse, valatakse veega üle, lisatakse äädikas ja lastakse keema tõusta, seejärel jäetakse suletud kaane alla 30-40 minutiks tõmbama. Kurnatakse siis ning lisatakse boršile. Kui suppi keedetakse hapukapsaga, võib ka seda koos peediga hautada: hape aitab värvi säilitada. Ometi halveneb sellega valminud borši väljanägemine.

Klassikaline borš

Keevasse puljongisse lisada peenestatud kapsas, keeta 10 -15 minutit, seejärel lisada kõigi reeglite kohaselt ettevalmistatud peet, sibul ja maitsejuured. Lasta keema tõusta, maitsestada passeeritud jahuga ning, segades, keeta veel 8-10 minutit, seejärel lisada maitseained ning sool (vastavalt maitsele).

Hapukapsa ja kartuliga

Valmistada eelpooltoodud reeglite järgi supp, unustamata seejuures, et kartul lisatakse keevasse puljongisse enne, kui hautatud kapsas, et viimases sisalduv hape ei takistaks teistel köögiviljadel pehmeks keeda ning anda boršile oma maitset.

Kuivatatud mustade ploomide ja seentega Keeta eraldi eelnevalt leotatud kuivatatud valged seemed ja korralikult pestud ploomid. Keeduleemed valatakse kokku. Edasi keeta nagu värske kapsaga ilma kartulita borši. Keetmise lõpul lisatakse tükeldatud seemed ja maitseained. Valades suppi taldrikutesse, lisatakse igasse mõned ploomid.

Moskva borš

Selle supi puljongisse lisatakse tingimata suitsusealiha konte. Maitseks - värske kapsas ja passeeritud jahu. Kartul ei pea supis olema. Serveerides asetada taldrikutele liha (tükeldatud loomaliha, sink, viinerid). Leiva asemel pakutakse supi juurde korpe.

Mereväe borš

Puljong valmistada samuti suitsusealiha kontidest, lisada kuubikuteks lõigatud kartul ning ruutudeks lõigatud värske kapsas. Kõik ülejäänud ained ja valmistamise tehnoloogia on sama, mis klassikalisel boršil.

Siberi borš

Supp valmistatakse aedubade ja frikadellidega, lisatakse värske või hapukapsas ning kartul. Oad keedetakse eraldi varem valmis ning lisatakse supile 10 minutit enne selle valmimist. Frikadellid pannakse keevasse puljongisse, serveerimisel jagatakse portsjonid taldrikutele.

Ukraina borš

Peet lõikuda peenikesteks ribadeks ning hautada õlis kuni valmimiseni, lisades suhkrut, tomatipüree ning mahlakuseks veidi puljongit. Porgand ning poolikuteks rõngasteks lõigatud sibul passeerida. Keevasse puljongisse lisada tükeldatud kartul ning lasta keema tõusta; nüüd on järg ribadeks viilutatud kapsa käes. Keeta tasasel tulel 10-15 minutit, seejärel lisada hautatud peet ja passeeritud köögiviljad. 8-10 minutit enne valmimist lisada puljongis või vees segatud passeeritud jahu, ribadeks lõigatud maguspipar, sool ja maitseained. Lauale andes maitsestada valmis borš küüslauguga hõõrutud pekiga, taldrikutesse panna tükeldatud looma- või sealiha, lisada hapukoor, peale puistata hakitud maitserohelist.

Ukraina boršile võib mulje avaldamiseks juurde pakkuda küüslaugupallikesi. Nende valmistamiseks veeretada pärmitaignast väikesed pallikesed, lasta kerkida, määrada munaga ning küpsetada praeahjus. Kuumad pallid valatakse üle paksu küüslaugukastmega. Selleks hõõrutakse küüslauk soolaga, lisatakse veidi taimeõli, lahjendatakse külma keedetud veega ning lastakse veidi tõmmata.



VEISELIHA RÖSTITUD PEEDIGA

Neljale

600 g mahlast veise- või lambaliha

6-8 oksa värsket rosmariini

soola

viie pipra segu

2-3 keskmise suurusega peeti

õli

kuivatatud ürte, näiteks rosmariini

1 punane sibul

rohkest lehtsalatit

Kaste:

3 sl palsamiädikat

1 tl mett

Lõika veise- või lambalihast ristikiudu 1,3 cm paksused viilud. Laota need lõikelauale ja riputa üle pipra ning värsket rosmariiniga. Lao lihatükid üksteise peale ning lase pool tundi maitset koguda.

Lõika peet sektoriteks, laota küpsetuspaberiga vooderdatud ahjuplaadile ning puista peale soola, pipart ja kuivatatud ürte. Soovi korral piserda peale ka palsamiädikat. Küpseta 180-kraadises ahjus 25 minutit või kuni pehmenemiseni. Viiluta õhukeselt punane sibul ja raputa rõngad üksteise küljest lahti. Rebi lehtsalat tükkideks (võid kasutada erinevaid salateid). Kuumuta grillpann, pintselda õliga ning grilli liha kiirelt ühelt ja teiselt poolt. Kui liha on pannil tumedad triibud peale saanud, tähendab see piisavat küpsust. Veriseks ei jää liha mitte mingil juhul, pigem võluvalt roosakaks. Lao grillitriibuline liha taldrikusse ning aseta peale foolium, nõnda seistes jääb liha seest mahlane.

Tõsta salatipadi taldrikusse, lisa sibularattad ja peedisektorid. Kõige krooniks tõsta liha. Kastmeks sobib hästi mee ja palsamiädika segu.



KALAKOOGID PEEDIGA

Neljale

*500 g keedetud kartuleid
4 rohelist sibulat
200 g keedetud peeti
170 g gorbuušat või muud kala soolvees
1 sl päevalilleõli
soola ja pipart*

Peenesta keedetud kartulid kas kahvliga või köögikombainiga. Lisa hakitud sibul, peened peedikuubikud, sool ja pipar. Sega kõik korralikult läbi. Tõsta hulka nõrutatud kala. Vormi segust käte vahel 8 kalakooki. Kuumuta suurel pannil õli ja prae suurel kuumusel koogid krõbedaks. Serveeri koos salatiga. Lisandiks sobib juurde hapukoor.

PEEDIRISOTO

Neljale

*40 g suitsusinki
1 punane sibul
2 küüslauguküünt
2 punapeeti
2 spl valgeveiniäädikat
3 dl risotoriisi või odrakruupi
7 dl lihapuljongit
1 klaas punast veini
soola
värskelt jahvatatud musta pipart
või
parmesani laaste
peterselli*

Haki külmsuitsusink ja sibulad. Riivi kooritud punapeet. Kuumuta puljong keemiseni. Kuumuta sibulad ja riivitud punapeet koos peekoniga. Värvu säilitamiseks lisa äädikat. Lisa riis või leotatud kruubid, sega ja kuumuta mõni hetk.

Lisa kulbitäis keevat puljongit alati, kui eelmine osa on riisi imendunud. Keeda vaikselt tulel aeg-ajalt segades. Kui riis on parajalt pehme, lisa vein.

Kaunista risoto suure võitüki, maitseainete, peterselli ja parmesaniga. Puista toidule peterselli ja serveeri koos parmesani laastudega. Paku pearoana, grillitud kala või liha kõrvale.



PUNASED KOTLETID

Neljale

*300 g hakkliha
1 sibul
1 keedetud kartul
150 g keedetud punapeeti
1 marineeritud kurk
2 muna
0,5 tl jahvatatud pipart
soola
õli*

Haki sibul ja prae õlis kuld kollaseks. Riivi kartul ning tükelda punapeet ja kurk väikesteks kuubikuteks. Sega kõik toiduained kokku ühtlaseks tainaks ja vormi neist kotletid. Tõsta kotletid ahjupannile küpsetuspaberile. Küpseta 15-20 minutit 200-kraadises ahju. Kotlette võib praadida ka pannil Serveeri kotletid kartulipüree ja hautatud köögiviljadega.

PEEDI-HAKKLIHAVORM

Kuuele

*1 purk (380 g) marineeritud riivitud peeti
400 g kodust hakkliha
150 g keedetud tatart
1 sibul
pipart
soola*

*Kaste:
4 spl võid
4 spl jahu
2 klaasi piima
riivitud juustu*

Prae hakkliha koos hakitud sibulaga kergelt läbi. Sega juurde nõrutatud peediribad ja keedetud tatar. Maitsesta soola ja pipraga. Pane segu määratud ahjuvormi.

Sulata pannil või, lisa kuuma või sisse jahu ja sega ühtlaseks. Vala ühe korraga juurde soojendatud piim. Segi kuni kaste pakseneb. Lisa kastmele riivitud juust ja vala kaste vormi pandud segu peale. Vormi peale võid riputada riivitud juustu. Küpseta umbes 30 minutit 200 kraadises ahjus. Vorm sobib suurepäraselt serveerimiseks hapukoorega.



PUNAPEEDI MUFFINID

*150 g pruuni suhkrut
125 ml õli
125 g jogurtit
4 muna
2 tl kaneeli
muskaati
vürtsi
jahvatatud kardemoni
riivitud apelsinikoort
soola
250 g jahu
1 spl küpsetuspulbrit
200 g riivitud toorest peeti*

Suhkur segada õli ja jogurtiga, kuni suhkur on sulanud. Lisada munad ja segada ühtlaseks massiks. Jahu segada vürtside ja küpsetuspulbriga ning lisada munamassile. Toores peet peenelt riivida ja üleliigne mahl välja pressida. Riivitud peet segada taigna hulka.

Muffini vormid täita taignaga ja küpsetada ahjus 25 minutit 180 kraadi juures. Muffinid pole eriti magusad, soovi korral võib valmis muffinid katta suhkruglasuuriga või raputada peale tuhksuhkrut.



ŠOKOLAADI-PEEDIKOOK

*250 g tumedat šokolaadi
3 muna
200 g suhkrut
100 ml rapsiõli
1 tl vanilje-ekstrakti
150 g nisujahu
2 tl küpsetuspulbrit
50 g jahvatatud mandleid
250 g värsket peeti (sobib ka keedetud)*

*Glasuur:
100g tumedat šokolaadi
75 g tuhksuhkrut
75 g hapukoort*

Määri 24 cm diameetriga rõngasvorm võiga ja puista üle jahuga. Sulata tükeldatud šokolaad mikrolaineahjus või vesivannil. Lase pisut jahtuda.

Munad, suhkur ja õli vahusta mikseriga kreemjaks. Lisa vanilje-ekstrakt ja sõelu hulka küpsetuspulbri ja soodaga segatud jahu ning jahvatatud mandlid.

Koori ja riivi peet peene riiviga. Lisa muna-
vahule sulatatud šokolaad ja riivitud peet. Sega ühtlaseks ja vala tainas vormi. Küpseta 180 kraadi juures, ahju keskosas umbes 50 minutit.

Glasuuri jaoks sulata šokolaad, sega hulka toasoe hapukoort ja tuhksuhkur ning määri segu jahtunud koogile.



Eesti Toit