



SPARGELKAPSA PIRUKAS

750 g spargelkapsast
1 küüslauguküüs
100 g rõõska koort
2–3 sl riivjuustu
200 g keedusinki

250 g jahu
125 g võid
5 muna
soola
veidi suhkrut
Jahu, või, 1 muna, sool ja suhkur segage

muretainaks ning pange külma.

Spargelkapsas tükeldage ja keetke soolaga maitsestatud vees, millele lisage poolitatud küüslauguküüsi, umbes 10 minutit.

Tainas rullige õhukeseks, pange vormi ning suruge selle serva umbes 5 cm kõrgune äär. Küpsetage umbes 10 minutit. Ülejäänud 4 muna vahustage, segage riivjuustu ja koorega. Nõrutatud kapsas jagage küpsetatud tainale, lisage kuubikuteks lõigatud sink ning kallake peale vahustatud muna-koorejuustu segu. Küpsetage veel 45 minutit. Serveerige kuumalt.

SPARGELKAPSA KUUVIKUKASTMES

300 g spargelkapsast
2 sl võid
2 tl kuivikujahu
ürdisoola
sidrunimahla või sidrunhapet
Soolaga maitsestatud vees keedetud spargelkapsas nõrutage ja asetage kuumale vaagnale, peale valage kaste. Selle valmistamiseks pruunistage kuivikujahu võis, lisage ülejäänud või, maitsestage sidrunimahla ja ürdisoolaga.

Täiendavalt lugege brokolist ajakirja Maakodu erinumbrist Suvi Aias – “Teravistav spargelkapsas”.

Turgutavaid nõgesesuppe

Kõrvenõges on kaloreite poolest võrdne kartuliga, kuid C-vitamiini sisaldavad noored lehed sidrunist kuni 10 korda rohkem.

Kõrvenõges on üks vanimaid toiduks tarvitataavaid umbrohte. Korjake nõgeseid, kindad käes, et ebameeldivat nahasügelust ära hoida. Enne toiduks tarvitamist valage nad keeva veega üle.

veega üle ja jätke sõelale tahenema. Siis puhastage nad korjamisel kaasahaaratud rohukõrtest-libledest ning peenestage. Sulatage poti põhjas võid, lisage nõgeseid, hautage veidi. Seejärel puistake nõgestele jahu ja segage, lisades soola. Valage juurde vesi ning piim. Laske supil keema minna.

ÜLLA NÕGESESUPP

6 kartulit
1 väike porru
1½ kl vett
2 kl piima
600 g värsket nõgest
ürdisoola
muskaatpähklit
½ kl rõõska koort

Keetke tükeldatud kartulid ja porru vees peaaegu pehmeks. Lisage nõges, keetke veel natuke ning tehke püreeks. Seejärel lisage piimaga segatud koor ja maitseained, laske supil korraks keema tõusta. Sõõmise ajal võite lisada päevalilleseemneid ja paprikaviile.

NÕGESESUPP PULJONGIGA

2 l puljongit
400 g nõgeseid
1 sl jahu
2 muna
hapukoort
maitserohelist
soola

Valage nõgeseid keeva veega üle, tahenda-ge, puhastage ja hakkige peeneks. Puistake need keevasse puljongisse. Segage jahu soolaga maitsestatud külmas vees, lisage supile ning keetke paar minutit. Keetke muna poolpehmeks ja koorige. Lauale andke supp poolitatud muna ning hakitud maitserohelise-ga.

NÕGESESUPP PIIMAGA

½ l vett
1½ l piima
1–2 sl võid
2 sl jahu
250 g nõgeseid
ürdisoola

Valage värskelt korjatud nõgeseid keeva

ROHELINE SEGASUPP

2 l vett
600 g supiliha
¼ kl tangu või kruupe
2–3 selleriviilu
1 sibul
2 porgandit
soola



musta pipart maitserohelist hapukoort
250 g noori naadilehti, jänsekapsaid, oblikaid või nõgeseid (oma äratundmise järgi)

Pange liha ja tangud keema Puhastage aedviljad ja tükeldage, lisage need supile. Maitsestage soola-pipraga ning keetke, kuni kõik on pehme. Võtke liha välja, tükeldage ja pange tagasi supisse, lisage noori rohelisi tükeldatud naate või nõgeseid. Lauale andmisel puistake taldrikusse hakitud maitserohelist (tilli, peterselli, murulauku). Soovi korral lisage hapukoort.

TARGU TALITA