



Nõgesesupp vutimunadega – mullu pärjatud Lõuna-Eesti parimaks supiks.

TÄIDIS HAUGI TÄITMISEKS

Luudest puhastatud haugiliha ajada läbi hakkmasina. 500 g hakklihale lisada 2 muna, 2 tükeldatud ja võis kuumutatud sibulat ning 2 tl sidrunimahla. Maitsestada soola ja pipraga. Kloppida hakkmass hästi läbi, täita sellega kalanahk.

Samast massist saab valmistada haugipalle, mida võib keeta või ka praadida õlis või võis.

AHJUS KÜPSETATUD TERVE HAUG AEDVILJADEGA (LÄÄNE-EESTI)

4 portsjonit
1 terve haug (umbes 1,5 kg)
2 tl soola
2 sl sidrunimahla
250 g hapukoort

KÖÖGIVILJALISAND

400 g kartulit
300 g kaalikat
300 g porgandit
150 g porrulauku
soola
värsket tilli
sidrunit

Kala puhastada, pesta hoolikalt külma veega ja kuivatada köögipaberiga. Hõõruda soolaga sisse ning piserdada kõhuõõnde sidrunimahla. Lasta 30 minutit jahedas maitsestuda.

Asetada kala fooliumiga kaetud piklikku ahjuvormi või -pannile ringikujuliselt ja määrda pealt hapukoorega. Sulgeda foolium ning küpsetada ahjus 200 °C juures pool tundi.

Samal ajal valmistada ette köögiviljad. Koorida-tükeldada kaalikas ja kartul suurteks kuubikuteks, porgand ja porrulauk rastasteks. Soolaga maitsestatud vees keeta kõigepealt kaalikas-porgand poolpehmeks, siis lisada kartul. Kui köögiviljad on peaaegu valmis, lisada porrulauk ja hakitud till ning kuumutada veel mõni minut.

Lauale andmiseks tõsta kala ettevaatlikult kuumale vaagnale. Köögiviljad panna vahukulbiga kala juurde, kaunistada tilli ja sidruniga.

GRILLITUD HAUG

värske haug
suitsuliha
sibulat, tomatit, seeni vm
Haug puhastada ja fileerida. Filee lõigata parajateks tükkideks, mida oleks mugav vardasse ajada. Kalalihale piserdada sidrunimahla ja õli, lasta mõni minut seista. Haugifilee tükid lükkida vardasse vaheldumisi suitsulihaga, lisada võib ka tomatit, seeni, tsukiinit, sibulat jne. Grillida ja maitsestada soolaga, soovi korral värskest jahvatatud musta pipraga.

KALASÜLT (LÕUNA-EESTI)

Välja tuleb 1 kg
1,2 kg haugi, latikat või lutsu
120 g porgandit
60 g sibulat
soola, suhkrut,
loorberit, vürtsi,
terapipart,
tillioksi
20 g želatiini (1 l puljongit)



Kalasülti sobib süüa ka südasuvel.

Kala puhastada soomustest, rappida ja loputada. Panna külma veega keema. Vett võtta nii palju, et see katab kala. Lasta keema tõusta, eemaldada hoolikalt vaht. Lisada vürtsid ja puhastatud-tükeldatud maitseköögiviljad. Keeta tasasel tulel 15–20 minutit sõltuvalt kala suurusest. Kurnata leem ning kuumutada keemiseni, lisada väheste külma veega paisutatud želatiini, maitsestada.

Kala puhastada luudest, filee jaotada külma veega niisutatud süldivormidesse. Vormi põhja asetada eelnevalt kaunistuseks porgandiviile või tilli. Valada süldileem peale. Jahutada ja panna külmikusse tarduma.

NÕGESESUPP VUTIMUNADEGA

(2007. a supivõistluse Lõuna-Eesti parim supp)

Välja tuleb 10 kg
2 porru valget osa
5–6 keskmist porgandit
1 keskmine lillkapsas
2 kg suitsuribi
0,3 kg Lõuna-Eesti tangu
0,3 kg värsket põlduba
1 kg kartulit

suur kimp nõgeselehti
portsjoni kohta 0,5 vutimuna
maitserohelist
Põlduba poetada, keeta soolaga maitsestatud vees, nõrutada. Tangud keeta ja nõrutada. Ribide vahelt lõigata liha ära ja tükeldada kuubikuteks. Ribid panna külma veega keema, eemaldada vaht ning keeta tasasel tulel puljong. Liha praadida, eraldada liigne rasv.

Porru loputada hoolikalt, valge osa tükeldada viiludeks. Porgandid koorida, teha kuubikuteks. Sibul koorida ja hakkida. Köögiviljad kuumutada võis ning lisada puljongile. Kartul koorida, tükeldada kuubikuteks ja panna supisse. Lisada ka oad-tangud ning keeta, kuni kõik toidudained on pehmed. Lisada praetud lihakuubikud, lasta veel korra keema.

Nõgeselehed panna hetkeks keevasse vette, seejärel loputada külma vee all, nõrutada ja tükeldada. Vutimunad keeta, asetada mõneks minutiks külma vette ning koorida. Serveerimisel panna taldrikusse suitsuribi, sellele supp. Peale riputada hakitud maitserohelist ja nõgeselehti, lisada poolik vutimuna.