

Kabatšokki tasub proovida

Kergesti seeduva kabatšoki dieetiline väärtus on samasugune nagu kõrvitsal, ent teda süüakse poolvalminult ehk siis, kui 7–10-päevane vili kaalub 200–700 g.

SEENTEGA TÄIDETUD KABATŠOKK

2 väiksemat kabatšokki
3 dl kupatatud seeni
2 sl õli
1–2 küüslauguküünt
2 dl koort
1 sl sinepit
2 dl riivitud juustu

Kaste

kabatšoki noored seemned
20 basiilikulehte

½ dl õli

soola

musta pipart

Poolitage kabatšokid, kraapige sisu koos seemnetega välja ja kuumutage viljapoolikuid väheses vees umbes 10 minutit. Kurnatud ning tahedaks nõrutatud kabatšokid laduge ahjuvormi. Värsked või kupatatud seened hakkige peeneks ja kuumutage õlis, millele lisage peenestatud küüslauk ning koort. Segage aeg-ajalt, et liigne vedelik paremini välja auraks, siis lisage juust ja maitsestage. Tõstke seened kabatšoki täiteks ning küpsetage umbes 225° juures 15–20 minutit.

Kabatšoki sisu koos seemnetega lõigake väiksemateks tükkideks, basiilik peenestage ning hõõruge nuimiksriga, lisage õli, maitseained ja mikserdage veel. Kastet tõstke küpsetatud kabatšokkidele ja lisandiks pakutavatele tomatitele.

KÜPSETATUD KABATŠOKK KANAGA

2 noort kabatšokki
200–300 g keedetud kana
2 küüslauguküünt
2 sl majoneesi
soola
pipart
2 sl hakitud petersellilehti
õli
2 tl mett

Lõigake kabatšokid pooleks, eemaldage seemnetega sisu ja hõõruge kergelt soolaga. Määrige kabatšokipooled seest meega, piserdage peale õli ning küpsetage väheses kuumusega ahjus kuni 30 minutit.

Hakkige kanalaha. Maitsestage majonees pressitud küüslaugu ja peterselliga ning segage siis lihaga. Täitke sellega küpsetatud kabatšokipooled. Küpsetage veel ahjus, kuni roog on pealt kuldpruun.

KABATŠOKI-PASTAROOG

3 noort kabatšokki
1 sibul
1–2 sl rasvainet
1 puljongikuubik
3–4 dl kohvikoor
soola
pipart
1–2 tl kuivatatud või 2 sl värsket hakitud basiilikut

keedetud spagette või muud pastat

riivitud Parma juustu

Peenestage sibul ja kuumutage rasvaines suurel pannil, näiteks vakkpannil, lisage õhukesed kabatšokiviilud ja küpsetage segades, kuni kõik on pehme. Purustage puljongikuubik ning puistake viiludele, lisage koor ja kuumutage keemiseni. Maitsestage ning lisage hakitud basiilik. Valage kabatšokiviilud keedetud spagettidele, puistake üle riivjuustuga.

HAKKLIHAGA TÄIDETUD KABATŠOKK

2 väiksemat kabatšokki
2 sl rasvainet
1 väike sibul
1 tomat
1 sl jahu
½ kl puljongit
soola
2 sl hapukoort
hakitud maitserohelist
Täidis
250g lambahakkliha
1 sl rasva
1 sibul

¼ kl puljongit

soola

pipart

rosmariini

1 keedetud muna

Hakkige sibul peeneks ja kuumutage, kuni see on kuldkollane. Lisage hakkliha, maitsestage ja kuumutage segades. Lisage puljong ja hakitud muna.

Lõigake kabatšokil varrepoolne ots ära, õnnestage pikavarrelise lusikaga seemned välja, tõstke hakkliha sisse ning praadige rasvas. Lisage peeneks lõigatud sibul ja tomativiilud, praadige läbi, kallake juurde kuum puljong ning hautage kabatšokid pehmeks. Maitsestage soolaga ja lisage jahu, kuumutage keemiseni. Lõpuks lisage hapukoor ning hakitud maitseroheline.

ÜLEKÜPSETATUD KABATŠOKK

500 g kabatšokki

2 sl rasva või õli

1 sibul

½ kl puljongit

soola

2 sl tomatikastet

1 keedetud muna

50–100 g pekki

2 sl riivitud juustu

Lõigake kabatšokk kuubikuteks ja sibul rasteeks, praadige rasvaines. Lisage kuum puljong, hautage poolpehmeks. Siis segage juurde tomatikaste ja pange roog vormi. Pekk lõigake väikesteks kuubikuteks, praadige ning tõstke kabatšokikuubikutele. Peale puistake hakitud muna ja riivjuustu segu. Küpsetage ahjus kuni 15 minutit.

