

# Paar supilusikatäit mett

Mesi pole ainult tugev antiseptik ja igipõline ravim mitmesuguste haiguste puhul, vaid koka käes ka asendamatu maitseaine.

**K**ui kasutate mett koos mitmesuguste maitsetaimedega, saate vähendada harjumuspärasest soola kogust toidus. Siiski on tulusam lisada mett valmis roogadele kui enne kuumtöötlemist. Mett ja meega hoidistatud marju tarvitades saate piirata rasva hulka söögikorra ajal, sest mesi on hea nii mustale leivale kui ka saiale määrituna, ilma et võid oleks alla vaja.

Klaas kuuma piima meega õhtul aitab lõdvestuda ja toob rahuliku une.

Enne kui hakkate mett võtma, kastke lusikas kuuma vette, siis ei kleepu mesi selle külge. Prae valmistamisel võite lusika kasta õlisse, ka see laseb mee kergeti valla.

## KODUNE PAJAPRAAD

600 g vähe rasvast sealiha  
1–2 sl õli  
2 sibulat  
3 porgandit  
1 pastinaak  
2 viilu mugulsellerit  
1 sl paprikapulbrit  
1 tl soola  
1 tl purustatud musta pipart  
200 g purustatud tomateid  
2 dl valget veini või lahjendatud sidrunimahla  
2–3 sl mett  
vett  
rohelist peterselli  
Lõigake liha väiksemateks tükkideks ning pange taasoojad tükid haudepotti. Lihatük-



ke vähese õliga poti põhjas pruunistades segage aeg-ajalt, et kõik üleni ühtlaselt värvuksid. Lisage parajaks tükeldatud köögiviljad ja kuumutage segades veel mõned minutid. Maitsestage toitu paprikapulbri, soola ja pipraga ning segage juurde purustatud konservtomatid, vein või sidrunimahl ja mesi. Vett lisage nii palju, et kõik potis olev oleks vedelikuga kaetud. Hautage keskmises kuumuses liha ja juurviljad pehmeks ning kaunistage peenestatud petersellilehtedega. Juurde andke keedetud kartuleid või pastat.

## MAITSESTATUD KANAPALAD

u 1 kg broileritükke  
2–3 sl mett  
1 dl tšillikastet  
2 sibulat  
2 tl aed-liivateed  
1 tl soola  
1 sl õli

Selle söögi võite valmistada kas kana rinna- või kintsulihast. Põhimõtteliselt võite ka terve broileri väiksemateks paladeks lõigata.

Laduge kanatükid õliga määratud ahjuvõrvi. Segage mesi, tšillikaste, peeneks hakitud sibul ja muud maitseained ning määrige segu lihatuskidele. Peale piserdage veidi õli. Küpsetage 175° juures u 50–60 minutit. Lauale andke vokitud köögivilja, keedetud riisi või pasta ja toorsalatiga.

## PRAETUD HAPUKAPSAS

1 sibul  
1 sl õli  
2 tl purustatud musta pipart  
3 dl hapukapsast  
1 sl mett  
soola

Lõigake kooritud sibul õhukesteks ratasteks ning poolitage need. Kuumutage pannil õlis, kuni sibul muutub klaasjaks, lisage hapukapsas, pipar ja sool. Praadige kergelt, et kapsas väheke pruunistuks ning lõpuks segage hulka mesi.

Niisugune kapsas sobib hästi praetud või keedetud kuumade vorstide ja kartulite juurde.

**Mett on hea tõsta puust treitid soonelise nuiaga.**

