

Küpsetisi paastukuuks

Kokkuhoidlikul ajal vajame lihtsale igapäevasele toidulauale vaheldust.

Juurviljapäts

- ½ l porgandipüreed
- 2 dl keedetud ja peenestatud kapsalehti
- 1 dl toorest riivitud kaalikat
- ½ dl hakitud sibulat
- 1 dl kuivikujahu
- 2 sl nisujahu
- 2–3 muna
- ½ tl soola või ürdisoola
- ¼ tl riivitud muskaatpähklit
- pipart
- õli küpsetamiseks

Keetke 6–7 kooritud porgandit ja 2–4 kapsalehte väheses vees pehmeks. Ärge vett ära valage, vaid kasutage teiste toitide valmistamisel (supp, kastmed). Porgandid purustage püreeks, kapsalehed lõigake peenikesteks narmasteks ning segage püreega. Samasse kaussi riivige toores kaalikas ja hästi peeneks hakitud sibul. Lisage muud ained, ka maitseained, siis segage ühtlaselt läbi. Kui tainas tundub liiga kuiv, lisage paar supilusikatäit piima või kohvikoort, aga kui see paistab liiga vesine, pange juurde 1 supilusikatäis kartulijahu.

Jätke tainas vähemalt pooleks tunniks seisma, et kuivikujahu saaks paisuda, siis vormige päts ning küpsetage keskmises kuumuses õliga piserdatud pannil. Selleks et päts väljanägemiselt isuäratavam saaks, keerake teda pannilabidaga ahjus oleku ajal vähemalt üks kord ümber.

Sibulapirukas

Tainas

- 1 dl vett
- ½ dl oliiviõli
- 3 küüslauguküünt
- 3 dl sepikujahu
- ½ tl soola

Täidis

- 6–7 sibulat
- 3 küüslauguküünt
- 1 võrtsikas konservkurk
- 1 tl aed-liivateed
- soola
- tilli
- 2 dl pehmet tofut
- 2 dl maitsestatamata jogurtit
- õli

Kuumutage potis vesi, oliiviõli ja sellesse pressitud küüslauguküüned ning laske paar minutit keeda, seejärel jahutage.

Segage jahusse sool ja puistake see jahutatud vedelikku, kloppige siledaks tainaks. Lükake tainas õliga määratud küpsetusvormi, suruge laiali ja servadest üles, nii et ääred oleksid kaetud. Torgake kahvliga tainasse augukesed, küpsetage umbes 10 minutit 230° juures.

Lõigake kooritud sibulad peeneks, lisage purustatud küüslauguküüned. Kuumutage õlis, kuni sibul hakkab klaasjaks muutuma. Siis lisage peeneks hakitud kurk, maitsestage soola ja aedliivateega ning hautage veel paar minutit.

Seejärel segage peenestatud till, tofu ja jogurt täidise hulka, katke sellega eelküpsutatud pirukapõhi. Küpsetage veel kuni 10 minutit 230° juures.

KARIN KALJULÄTE



Karjala pirukad

Tainas

- 2 dl vett
- 1½ tl soola
- 5 dl rukkijahu

Täidis

- 1 l piima
- 1½ dl riisi
- 1½ tl soola
- 1 muna
- määrimiseks sulatatud võid

Keetke riisipuder valmis ja jätke seisma. Riputage jahusse soola, lisage külm vesi ning segage tainaks. Jagage tainapäts 20 ühesuuruseks osaks, veeretage igaühelst kuulike. Siis vajutage lamedaks, puistake peale jahu ja tõstke virna. Jahu ei lase valmis pirukapõhjadel üksteise külge kleepuda.

Seejärel rullige need õhukeseks – kas ümmarguseks või pikerguseks – läbimõõduga u 15–18 cm. Põhjatele puistake jahu ning asetage ülestikku, pealt

katke kilega, et nad töö käigus ei kuivaks.

Küpsetamise eel harjake pirukapõhjalt jahu maha, asetage keskele 1 supilusikatäis riisiputru ja vajutage serv näppides ülespoole. Küpsetage kuumas ahjus (275–300°) 15–20 minutit. Valmis pirukaid määrige sulatatud võiga, muidu jäävad nad kõvaks. Selleks saab kasutada ka sulatatud või ja piima segu või kuuma veega segatud võid.

Määritud pirukad tõstke ülestikku ning katke küpsetuspaberiga, peale laotage rätik. Hästi sobib pirukate hoidmiseks kauss, mis paksult kaetud, sest karjala pirukad maitsevad soojalt kõige paremini.

Segatud jahust karjala pirukad

Tainas

- 2 sl õli
- 2 dl vett
- 2 tl soola
- 3 dl rukkijahu
- 2½ dl nisujahu

Täidis

- 3½ dl vett
- 2 dl riisi
- 1 l piima
- soola

Valmistage eelmise õpetuse järgi õhukesel põhjal pirukad. Täidiseks sobivad pehme riisipuder, paks kartuli- või kruubipuder.

Pidulikul puhul võib söömise ajal määrada karjala pirukatele munavõid.

KADRIN LINNA

LUGEJA KIRJUTAB

Riivitud porgandist

Iga päev räägitakse kokkuhoiust ja tervislikust toitumisest, muuseas sellestki, kui kasulik on anda osa päevasest juurviljakoost toorsalatina. Sageli noomitakse, miks jääb riivitud porgand puutumatu taldrikule, nagu see sööjale ei maitseks või oleks tegu vähese teadlikkusega. Lapsed ju ragistavad puhastatud porgandit niisama, ilma et oleks vaja ninnutada-nännutada.

Ent kas üks noor, elu

parimais aastais kokk on mõelnud asjaolule, et kui lapsel on hammaste murdmise aeg või on täiskasvanul mõni logisev hammas suus või pole neid üldse, kuidas nemad küllaltki jämedalt riivitud porgandi mälumisega hakkama saavad. Paljud korralike hambaproteeside omanikud keelduvad headele proteesiliimidele vaatamata söömast isegi õhukesi hapukurgilõike. Nii et kolmandat valikut pole – kas see toorsalat mälumata alla kugistada või lihtsalt kõrvale lükata.

Toorsalati jaoks kõige peenem riiv

Kui köögiseadmed võimaldavad porgandit ainult jämedalt riivida, siis soovitan seda riivitult aurutada. Asetage porgandilaastud sõelale ja hoidke kaane all veeaurus 5–10 minutit.

Pehmitatud porgandile võite lisada hästi peeneks hakitud peterselli ja tsipa võidki, kui pakute salatit soojalt. Kui porgandit jääb söögikorrast üle, kõlbab seda lisada salatitesse ning kas või pannkoogitainasse.

Noori värsked pirukad

on hõlbus käsitsi riivida, kuigi kevadtalvel on see tülikam. Väikeste koguste puhul saab siiski hakkama. Mahlast kohevat massi lisan valmis keedetud supile, asendan sellega osaliselt nii kartulikuhi hiina kapsa salatist muud salatit. Peolaua kaunistamiseks kõlbab riivitud porgand salatitehede vahel samuti hästi.

Mina püüan teha nii, et kõik võrdväärselt toitu naudivad – nii vanadest nõdrad kui noorusest väetid.

SELMA HARJUMAALT