

Õlised hõrgutised

EBM GRUPP

Taimeõli sobib praadimiseks, küpsetamiseks, hautamiseks, marinaadi hulka, kastmetesse, salatitesse, maitsestamiseks. Lisaks võite toiduõliga süüdata grillisütt ja määrada sisse grillrestid.

Food Studio peakokk ning presidendi endine peakokk Indrek Kivisalu õpetas, kuidas kasutada toiduvalmistamisel Oilio õlisid.

Mõni õli sobib paremini praadimiseks ja küpsetamiseks, mõni jälle salatisse või kastmesse. Kui lisate õli hautisele või keeduvette, saate n-õ keedetuma välimusega toidu, sest õli keemistemperatuur on kõrgem kui veel, selgitas Indrek Kivisalu. Praadides annab õli see-eest mõnusalt krõbedat tulemust.

Õlis võite hoida mõnda toiduainet kasutusvalmina, näiteks küüslauku, kuna seda on tülikas iga kord koorida ja purustada. Selle asemel võite püreestada koos õliga suurema koguse ning panna selle purgiga külmkapipi. Säilib julgelt mitu kuud.

Toiduõli on kaval kasutada ka grillimisel – süütevedeliku või -tabletti-



Food Studio peakokk Indrek Kivisalu, kes varem töötanud ka presidendi peakokana.

de asemel. Siis pole vaja oodata, kuni “süütevedelik” ära põleb, vaid võib kohe grillima asuda. Süütamiseks sobib igasugune toiduõli, nutikas on kasutada kõige odavamast. Keerake majapidamispaberist nutsakas, tehke see õliseks ja pange süte vahele. Samuti võib grillrestid toiduõliga kokku määrada, kui need seisma jäävad.

VIVIKA VESKI

Retseptid

4 portsjonit Grillitud portobello kitsejuustu, roheline salati ja pohla-vinegrettkastmega

Seened:

- 4 portobello šampinjoni
- 100 ml Oilio Omega 3-6-9 õli
- 70 ml valget veini
- 20 ml austria-kastet
- 20 ml magusat tšillikastet
- 4 viilu kitsejuustu
- mett
- musta pipart

Segage õlist, veinist ja maitsestametest kokku marinaadi. Asetage seened umbes kaheks tunniks marinaadi. Seejärel nõrutage need liigest marinaadist ning grillige kuumal pannil triibud peale.

Asetage igale seenele viil kitsejuustu, litgutage sinna veidi mett ning puistake peale pisut musta pipart. Küpsetage ahjus 220° kuumuses, kuni kitsejuust hakkab sulama ja pruunistuma.

*Portobello šampinjoniid – suured aedšampinjoniid, mis sobivad grillimiseks, täitmiseks või liha asendajaks kuumades võileibades.

Serveerimiseks:

- lehtsalateid
- Loputage salatid külma veega ning nõrutage. Rebige väiksemaks ning segage kokku.

Kaste:

- 30 g pohli
- 30 ml Oilio Omega 3-6-9 õli
- suhkrut
- soola
- paar oksa värsket tüümiani
- musta pipart



Oliiviõliga küpsetatud lestafilee.