

Täidetud aedviljad

Kiiresti valmistatavatele vormiroogadele annavad vaheldust täidetud aedviljad.

Tomatid, paprikad, kabatsokid ja teised lõikuskuul valmivad viliköögiviljad on täidetult mõnused nii soojalt lõunalaua kui ka külmalt õhtueineks. Täiteks sobib igasugune nipe-näpe ja eelmise toidukorra ülejäägid (puder, sai, lihalõiked, juust), mida kombineerides saab täiusliku toidu.

Seentega täidetud tomatid

- 4 suuremat tugeva viljalihaga tomatit
- 1 dl saiasisu
- 2 küüslauguküünt
- 2 sl oliiviõli
- ½ tl paprikapulbrit
- 1 tl soola
- purustatud musta pipart
- hakitud petersellilehti
- 4 sl riivitud parmesani

Eemaldage pestud tomatitelt terava nooga suhteliselt õhuke varrepoolne osa, õõnestage ettevaatlikult viljasisu seemnetega välja ja peenestage. Asetage tomatid väikesesse ahjuvormi, peenestatud viljaliha kuumutage pannil õlis. Mõne minuti pärast lisage pannile peeneks pudistatud saiasisu ja purustatud küüslauk. Maitsestage paprikapulbrit, soola, pipra ja hakitud peterselliga, kuumutage segades korralt läbi. Võtke pann tulelt, lisage riivitud juust ning segage. Täitke tomatid, katke ärälõigatud osaga ja küpsetage 200° juures 20–25 minutit. Täidetud tomatid maitsevad hästi nii kuumalt kui ka külmalt.

Hakklihaga täidetud tomatid koorekastmes

- 8 keskmise suurusega valminud tomatit
- 200 g segahakkliha
- ½ kl keedetud riisi



- 1 sibul
- 2–3 sl võid
- purustatud musta pipart
- soola
- hakitud petersellilehti
- hakitud tilli
- 2 sl riivitud juustu

Kaste

- 1 sl rasvainet
- 1 sl jahu
- 1 kl vett või aedviljapuljongit
- soola
- ½ kl hapukoort

Lõigake pestud tomatitelt õhuke tipuosa (mitte viljavarre poolt), õõnestage ettevaatlikult viljasisu välja ning maitsestage õõnestatud tomatid soola ja pipraga. Hakkige sibul hästi peeneks ja kuumutage 1 sl võiga pannil klaasjaks. Segage kausis hakkliha, sõmer riis ja kuumutatud sibul. Täitke tomatid ja laduge madalasse võiga määratud ahjuvormi. Peale puistake riivitud juustu ja piserdage sulatatud võiga üle. Küpsetage 200° juures 15–20 minutit. Nägusast ahjuvormist pole vaja tomateid serveerimiseks vaagnale tõsta.

Kuni tomatid ahjus küpsevad, valmistage koorekaste. Selleks sulatage pannil rasvaine, lisage jahu ja kuumutage, kuni see kollakaks muutub. Lisage vähehaaval vedelik ja keetke segades läbi. Maitsestage soolaga. Lõpuks lisage hapukoort. Valage kaste tomatitele, peale puistake peenestatud tilli ja peterselli.

Kukeseentega täidetud paprikad

- 6 kuubikujulist paprikat
- ca 4–5 dl tükeldatud kukeseeni
- 1 sibul või porru
- 2 sl õli või muud rasvainet
- 3 dl keedetud odrakruupe või riisi
- 1 dl hakitud petersellilehti
- 1 muna
- ca 2 dl mozzarellaükikesi
- soola
- purustatud musta pipart
- näputäis basiilikulehti

Kui hakkate alles riisi või kruupe keetma, võtke selleks 1 dl kuivainet. Lõigake paprikatel varreosa ära, eemaldage vaheseinad ja seemned. Toreduse pärast võite kasutada eri värvi paprikaid, tähtis on vaid, et nad kõik oleksid ühesuurused. Praadige peenestatud sibulat ja seeni umbes 10 minutit, võtke tulelt ja segage see kausis keedetud riisiga.

Lisage petersell, toores muna ja pool juustukogusest. Maitsestage soola, pipra ja hakitud basiilikuga.

Täitke paprikad, katke ärälõigatud varreosaga ja asetage rasvainega määratud ahjuvormi. Küpsetage 200° juures umbes 40 minutit, siis puistake paprikatele ülejäänud juustutükid ja küpsetage veel umbes 10–15 minutit, kuni paprikad on täiesti pehmed.

Kui paprikaviljad on koonilised ja terava tipuosaga, lõigake need pikuti poo-

leks. Toit on sama hea, ehkki nad on pealt "mütsikesega" katmata.

Köögiviljaga täidetud paprikad

- ca 1 kg rohekaskollaseid koonilisi paprikaid (nn moldaavia papraid)
- 3–5 porgandit
- 3 sibulat
- 1 petersellijuur
- 2 tomatit
- 3 sl õli või võid
- soola
- pisut suhkrut
- purustatud musta pipart
- peenestatud petersellilehti
- 2 kl puljongit

Kõigepealt valmistage juurviljatäidis. Puhastatud porgandid, petersell ja sibul lõigake spetsiaalse lõikuriga peenteks ribadeks ning kuumutage rasvaines umbes 10 minutit. Siis lisage kooritud, tükeldatud tomatid ja kuumutage veel 5 minutit. Tõstke keedunõu jahtuma, maitsesta-

