



- 1 sl sinepit
- 1 tl apteegitilli (fenkolit)
- 1 tl jahvatatud tšillit
- 1 tl sidrunimahla
- 100 g maitsestatamata toorjuustu
- 1 sl tomatitelt valatud õli

Valmistage õlist kurnatud tomatitest, küüslaugust, sinepist, apteegitillist, tšillist ja sidrunimahlast mikserdades kaste, lisage õli ja toorjuust. Vasardage fileetükid õhemaks, maitsestage purustatud pipra ja soolaga. Katke tükid tomatise-guga, keerake rulli ja kinnitage puutik-kudega. Asetage rullid ahjuvormi, piserdage järelejäänud õliga ning küpsetage 175° juures 40–45 minutit.

Liharullid täidetud ploomide ja õuntega

- 100–150 g kondita sealiha-st karbo-naadiõike
- soola
- pipart
- jahu
- rasvainet
- hakitud peterselli
- hapukoort

Täidis

- värskeid või kuivatatud kivideta ploome
- sektoriteks lõigatud õunu

Arvestage igale sööjale 1 karbonaadiõik. Vasardage lihatükid, maitsestage soola ja purustatud pipraga. Asetage lihalõigu-le 1 poolitatud ploom ja selle vahele väi-ke õunasektor, keerake tihedalt rulli ning kinnitage puutikuga. Veeretage liharul-le jahus ja praadige rasvaines ümberrin-gi pruuniks. Siis tõstke rullid hautamis-nõusse, valage juurde veidi kuuma vett ja hautage keskmises kuumuses umbes 45 minutit.

Soovi korral lisage hautamisel maitse-köögivilju (porgandit, petersellijuurt, sibulad). Nii saate maitsvama kastme. Val-minud rullid laduge sügavale vaagnale,

kurnatud leemele lisage hapukoort ja va-lage kaste rullidele. Peale puistake haki-tud petersellihehti. Juurde andke keede-tud riisi, pastat või kartuleid.

Liharullid röstitud paprika ja küüslauguga

- sea reietükk
- soola
- purustatud musta pipart
- aed-liivateed
- punet
- rasvainet
- 2 sl tomatipüreed (kastmele lisami-seks)

Täidis

- punaseid või kollaseid paprikaid
- küüslauke
- õli

Esmalt valmistage röstides täidise jaoks vajalik paprika ja küüslauk. Poolitage paprikad, eemaldage seemned ja asetage pannile, nende kõrvale laduge terved koorimata küüslaugud. Piserdage õliga ja küpsetage, kuni paprika koor tumeneb ja viljalihast kergesti eraldub. Pigistage veidi jahtunud küüslauguküüned koo-rest välja. Lõigake kooritud paprika vii-ludeks.

Lõigake lihatükk ristikiudu viiludeks ja vasardage. Maitsestage viilud soola, pipra, aed-liivatee ja punega. Pange pea-le paprikariba ja paar küüslauguküünt. Keerake lihatükk rulli ja kinnitage puu-tikuga. Liharullid pruunistage kergelt ümberringi väheses rasvaines ja laduge pannilt madalasse haudenõusse. Lisage natuke kuuma vett ja küpsetage keskmises kuumuses umbes 45 minutit. Kont-rollige selle aja jooksul paar korda, et vedelikku jätkuks. Lisage vajadusel kuuma vett ja tomatipüreed. Keerake rulle leemes, mida kasutage hiljem kastmeks. Servee-rige pasta ja toorsalatiga.

KADRIN LINNA

LUGEJA SOOVITAB

Kaks lihtsat ja tervislikku magustoitu

Tihti nurisevad lapsed putru süües. Eriti ei meeldi neile kaerahelbed. Seepärast tuleb leiutada viise, kuidas toita neile meelepärasemaks muuta. Viimaks on mul õnnestunud paar magustoitu, mis kogu perele sobib.

Pohlakreem

- 200 g pohli
- 1 l vett
- 1 dl suhkrut
- 1 dl kaera- või rukkiselbeid
- 1 dl mannat
- tükike kaneelikoort

Keetke pohli ja kaneelikoort umbes 5 minutit. Siis õngitsege kaneel välja, maitsestage pohlad suhkruga ja segage, kuni suhkur sulanud. Siis lisage pidevalt segades helbed ja manna. Kui puder mullitama hakkab, tõstke pott pliidservale ja laske seal 15–20 minutit haududa. Leige puder vahustage nuimikseriga. Tõstke kreem kausikesse, puistake peale veidi suhkrut ja jahutage külmikus. Andke lauale koos külma piimaga.

Kaerahelbevorm pohlade ja pirnidega

- 1 ½ dl kaerahelbeid
- 50 g margariini
- 4 sl suhkrut
- 3–4 keskmist pirmi
- 1 dl pohli
- 1 tl kaneeli

Hakkige külm margariin suhkruga segamini, lisage kaerahelbed ja kaneel. Segage kõik korralikult läbi. Määrige kuumakindel kauss võiga. Laduge sellesse tükeldatud pirnid, peale puistake pohlad. Katteks pudistage kaerahelbesegu ühtlase kihina üle. Küpsetage 200kraadises kuumuses umbes pool tundi. Andke lauale, kui vormiroog pisut jahtunud, kõrvale külm piim.

Kui pirniaeg mööda saab, võib seda vormirooga teha ka õuntega ja talvel külmutatud marjadega.

HELINA

Võrumaalt

