

Algus lk 790

Punane mugulsibul

IGAVESE TERVISE SALAT EHK JÄTKUJÕUL

■ 5–6 punast mugulsibulat, 1 granaatõun, 1–2 sl punast veiniäädikat, 1–2 sl külmpressõli, 1–2 kuhjaga tl köömneid, musti köömneid või musta seesami seemneid (võib ka kõiki segamini), maitseks suhkrut või mett ja veidike soola.

■ Sibul puhastada, lõigata põigiti pooleks ja seejärel õhukesteks viiludeks ning segada juurde veiniäädikas koos suhkruga ja väheses soolaga. Puhastada granaatõun ja eraldada seemned, nagu eespool õpetatud. Lisada maitseained või nende segu (võib ka kergelt uhmerdada). Segada salat kergelt läbi ja tõsta paariks tunniks külmikusse. Enne serveerimist segada salat veel kord läbi. Võib kaunistada marineeritud pihlakate või paradisiõuntega.

■ Süües sellist salatit ka edaspidi nädalas korra, elad sama vanaks kui jõuluvana!

SIBULA-ÕUNASALAT INGVERIGA

■ 3–4 punast sibulat, 3–4 tugevamat punasekoorelist õuna, 1–2 kuhjaga sl peeneks riivitud ingverit, ½ sidruni mahl, 1–2 sl külmpressõli, ½ tl sidrunhapet, suhkrut ja tibake soola.

■ Sibul puhastada, lõigata põigiti pooleks ja seejärel õhukesteks viiludeks ning segada juurde sidrunimahl, riivitud ingver, õli, suhkur ja sool. Lahustada pooles liitris keedetud vees sidrunhape. Õunad pesta, eemaldada südamikud, viilutada. Õunaviile hoida pool tundi sidrunhappe lahuses, et vältida lõikekoha tumenemist. Seejärel kurnata ja segada sibula sekka. Salatit võib kaunistada marineeritud paradisiõunte, pihlakate või kibuvitsamarjadega.

Punapeet

TERVISLIK TOORE PEEDI SALAT

■ Sobib maksa-, liha- ja hakklihatoitude kõrvale. 100 g toorest riivitud peeti, 1 tl kanget sinepit, 1 tl taimeõli, 1 sl pruuni suhkrut ja veidi soola. Segada kõik komponendid hoolega läbi ja tõsta pooleks tunniks külmikusse. Soovi korral võib salatile lisada ka ühe pressitud küüslauguküüne.

Igavese tervise salat ehk jätku-jõul.

PEEDISALAT HAPU KEEDISEGA

■ 300 g peeti, 5 sl pohla-, jõhvika-, pihlaka-, kukerpuu-, lodjapuu- või sõstrakeedist, 1 sl õli ja noaotsatäis peenestatud kardemoni. Peet riivida, segada õli ja keedisega. Valmis salat tõsta poleks tunniks külmikusse.

PEEDI-HAPUKAPSASALAT

■ 200 g toorest peeti, 200 g hapukapsast, 2 õuna, ½ kl toormahla, 1–2 sl õli, 2 küüslauguküünt, 1 kuhjaga tl köömneid, musta köömnet või musta seesami seemneid (või kõiki segamini) ja maitseks soola ning veidi pruuni suhkrut.

■ Toores peet koorida ja riivida peene riiviga. Õunad lõigata kuubikuteks, hapukapsas hakkida väheke peenemaks. Küüslauguküüned peenestada pressiga. Segada kõik kokku, maitsestada.

PIKANTNE

PEEDI-KÕRVITSASALAT

■ 100 g jämedalt riivitud keedupeeti, 100 g jämedalt riivitud toorest kõrvitsast, 1 tükeldatud apelsin või paar mandariini, 1 sl pruuni suhkrut, 1 kuhjaga tl peeneks riivitud ingverit, 1 sl taimeõli, veidi soola ja kaneeli.

■ Kõik komponendid segada hoolikalt läbi ja salat tõsta tunniks külmikusse. Soovi korral võib salatile juurde segada ka 1 sl tumedat rummi.

PEEDISALAT SUITSUPLOOMI JA RUMMIGA

■ 2–3 keskmise suurusega keedetud peeti, 200 g suitsuploome, 1 klaas vett, 1,5 klaasi jahtunud sõmerat riisi, ¼ klaasi jämedalt purustatud pähkliuumi või kergelt röstitud kõrvitsaseemneid, 2 sl pruuni suhkrut, 1 sl õli ja 30 g tumedat rummi.

■ Suitsuploomid pesta, asetada kaussi, lisada suhkur ja peale valada 1 klaas keeva vett. Paisunud ploomid nõrutada ja tükeldada. Vedeliku võib vajadusel salatile juurde segada. Pee-



MADIS EENLO

Traditsioonilised süldid - valmistatud sea-, veise- ja linnulihast!



AINULT PARIMAST!



UUDIS!