

- 1–2 sl taimeõli
- 2–3 sl veiniäädikat
- maitsestamiseks soola, suhkrut või mett

Peske lehed, nõrutage ja lõigake peenteks ribadeks. Segage hulka taimeõli, veiniäädikas ning maitsestage soola ja suhkruga. Tõstke salat pooleks tunniks külmikusse, seejärel segage veel kord hoolikalt läbi ning serveerige.

Karulaugu ja keedetud peedi salat

- keskmine keedetud peet
- peotäis karulauku
- poole sidruni mahl
- 1 sl peeneks riivitud mädarõigast
- 1 sl taimeõli
- maitseks soola

Riivige peet jämedalt, segage hulka kõik muud koostisained, maitsestage.

Karulauk kodujuustu ja Kreeka pähklitega

- 200 g kodujuustu,
- 100–150 g peenteks ribadeks lõigatud karulaugulehti
- 1 dl jämedalt purustatud Kreeka pähkleid
- 1 dl hapukoort või jogurtit
- maitseks veidi soola

Segage kodujuust ribadeks lõigatud karulaugulehtedega, lisage Kreeka pähklid, maitsestage soolaga ning segage hulka hapukoort või jogurt.

Kevadine karlaugusupp

- 1 l aedvilja- või kanapuljongit
- 3–4 keskmise suurusega kartulit
- 2–2,5 dl peenteks ribadeks lõigatud karlaugulehti
- 1–2 keedetud muna
- 2 dl hapupiima või kefiiri
- 1 sl peenestatud peterselli

Keetke kuubikuteks lõigatud kartuleid 5–10 minutit puljongis. Seejärel lisage peenteks ribadeks lõigatud karulauk ja keetke veel mõni minut. Serveerige taldrikul koos keedetud munaviiludega, valage juurde hapupiima või kefiiri, segage ning maitsestage soolaga.

Omllett karlauguga

- suur peotäis karlaugulehti
- 3 muna
- maitsestamiseks 2 tl viina ja veidi soola
- praadimiseks õli

Võtke suur peotäis karlaugulehti, peske ja lõigake peenteks ribadeks. Kloppige munad lahti, lisage 2 tl viina, peenestatud karulauk ja maitseks veidi soola. Segage kõik korralikult läbi ning praadige muna roog tülisel ja rasvaine määritud pannil mõlemalt poolt helepruuniks.

Praetud šampinjonid rohke karlauguga

- 200 g šampinjone
- 1–1,5 dl karlaugulehti

HÜVA NÕU

Kuidas karulauku säilitada

Karlauguvõie e pesto

- 2 sl kooritud ja kergelt röstitud päevalille-, kõrvitsa- või seeriseemneid
- 3 sl parmesani juustu
- 3 sl külmpress-oliiviõli
- veidi Pan-soola

Mikserdage kõik komponendid köögikombainis ühtlaseks seguks ja tõstke see paariks tunniks külmikusse. Kasutage väikeste kogustena võileivamäärete, dipikastmete ja toorsalatite ning hapukoore-, jogurti- ja kefiirikastmete maitsestamiseks.

Kuivatamine. Karlaugulehed tuleb kuivatada kiiresti, sest muidu kaotavad nad aroomi. Lõigake karulauk 3–4 mm pikkuseks ja kuivatage ilma blanšeerimiseta õhukese kihina sõltel 50° juures 3,5–4 tundi. Säilitage toasoojas tihedalt suletud klaas- või plekkpurgis.

Hapendamine. Hapendada ei saa väikestes kogustes. Seega hapendamiseks varuge karulauku suuremas koguses.

- 5 kg karulauku
- 3/4 klaasi veiniäädikat
- 2–3 sl peenestatud värsket või kuivatatud tilli
- 3 liitrit vett
- 150 g keedusoola

Peske karulauk ja lõigake 2–3 cm laiusteks ribadeks. Ribad asetage tihedalt hapendamisnõusse, milleks sobib suurem klaaspurk või emailämber. Vahele puistake peenestatud tilli. Hapendusvedeliku valmistamiseks keetke vesi, kus lahustage sool ja laske jahtuda toatemperatuurini. Seejärel segage juurde veiniäädikas ja valage hapendusvedelik karlaugule peale. Kõige peale asetage mõned rabarbrilehed, neile linane riie, puhas taldrik ja sellele raskus. Hapendage jahedas keldris paar nädalat, seejärel tõstke hoidis väiksematesse purkidesse ja sulgege õhukindlalt.

Ürtidega hapendatud karulauk

- 3 kg karulauku
- 1 kg värsket noort naati
- 1 kg noort kõrvenõgest
- 1 klaas veiniäädikat
- 2–3 sl värskelt peenestatud basiilikut
- 1,5–2 l vett
- 100 g keedusoola
- 1 sl suhkrut

Hapendatav roheline kraam peske ja lõigake 3–4 cm pikkusteks ribadeks, asetage sõelale ja tõstke 3–4 minutiks keeva vette. Seejärel jahutage külma jooksva vee all maha. Asetage mass tihedatult hapendusnõusse ja kihtide vahele puistake veidi peenteks ribadeks lõigatud basiilikut. Edasi toimige nii nagu eelmises juhendis.

Sügavkülmutamine. Karulauku võib ka sügavkülmutada ja selleks toimige nagu hapendamisel. Kergelt kupatatud karulauk asetada portsjonitena väiksematesse kilekottidesse või karpidesse ja pange sügavkülma.

Marineerimine. Võtke 5-liitrine emailpott ning täitke see tihedalt pestud ja laiimateks ribadeks lõigatud karlaugulehtedega, arvestades, et marineerimisel väheneb hoidise maht tunduvalt. Valage peale liiter kuuma marinaadi. Marinaadi valmistamiseks võtke 1 liiter keeva vett, lisage sinna 2 sl suhkrut, 1,5 sl soola, 1 väike tsillipipra kaun ja kuumutage keemiseni. Võtke 1 klaas valget veiniäädikat ja valage see ühtlaselt karlaugulehtedele. Seejärel valage peale kuum marinaad. Sulgege keedunõu kaanega, laske jahtuda, asetades poti paariks- kolmeks päevaks külmikusse. Siis tõstke hoidis väiksematesse steriliseeritud purkidesse, täitke purgid ääreni ja sulgege õhukindlalt. Säilitage jahedas keldris.

- 0,5 dl valget veini
- maitsestamiseks jahvatatud valget pipart, soola, suhkrut
- praadimiseks õli

Peske, viilutage ja praadige šampinjonid väheses õlis pidevalt segades kergelt läbi. Lisage juurde peeneks hakitud karlaugulehed, maitsestage jahvatatud valge pipra, soola ja suhkruga ning valage juurde veini. Hautage 5 minutit kaane all ja serveerige, soovi korral hapukoorega üle valatult.

Karlauguhautis võiga

- 200 g karulauku
- 15 g taluvõid

Asetage karulauk keevasse vette, kuumutage 5 minutit ja kurnake. Seejärel lõigake lehed 2–3 cm pikkuseks ja valage peale kuum soolaga maitsestatud sulavõi. Võib süüa kui iseseisvat toitu või serveerida garneeringuna kala- ja lihatoitude juurde.