

# Millest teha selget leent

Kuigi toiteväärtuselt ja maitse poolest ei ole kontidest keedetud puljong võrdne lihapuljongiga, on see kõige levinum supimaterjal. Ent värskelt valminud selge köögiviljaleeme vastu ei saa kumbki.

**K**una köögiviljasupid tuleb pärast valmistamist võimalikult kiiresti lauale anda, sest kuumalt säilitamisel lõhustub C-vitamiin õige ruttu, ei või niisugust toitu keeta mitme päeva tarbeks. Näiteks pärast kolmetunnist kuumas seismist on kapsa- või kartulisupis ainult pool sellest C-vitamiini kogusest, mis oli neis vahetult roa valmistamisel. Küll võite keeta valmis puljongi, mida saate külmkapist võtta ja kahel päeval kasutada uue supi tegemiseks. Nii on toit mitmekesisem, väärtuslikum ning ka maitavam.

Erand on köögiviljaleem, mida keetke ainult üheks toidukorraks. Selle kõrvale sobivad pirukad, küpsised, röstitud sai või kuumad võileivad.

## SELGE KÖÖGIVILJALEEM

2 koorega sibulat

1 porru

1 petersellijuur

½ juursellerit

¼ kaalikat

2 porgandit

2 l vett

soola

Pange puhastatud-tükeldatud köögivilji ja supijuured, välja arvatud sibulad, kuumale vette. Keetke umbes 10 minutit tugeval tulel, seejärel lükake pott pliidiservale või vähendage kuumust ning keetke tasasel tulel veel kuni 20 minutit. Valmis puljong kurnake läbi sõela ja andke kohe lauale.

## LIHAPULJONG

500 g liha

3 l vett

soola

6 tera pipart

Esmalt peske liha külma voolava vee all puhtaks, siis pange keedunõusse, valage peale külm vesi, katke nõu kaanega ja et vesi kiiresti keema hakkaks, asetage tugevale tulele. Jälgige hoolega, et mitte maha magada hetke, mil keema hakkamise järel



REPRO

tuleb vaht eemaldada. Seejärel jätkake keetmist tasasel tulel.

Kui teil keeb rasvane liha, siis pärast vahu eemaldamist korjake pinnalt ka sinna kogunenud rasv, mida saate edaspidi kasutada maitsejuurviljade ja sibula kuumutamiseks. Kui te rasva ei eemalda, lõhustub see pikaldasel keetmisel ning lõpptulemusena annab puljongile ebameeldiva kõrvalmaitse.

Alles tund pärast vee keema hakkamist lisage sool ja pipar. Keetmisel eraldub lihast mineraal- ja niinimetatud ekstraktiivaineid, mis annavadki puljongile meeldiva lõhna ja maitse.

Pehmeks keenud liha võtke vedelikust välja. Võite selle väikeste tükkidena lisada puljongist tehtud supile, pakkuda eraldi või valmistada sellest mõnda muud toitu (kasutada vormiroas, pirukatäidisena või salatise).

Selge puljongi saamiseks kurnake see kohe pärast liha väljavõtmist teise nõusse. Kui soovite leent järgmiseks päevaks hoida, jahutage see kiiresti maha ja asetage külmikusse.

## LIHAPULJONG JUURVILJAGA

500 g liha

3 l vett

soola

pipart

1 porgand

1 petersell

1 sibul

Kui keedate lihapuljongit juurviljadega, siis lisage need alles pärast vahu eemaldamist. Maitsejuurvilju ning sibulat ärge lisage toorelt, sest keetmisel lenduvad neis olevad aroom ja maitse kergesti koos veeauruga. Tulemus on terviklikum, kui te enne leemele lisamist kuumutate neid pannil vähesel rasvaga, seejuures hoolikalt segades, et säiliks nende hele värvus.

Rasv absorbeerib ained, mis eralduvad juurviljadest. Rasvast eralduvad need ained aga pikkamööda ja järk-järgult, mistõttu supp omandab kauem säiliva maitse ja aroomi. Peale selle värvub porgand rasvaga erksamaks, andes ühtlasi rasvale oranži värvuse.

Kui liigne rasv on eemaldatud, paistavad värelevad kuldse helgiga laigukesed puljongi pinnal eriti ahvatlevalt. Õhuke rasvakord tuleb puljongile kasuks, sest see takistab aroomaatsete ainete lendumist keetmise kestel.

## KONDIPULJONG

500 g supikonte

2½–3 l vett

1 porgand

