

KURGID

kuumalt ja külmalt

Kõikidest köögiviljadest suurima veesisaldusega (95–97%) kurk on ka kõige madalama kalorsusega, kuid organism omastab temast vitamiine öige väikeste kadudega.

Kurke süüakse põhiliselt toorelt, värskest ja hapendatult, kuid teha saab temast – nii nagu mis tahes aedviljast – igat moodi toite.

Värske kurk annab keha ainevahetusprotsessis nii suure aluselise jäägi, et temaga ei saa võistelda ükski puuega köögivilj, kui redis välja arvata.

Toatemperatuuril säilivad kurgid mahlasus ja maitseomadused paremini kui külmkapis, ehkki külmast seisab kurk kauem. Värskest söömiseks ei ole mõtet kappi suurt tagavara soetada, parem siis juba kurgid hapnema panna.

Lihapuljong täidetud kurkidega

- 300 g head noorloomaliha
- 1 l vett
- 200 g väikseid kurke
- ½ väiksemat sibulat
- 20 g rammusat koorevõid
- 1 muna
- hakitud tilli
- riivjuustu
- soola
- supijuuuri (porgandit, sellerit, peterselli ja ½ sibulat)

Keetke liha, supijuurtest ja veest puljong. Kurgid koorige, eemaldage sisuosa, pange nad kuumale vette ja keetke soolaga maitsestatud vees umbes 5 minutit. Seejärel tõstke kurgid vedelikust jahtuma.

Keedetud liha tükeldage ja kuumutage koos sibulaga kergelt võis. Pärast seda ajage liha läbi hakkmasina, segage hakitud maitserohelise ja munaga.

Täitke selle seguga kurgipooled, puistake peale riivjuustu, piserdage üle sulatatud võiga ja küpsetage ahjus, kuni krõbe koor peale tekib.

Vahetult enne laualeandmist pange kurgid tulisesse puljongisse, igale sööjale eraldi serveerimisnõus.

Mõnus pastarook

- 250–300 g tomatiga maitsestatud pastat
- 1 pikk salatikurk
- 1 väiksem porru
- 1 dl herneid
- peotäis kukeseeni
- 2 küüslauguküünt
- 2–3 sl oliiviõli
- soola
- aed-liivateed ehk tüümiani

Keetke pasta (nt teokarbid, sarvekesed) rohkes vees, millele lisage veidi õli ja soola.

Seni kuni pasta pehmeks keeb, lõigake noor värske õrna koorega kurk pikuti õhukesteks viiludeks, seejärel ribadeks. Tihedama koorega vanem viil koorige enne viilustamist. Porru valge varreosa lõigake samuti pikuti kitsasteks ribadeks, tükeldage puhastatud seened ning kuumutage neid keedunõus vähese õliga. Veidi hiljem lisage herned ja kurgiribad, millest eraldub hautamisel mahla.

Maitsestage peeneks hakitud küüslauguga ja tüümianiga. Kuum kuivaks nõrutatud pasta segage sooja hautisega ning serveerige kohe.

Hautatud kurgid

- 500 g kurke
- 1 sl jahu
- soola
- ½ tl paprikat
- paar pekiviilu (ca 40 g)
- 3 sl hapukoort
- ½ kl puljongit
- tilli
- peterselli

Noori kurke ärge koorige, vaid peske voolava vee all harjaga ning tükeldage kuubikuteks. Segage jahu, sool ja paprika, veeretage selles kurgikuubikuid ja jätke kaetult seisma.

Praadige kuubikuteks lõigatud pekk kergelt pruuniks, lisage puljong ja hapukoort ning kuumutage keemiseni. Siis lisage kurgid ning hautage pehmeks.

Enne laualeandmist puistake üle peenestatud tilli ja peterselliga. Hästi sobib juurde värske keedetud kartul.



Kurgikeeks

- 1 pikk salatikurk
- 2 muna
- 2 dl mett
- 125 g võid või 1 dl oliiviõli
- 1 tl jahvatatud kaneeli
- 1 tl jahvatatud kardemoni
- ¼ tl riivitud muskaati
- ¼ tl jahvatatud nelki
- ½ dl jahvatatud mandleid
- 3 dl nisujahu
- 2 tl küpsetuspulbrit

Riivige kurk, nõrutage sõelal ja hoidke eraldunud kurgimahla alles. Vahustage munad koos meega, lisage õli või sulatatud või ja maitseained. Siis segage sellele vaheldumisi riivitud kurki, jahvatatud mandleid ja küpsetuspulbriga segatud jahu.

Määrige piklik keeksvorm võiga, puistake üle mannaga, tõstke tainas sisse ja küpsetage 175° juures umbes tund aega ehk nii kaua, kuni puutikk jääb proovides kuivaks ja puhtaks.

Valmis keeks lööge vormist välja restile jahtuma.

Kui aga soovite keeksi kaunistada, tehke seda kohe. Selleks sobib kõrvale pandud kurgimahla, millele segage umbes 2 dl tuhksuhkret ja pisut toorjuustu, mis mahendab maitset. Määrige keeks selle seguga üle.

