

# Figuurisõbralikud seenetoidud

**Kes metsas käinud, teab, millist emotsionaalset lõogastust pakub sügiseses metsas ringiuitamine ning tasuks saab veel kerget söögipoolist lauale.**

Seened on kiudainerikkad, sisaldavad väärtuslikke vitamiine ja mineraalaineid, kuid samas vähe energiat. Seente lisamine toidule suurendab oluliselt selle mahu, kuid kalorsust vaid pisut. Oma koostiselt ei sarnane seened päris täpselt taimsete ega loomsete toiduainetega. Nagu lihatoitudeski leidub seentes üpris vähe süsivesikuid, aga rohkesti aminohappeid. Seentes sisalduva rasva protsent ei küüni üle 0,7.

Valke on seenetoidudes 2–6% (võrdluseks: piimas 3,5%, kartulis 2%, munas 12,5%, veiselihas 21% – *toim.*). Valgusisaldus langeb seene vananedes.

Seened sisaldavad 84–93% vett. Seetõttu säilivadki nad värskena küllalt lühikest aega.

## Retseptid

### Täidetud paprika metsaseentega

- 500 g kukeseeni (või muid metsaseeni)
- 1 keskmine punane sibul
- 1 karp 0,2%-list toorjuustu *Exquisa fitline*
- 4 paprikakauna
- soola, pipart

Hakkige seened ja tükeldage sibul. Lõigake paprikatelt "kaaned" ja hakkige need peeneks.

Puhastage paprika seemnetest.

Praadige seened, sibula- ja paprikatükid rasva lisamata läbi (kuni seentest eralduv mahl on aurustunud). Võtke roog pliidilt, segage hulka toorjuust, maitsetage soola-pipraga.

Täitke paprikakaunad seguga ning küpsetage eelsoojendatud 200-kraadises ahjus umbes 15–20 minutit.

Serveerige toorsalati ja värskete keedetud kartuliga

### Kalafilee tomati ja seentega

- 500 g tomateid
- 1 mugulsibul
- 2 küüslauguküünt
- 200 g seeni
- 600 g väherasvast kalafileed (tursk, heik vm)
- 2 sl sidrunimahla
- soola
- pipart
- 2 tl taimeõli
- 150 g 10% hapukoort
- 60 g kuni 20% majoneesi
- mõni leht värsket basiilikut

Lõigake tomatid, sibul ja küüslauk kuubikuteks, hakkige seened.

Maitsetage kalafileed sidrunimahla ning soola-pipraga.

Praadige sibul ja küüslauk kuumas õlis läbi, lisage tomatid ja seened. Kuumutage segu suures kuumusel paar minutit, siis maitsetage ning kallake ahjuvormi.

Segage hapukoor ja majonees. Tõstke kala köögiviljale, määrige peale hapukooresegu ning küpsetage 200-kraadises ahjus umbes 20 minutit. Garneerige basiilikuga.

### Figuurisõbralik pitsa

#### Põhi

- 250 g rasvata kohupiima
- 1 muna
- 1 tl küpsetuspulbrit
- soola
- 130 g (2 dl) nisujahu

#### Kate

- 4–5 sl tomatipüreed
- 100 g nähtava rasvata suitsusinki

- 200–300 g seeni
- 2 keskmist tomatit
- soovi korral pitsamaitseainet
- 100 g väherasvast riivitud juustu

Kloppige muna lahti, segage juurde kohupiim. Segage kuivained omavahel ning lisage muna-kohupiimasegule, maitsetage soolaga. Pange tainas märja lusikaga küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile, määrige peale tomatipüree.

Tükeldage sink ja seened, viilutage tomatid, riivige väherasvane juust.

Praadige pannil sink ja seened läbi ning pange segu pitsapõhjale. Katke see tomativiiludega ja soovi korral maitsetage pitsamaitseainega, siis puistake üle riivjuustuga.

Küpsetage 225-kraadises ahjus umbes 15–20 minutit.

### Kuumad kukeseened munapudruga

#### 4 portsjonit

- 200 g väiksemaid või keskmisi kukeseeni
- 4 muna
- 80 ml piima
- soola
- jahvatatud musta pipart
- 50 g fileesinki
- 2 tl õli
- hakitud rohelist sibulat
- 2 tomatit

Röstige kukeseeni kuumal pannil rasva lisamata pidevalt segades 3 minutit. Jälgige, et seened kõrbema ei läheks. Pärast röstimist hoidke need soojas.

Kloppige munad lahti ja lisage piim, maitsetage soola-pipraga.

Kuumutage õli teflonpannil, valage peale munasegu ning segage puulusikaga. Lisage sink ja jätkake segamist, kuni muna on küpsenud.

Lõigake tomat viiludeks. Pange seened taldrikule ning jaotage peale munapuder, puistake üle hakitud roheline sibulaga. Serveerige koos tomativiiludega.

**KAJA TORM**

Figuurisõprade konsultant



SVEN ARBET