



Idamaine kalasupp

- 1 l lahjemat kalaleent
- 6 keskmist kartulit
- 100 g juurpeterselli või pastinaaki
- 3 lõiku sellerit
- 2–3 porgandit
- 1 porru
- 1 loorberileht
- 6 tera vürtsi
- 400–500 g kalafileed
- 1–2 varsselleri vart või lehtsellerit
- 2–3 tl sidruni- või laimimahla
- 1–2 sl magusat tšillikastet
- kala- või sojakastet
- kookospiima (160 ml)

Leeme võite teha puljongikuubikutest, värsket kala saate asendada mis tahes külmutatud kalafileega. Peske ja puhastage aedviljad, lõigake kartulid, porgandid ja petersell peenikesteks ribadeks (tikkudeks), porru viilutage. Lisage kõik keevale kalaleemele, maitsestage vürtsi ja loorberiga. Keetke umbes 15 minutit, siis pange supisse tükeldatud kala ning laske tasasel tulel veel umbes 5 minutit keeda. Valmis supp maitsestage sidrunimahla, tšilli- ja kalakastme ning kookospiimaga.

Apelsini-paprika-supp

- 2 apelsini
- 8 punast paprikat (türgi paprikat)
- 2 sl oliiviõli
- 1 küüslauguküüs
- 1 sibul
- 1 l juurviljaleent

■ vürtskõõmneid

Röstige pikaviljalised teravaotsalised paprikad (aga mitte kibepirad!) fooliumiga kaetud ahjuplaadil umbes 200° juures 40–50 minutit, kuni need on mõnusalt küpsed. Siis pange külekotiga külma. Jahtunud paprikatelt, mis enam kätt ei põleta, eemaldage nahkjaks muutunud koor ja seemned ning purustage viljaliha.

Seejärel ajage madal keedunõu tuliseks, valage sellesse õli, peenestatud sibul, purustatud küüslauk ja kooritud tükeldatud apelsinid, millest mahl välja pressitud. Kuumutage segades 5 minutit, lisage paprikad, apelsinimahl ja juurviljaleem ning keetke 5 minutit, siis tehke supp püreeks. Enne lauale andmist maitsestage vürtskõõmnetega.

Verikäkisupp Ungari-päraselt

- 300 g verikäkki või pikantset suitsuverivorsti
- 1 l tomatimahla
- 500 g rohelisi herneid (konserv- või külmutatud)
- 2–3 sl võid
- soola
- musta pipart
- majoraani
- hapukoort

Kuumutage tomatimahlas herneid, pannil võis praadige kuubikuteks lõigatud verikäkk või -vorst, maitsestage ning tõstke tomatimahlasse herneste juurde. Lauale andke hapukoorega.

KADRIN LINNA

LUGEJA KÜSIB

Külmatunnet peletavad teed

Kuidas teha ingveriteed?

Vastab

TARGU TALITA

Hoiatus

Ingverit ei tohi tarvitada kõrge palaviku, nahapõletike ja seedetrakti haavandite korral.

Tee värskest ingverist

- 1 tl riivitud ingverijuurt
- 2½ dl keeva vett

Pange suurde kruusi või teekannu 1 tl riivitud ingverit, valage peale keev vesi, katke nõu ja laske teel 5 minutit tõmmata, seejärel kurnake.

Jahtunud tee sobib haige kurgu kuristamiseks. Sooja teed jooge 1 tl mee või pruuni suhkruga, lisada võite ka 1–2 sidruniviilu.

Keedetud tee ingverijuurest

- 2½ cm ingverijuuretükk
- ½ l vett
- 2 tl pruuni suhkrut
- ½ sidrunit

Riivige ingverijuur jämedalt või lõigake hästi õhukesteks viiludeks, puistake keedunõusse. Valage peale vesi, lisage viilutatud sidrun, 2 kuhjaga tl suhkrut ja

keetke kaane all 15 minutit. Valmis tee kurnake ning jooge nii kuumalt, kui võite.

Maitsestatud ingveritee

- 1 sl värskelt hakitud ingverit
- 2 tera nelki
- 1 tl kardemonikupraid
- 1 väike tükike kaneelikoort
- ¼ l vett
- piima
- mett

Kardemonikupardes säilivad lõhn ja maitse hästi, seepärast sobivad need tee sisse paremini kui puhastatud-jahvatatud seemned. Vahetult enne teele lisamist purustage kuprad portselanuhmris. Pange maitseained väikesesse keedunõusse, valage peale vesi ja keetke 15 minutit.

Kurnatud teed jooge soojalt, lisades maitse järgi mett ja piima. See teesegu aitab tusatuju korral meelt rõõmsamaks teha.

Tee ingveripulbrist

- 1½ tl ingverit
- 250 ml vett

Kui värsket ingverit pole käepärast, saate abi ka ingverijuure pulbrist. Pange see väikesesse teekannu, valage peale kuum vesi ja laske korraks keema tõusta. Hoidke kaane all veel 5–10 minutit, kuni pulber settib põhja, siis valage tassi.

Piparkoogitee

Külmatunnet aitab peletada veel tee, mille hulka on segatud pisut piparkoogimaitseainet. Selleski leidub ingverit, aga ka

kaneeli, nelki, musta pipart, vürtsi, kardemoni ja muskaatpähkli. Maitseainet

kulub õige vähe – mitte rohkem kui 1/5 teelusikatäit teetassi kohta. Lisada võib mõne rosina.

Selline rüübe toob tuppa mõnusa jõululõhna.

