



pehmeks ning lisage supisse. Umbes 15 minutit enne supi valmimist võtke välja kondid.

Neilt puhastatud liha ja pelmeenid asetage supisse. Serveerimisel lisage hakitud maitserohelist.

### Kirju kaunviljasupp

- 50 g valgeid aedube
- 50 g musti aedube
- 50 g koorimata herneid
- 50 g läätsi
- 1 sibul
- 1 sl hakitud petersellijuurt või lehti
- 2–3 sl hakitud porrut
- ½–1 hakitud paprikat
- 1 sl münti
- 1 sl aed-piparrohtu
- soola
- jahvatatud paprikat
- võid
- tomatipüreed

Peske oad, herned ja läätsed kuumma veega ning pange külma veega keema. Kui vesi keema hakkab, valage see kaunviljadelt ära, lisage uuesti keeva vett ning pange sellesse tükeldatud sibul, porru, paprika ning keetke kõik tasasel tulel pehmeks.

Valmis suppi maitsestage hakitud maitserohelise, või, tomatipüree, paprikapulbri ja soolaga.

### Aedoasupp kreekapäraselt

- ½ l valgeid ube
- 1 ½ l vett

- 1 sibul
- sellerit
- 1–2 porgandit
- 2 sl oliiviõli
- 1–2 sl tomatipüreed
- soola
- jahvatatud musta pipart

Keetke leotatud oad poolpehmeks, lisage tükeldatud juurviljad ning keetke supp valmis.

Siis kuumutage pannil õli koos tomatipüreega ja valage supile. Enne serveerimist maitsestage soola ja pipraga

### Aedoasupp makaronidega

- ¾ kl kuivatatud ube
- 1 kl vett
- 4 kl piima
- 80 g makarone
- soola
- aed-liivateed
- majoraani
- punet
- soola
- ½ sl võid
- või 2 sl hapukoort

Pange leotatud oad külma veega keema. Poolpehmetele ubadele valage juurde piim, kuumutage keemiseni, siis lisage makaronid ja ürdid ning keetke tasasel tulel, kuni oad ja makaronid pehmed. Valmis supile pange maitse parandamiseks tükike võid, kuid selle asemel sobib lisada ka hapukoort.

**KADRIN LINNA**



■ Kui keetmisel tekib vajadus leemele vett juurde valada, siis lisage alati keeva vett.

■ Keetmise lõpul lisatud tükike paprikat muudab leeme eriti maitsvaks ja lõhnavaks.

■ Pelmeenid laske mõneks sekundiks keeva vette, et jahukord maha pesta, seejärel tõstke puljongisse. Keetes niimoodi tasasel tulel, saate selge puljongi pelmeenidega.

■ Kui olete puljongi kõvasti üle soolanud, valage keeva puljongisse üks toores muna. Hiljem õngitsege see vahukulbiga välja või kurnake puljong läbi sõela.

■ Supp on vitamiinirikkam, kui pärast valmimist lisada supile ½ kl värsket tomati- või porgandimahla.

■ Hapukapsasupile lisage soola alles siis, kui kapsas pehme, muidu võite supi üle soolata.

■ Herne- ja oasupile lisage soola siis, kui see on valmis, muidu ei kee kaunviljad pehmeks.

■ Hapu keskkond pikendab kaunviljade keemisaega, seepärast lisage tomatipüree ja koor juba valmis toidule.

■ Igasugune supp saab maitsvam, kui lisate sellesse 1 tl kuivatatud tilli või sellerit.

■ Kui supp pärast tomatipüree lisamist tundub hapu, lisage natuke suhkrut.

■ Oajahu on väga hea toidulisand.

Seda võib panna nii leiva-, pannkoogi-, kotleti- kui saiatainasse, hautistesse, vormitoitudele, isegi kartulipudrule.

■ Retseptis, milles on soovitatud kasutada sojajahu, võite selle asendada põldoajahuga.

■ Väikese koguse oajahu jahvatamiseks võib kasutada kohviveskit.

■ Toores riivitud kartul sobib hästi supi tihendamiseks. Niipea kui kõik osised on pehmeks keenud, lisage toorest riivitud kartulit ja laske kõik veel kord keema tõusta.

■ Kui lisada köömneid herneste leotusvette, tekib pärast söömist vähem gaase.

■ Kaunviljade seedimist aitavad parandada toidule lisatud maitsetaimed.

■ Kui teile ei meeldi naeri või kaalika mõrkjas maitse, valage neile pärast koorimist keeva vett.

■ Läätsesuppi tehke odratangudega, hernesuppi Lõuna-Eesti tangudega, põldoasuppi kruupidega – siis keevad koostisosad ühtlaselt pehmeks.