

Kergemad lihavõtteroad

Ehkki lihavõttepühi peetakse paastuaja lõpuks, mil tohib jälle kõik hea-parema ja paksustegeva lauale kanda, ei maksa liiga rammusate pühadetoitudega oma tervist ja meeleolu rikkuda.

Traditsioonilised lihavõtteroad on küll rammusad, munast, võist ja koorest pakatavad, kuid neid võib valmistada ka palju kergemalt ja figuurisõbralikumalt. Tähtis on kasutada lahjemaid toiduaineid, maitsestada hõrgult ning serveerida kaunitult.

Alljärgnevalt pakume mõned retseptid Figuurisõprade retseptiraamatust ning lisame ka ühikute arvu, mille järgi Figuurisõbrad oma toiduportsjoni te väärtusi arvestavad.

Pastasalat singi ja pestoga

2 portsjonit

1 portsjon 3,5 ühikut

- 100 g täistera spiraalpastat
- 2 sl rohelist pestot
- 60 g ribadeks lõigatud keedusinki
- 80 g kirsstomateid
- hakitud värsket basiilikut kaunistuseks

Keetke pasta, nõrutage, segage pestoga, lisage sink, tomatid ja maitserohelist. Kaunistage soovi korral värsket basiilikuga. Pange salat karpri ja hoidke söömiseni jahedas. Serveerige koos rohelse salatiga.



Pasha

4 portsjonit

1 portsjon 3 ühikut

- 2 sl väherasvast margariini
- 2 munavalget
- 1 banaan
- poole sidruni mahl
- 500 g rasvata kohupiima
- 0,5 tl riivitud sidrunikoort
- 4 sl rosinaid
- 2 tl vanillsuhkrut
- 6 tl suhkrut
- soovi korral suhkruasendajat

Kloppige margariini kohevaks. Kloppige eraldi nõus munavalged kergelt vahule. Suruge banaan püreeks, lisage sidrunimahl, vahustatud margariin ja ülejäänud ained. Segage munavalgevaht ettevaatlikult hulka ning kallake marliga vooderdatud pashavormi või filterpaberiga vooderdatud kohvimasina filtrisse. Laske seista vähemalt 2 tundi jahedas.

Lihavõtte tibutort

12 portsjonit

1 portsjon 2,5 ühikut

Põhi:

- 3 muna
- 4 sl suhkrut
- 3 sl nisujahu
- 4 sl kartulijahu
- 0,5 tl küpsetuspulbrit
- 50 ml kookoshelbeid

Täidis:

- 2 muna
- 300 ml värsket apelsinimahla
- 2 sl maisitärklis
- 4 tl margariini
- 120 g suhkrut

Niisutamiseks:

- 100 ml virsikukompoti vedelikku

Kaunistuseks:

- 1 purk (6 tk) virsikupoolikuid nõrutatuna
- u 3 sl (18 tk) kooritud mandleid
- 12 tera nelki
- 0,5 sl mandlilaaste

Serveerimiseks:

- 125 ml rasvata kohupiima
- suhkrut maitse järgi

Valmistage koogi põhi, selleks vahustage munad suhkruga. Segage kuivained omavahel ja lisage munavahule. Vooderdage koogivorm küpsetuspaberiga, puistake üle nisukliididega. Kal-



lake tainas vormi ja küpsetage 175kraadises ahjus 20 minutit.

Täidise valmistamiseks vahustage munad, segage juurde ülejäänud ained ja kuumutage pidevalt segades. Laske jahtuda vahetevahel segades.

Niisutage koogipõhi virsikukompoti vedelikuga ja kallake täidis koogile. Kaunistage virsikud: torgake nelgiterad silmadeks, mandlitest tehke kana hari ja noka, mandlilaastudest tiivad. Asetage virsikud tordile.

Soovi korral serveerige torti kohupiimaga.

Juustu-rosmariinisai

12 portsjonit

1 portsjon 2,5 ühikut

- pihustatavat õli
- 175 g nisujahu
- 1 sl küpsetuspulbrit
- 4 muna
- 75 ml oliiviõli
- 50 ml valget veini
- 100 g väherasvast toorjuustu
- 200 g riivitud Cheddari juustu
- 1 sl peeneks hakitud värsket rosmariini
- näpuotsaga soola
- 100 ml väherasvast piima

Kuumutage ahi 180 kraadini. Piserdage vorm õliga üle. Segage jahu küpsetuspulbriga ja asetage kõrvale. Kloppige lahti munad, segage oliiviõli ja valge veiniga. Lisage järk-järgult toorjuust, siis riivjuust, rosmariin ja sool.

Lisage piim ja segage hästi läbi. Vähehaaval segage juurde küpsetuspulbriga segatud jahu, valage küpsetusvormi. Küpsetage ahjus 40–45 minutit, kuni on pealt pruunistunud. Jätke vormi 10 minutiks, võtke vormist ja jahutage enne lahtilõikamist.

Sai sobib ideaalselt vesikressisupiga. Seda võib serveerida ka möruma lehtsalatiga, lisades

kirsstomateid, konserveeritud artišokki, 5 oliivi, sidrunimahla ja 1 tl oliiviõli.

Üleküpsetatud lõhe spinati ja ricotta'ga

6 portsjonit

1 portsjon 4,5 ühikut

- 140 g beebispinatti
- 100 g ricotta't
- 2 hästi peeneks hakitud küüslauguküünt
- hakitud värsket tilli
- 6 filotaina lehte
- 750 g nahata lõhefileed



Kuumutage ahi 200 kraadini. Kuumutage spinatit väikesel pannil keskmisel kuumusel 2–3 minutit, kuni see muutub pehmeks. Laske mõni minut jahtuda. Segage hulka ricotta, küüslauk ja till. Asetage pannipaber pannile ja sellele 1 filotaina leht, niisutage pihustatava õliga ja lisage veel 2 filotaina lehte.

Jaotage peale lõhe, katke spinatiseguga. Asetage peale viimased 3 filotaina lehte, niisutades neid taas pihustatava õliga. Kinnitage ääred. Kasutades teravat nuga, eemaldage liigne tainas. Pihustage pealispinnale õli.

Küpsetage ahjus 25–30 minutit, kuni muutub pealt kuldseks ja krõbedaks. Võtke ahjust ja laske seista 5 minutit, seejärel jagage portsjoniteks. Serveerige porgandi ja spargelkapsaga.

KAJA TORM

Figuurisõprade konsultant