



- 50 g mandlilaaste
- petersellilehti
- riivitud sidrunikoort

Puhastage kala soomustest. Seda on lihtne teha ja soomused ei lenda ümberringi laiali, kui valate kala enne keeva veega üle. Pärast sisikonna eemaldamist keetke kala umbes 5 minutit väheses piimas. Seejärel tõstke karpkala võiga määratud ahjuvormi, valage üle sulavõiga, puistake peale mandlilaastud, riivitud sidrunikoort ja hakitud petersell.

Sobivad selle juurde soolased mandlilaastud, aga kui neid pole, kasutage maitsestamiseks soola. Lauale andke keedetud riisiga.

### Piimakissell kirssidega

- 4 kl piima
- 4 sl suhkrut
- 3–4 sl kartulijahu
- 4–5 sl vett
- vanillsuhkrut
- kübeke soola
- 2–4 muna
- 2 kl kivideta kirsse
- ½ kl suhkrut

Ajage piim keema, lisage õige pisut soola, vanillsuhkruga segatud suhkur ning vähesed veega segatud kartulijahu. Hoidke veel poti tulel, kuni uuesti keema tõuseb, siis võtke tulelt ning segage kissellisse hästi lahti klopidud munad. Suuremasse magustoidukaussi pange kividest puhastatud kirsid, puistake peale suhkur ja laske suhkrul marjadesse imbuda. Valmis kissell kallake kirssidele ja jahutage magustoit hästi külmaks.

### Lihtne maasikajäätis

- 600 g maasikaid
- 4 dl vett
- 200 g suhkrut

Keetke veest ja suhkrust siirup, jätke jahtuma. Peske maasikad, puhastage ja tehke püreeks. Kui teil mikserit pole, suruge marjad läbi sõela. Külma siirup segage marjapüreega, hõõruge ühtlaselt läbi ning asetage sügavkülma. 30 minuti pärast võtke jäätuma hakkav jäätis välja ja kloppige uuesti läbi, tehke nii mitu korda. Mikseriga on tulemus muidugi parem ja valmis jäätis saab õhulisem. Kui arvate, et enam pole vaja vahustada, laske segul valmimiseks 2 tundi sügavkülmas jäätuda.

Pool tundi enne söömist võtke jäätis välja ja asetage tavalisse külmkappi. Toatemperatuuril pehmenedes tuleb jäätis kiiresti ära süüa, sest nii valmistatud maiustus sulab ruttu ja muutub vedelaks.

### Piima-munasupp

- 1 l piima
- 4 muna
- pisut soola
- suhkrut

Laske piim keema tõusta, maitsestage soola ja vähesed suhkruga. Kloppige munad vähesed külma piimaga läbi ja kallake piima sisse. Kui muna hakkab piimas hüübima, võtke supp tulelt, sest muudu kalgenudvud muna koos ka piimavalgud ja supivedelik muutub vada-kutaoliseks. Jahutage supp võimalikult kül-

maks. Serveerige värskete või konservmarjadega, marjasiirupi või kakaoküpsistega.

### Kihiline kohupiim

- 500 g kohupiima
- 3–4 munakollast
- 4 sl suhkrut
- 2 sl kakaod
- 50 g šokolaadi

Vahustage munakollased suhkruga, lisage kohupiim, segage ja jagage pooleks, tõstes osa kohupiimast teise kaussi. Ühes kaussis hõõruge sisse kakaopulber ja pool riivitud šokolaadist. Lauale andke külma valge-pruunikihiline magustoit pokaalides, kaunistuseks marjad, šokolaaditükikesed ja melissilehed.



### Maasikalumi

- 3 munavalget
- 250 g vahukoort
- suhkrut
- 3 tl želatiini
- ½ kl külma vett
- aed- või metsmaasikaid

Paisutage želatiin külmas vees ja sulatage kuumaveenõus, kui pakil olev õpetus ei soovita teisiti, seejärel jahutage. Munavalged ja koor vahustage eraldi, lisades maitse järgi suhkrut. Lõpuks ühendage mõlemad vahud, želatiin ja metsmaasikad või suvaliselt tükeldatud aedmaasikad.

**KADRIN LINNA**



„Süües terveks 2010“ konkursi võitja kalatoodete kategoorias:

## Vici lumekrabi

120 g, 150 g, 250 g

Lumekrabi valmistatakse kõrge toiteväärtusega kalavalkudest ja toote rasvasisaldus jääb alla 0,5 protsendi. Seega on tegu rasvavaba tootega. Vici lumekrabitoodetes on kalaliha- (surimi) sisaldus 51 protsenti, ei sisalda maitse- ja lõhnatu-gendajaid ega säilitusaineid.

Kalaliha on väärtuslik ja kergesti omastatav, sellest valmistatud toidud on hea tervise säilitamiseks väga kasulikud. Kalaliihalvalgud on täisväärtuslikud, organism omastab neid 2–3 korda paremini kui näiteks veiselihavalke. Kalaliha kuulub nende toiduainete hulka, mis aitavad vältida rasva liigset kogunemist maksa. Samas aitab kala vältida kolesterooli teket.

**Söö terviseks!**