

Kruubi- ja tangusuppe

Tangaineid sisaldavad supid on jäänud unustuse hõlma, kuigi maaperes on need talvisel ajal asendamatud.

Mitmekäigulise lõuna puhul võib valmistada selge puljongiga keedetud vedelat suppi või õrna püreesuppi. Kui aga supp on ainuke toit laual, võiks see toekam olla. Kapsa- ja hernesupp on enamasti ainukesed, millesse tangaineid lisatakse, kuid on veel palju muid vaheldust pakkuvaid suppe. Piimaga keedetud supi kõrvale sobivad või-leivad soolakalaga (heeringa, soolaräime või võrtsikiluga).

Selleks et odrakruubisupp ei oleks ebameeldiva sinaka värvivarjundiga, ärge lisage supile keetmata kruupe, vaid enne keetke kruubid eraldi nõus poolpehmeks.

Odrakruubil on alles peaaegu kogu aleuroonkiht ehk terakest, kuigi tera on hästi lihvitud. Seega on ta toitvam kui jämedama jahvatusega odratang. Peenema jahvatusega odratangu puhul on tera kaotanud idu ning osa vitamiine ja muid väärtuslikke aineid.

Kruupe leotatakse enne keetmist paar tundi, tange pole vaja leotada. Leotatud kruubid keevad pehmeks umbes tunniga, tangud 30 minutiga.

Kruubisupp munakollastega

- 1 l vett
- ¾ kl odrakruupi
- 1 ½ l veiselihapuljongit
- 3 munakollast
- 1 kl rööska koort
- soola
- hakitud maitserohelist

Pestud ning kaks tundi leotatud odrakruubid keetke eraldi vees, sest puljongis keetes muutuvad need tumedaks. Pehmeks keenud kruubid kurnake sõelal ja valage samuti kurnatud puljongisse, kui te pole kasutanud puljongikonsentraati. Kui supp on valmis, segage munakollased koorega ning lisage supile. Hoidke keedunõu 5–10 minutit kuumas kohas, aga ärge enam

keema tõusta laske. Lauale andes puitake supile hakitud maitserohelist (tilli, petersellilehti).

Herne-kruubisupp piimaga

- 1/3 kl kruupe
- 150 g kooritud herneid
- ½ l vett
- ½ l piima
- soola
- 1 sl võid

Leotatud herned ja kruubid keetke pehmeks, lisage piim ja laske veel korraks keema tõusta. Maitsestage soolaga ja lisage või. Poolitatud herneid pole vaja enne keetmist leotada.

Kruubisupp

- 1 ½ l lihapuljongit
- 1 sibul
- 1 porgand
- tükike sellerit või peterselli
- ¼–½ kl leotatud odrakruupi
- 1–2 sl rasvainet
- 3 sl tomatipüreed
- 1–2 sl hapukoort
- musta terापipart
- soola

Laske puljongil keema tõusta, lisage leotatud odrakruubid ja keetke, kuni kruubid poolpehmed. Siis lisage rasvaines kuumutatud sibul, seller, petersell ja porgand. Keetke, kuni kõik pehme. Valmis supile lisage rasvaines läbi kuumutatud tomatipasta ja hapukoor. Maitsestage soolaga.

Kartulisupp kruupidega

- 500 g kondiga supiliha
- 2 ½ l vett
- ½ kl odrakruupi
- ½ kg kartuleid
- 2 porgandit
- 1 sibul
- tükike sellerit
- tükike petersellijuurt
- 2 sl võid
- soola
- 1–2 loorberilehte

Keetke puljong. Kruubid peske ja pange 1 ½ kl veega likku. Kahe tunni pärast valage vesi ära ja pange kruubid kurnatud puljongisse. Keetke 15 minutit, siis lisage kuubikuteks tükeldatud kartulid, võis kuumutatud maitsejuured (porgand, sibul, seller, petersell), sool, pipar, loorber ning keetke, kuni supp valmis. Siis lisage kondilt eemaldatud ja tükeldatud liha. Liha asemel võib tarvitada ka kuivatatud seeni (50 g) ja kruupide asemel tangu, mida pole vaja eelnevalt leotada.

Kalarassolnik frikadellidega

- 2 ½–3 l vett
- 500 g peenkala
- 2 hapendatud kurki
- 1 porgand
- 1 petersellijuur
- 1 tükk porrit
- 3–4 kartulit
- ½ kl leotatud kruupi
- 2 sl võid
- soola
- musta pipart
- hakitud maitserohelist

- Frikadellid**
■ 200 g kalafileed



REPRO