

# Toite kuivatatud aedubadest

**Oasupi keetmiseks ei pea vastlapäeva ootama, seda võib valmistada nii enne kui pärast, nn paastuajal.**

Aedoad on kõrge kalorsusega ning sisaldavad palju valke ja vitamiine, mida inimorganism hästi omastab. Paljudel rahvastel on kõrge toiteväärtusega aeduba põhitoit, olles tähtsam isegi leivaviljast.

Sageli põlatakse meil ube puhituse tekitava toime tõttu. Asjatundjad kinnitavad, et kuivatatud ubade leotamine mitte üksnes kiirendab nende keeduaega, vaid ühtlasi vähendab selle kaunvilja söömise järgset ebameeldivat kõhupuhitust. Nagu alati, soovitatakse ka ubadest toitu korralikult mäluda ning pärast selle söömist loobuda magustoidust.

Kui panete oad ööseks vette, võtke ühe osa ubade kohta kolm osa vett ning tõstke nõu jahedasse. Pika leotamise käigus vahetage vett paar korda ning ärge pange ube leotusveega keema. Ka üle kaheksa tunni ärge leotage, see rikub maitse.

Abi on sellestki, kui lühemat aega leotatud ube keeta esialgu 30 minutit, siis vahetada vett ja keeta aeglasel tulel, kuni oad on pehmed. Soola lisage alles keetmise lõpul, samuti tomatit, sidrunit, äädikat, sest need takistavad ubade pehmenemist. Otstarbekas on keeta kor-

raga suurem kogus ube ning hoida n-õ pooltootena sügavkülmas. Siis saate need alati kiirelt käiku lasta.

## Aromaadne oasupp

- 1 l vett
- 3 dl pruune keedetud aedube
- ½ porrut
- 4 kartulit
- 2 porgandit
- ½ pastinaaki
- 2–3 sl õli
- 1–2 sl tomatipüree
- 1 tl jahvatatud võrtskõõmneid
- 1 tl jahvatatud koriandrit
- ¼ tl jahvatatud tšillit
- 3 dl kookospiima
- 3 sl sidruni- või laimimahla
- ½ tl musta jahvatatud pipart
- 1–2 tl soola
- 1–2 sl seesamiseemneid

Tükeldage porruvarre valge osa, rohekas osa lõigake õhukesteks rõngasteks ja pange eraldi valmis supile lisamiseks. Puhastage, koorige ja tükeldage porgandid ning kartulid. Valage keedunõu põhjale õli, kuumutage selles tükeldatud porru, natukese aja pärast lisage tomatipüree, võrtskõõmned, koriander ja tšilli. Segage kuumutades paar minutit, siis lisage tükeldatud porgand, pastinaak ja kartul ning kuumutage neid võrtskõõmneis 2–3 minutit.

Lisage vesi, keetke kõik tasasel tulel pehmeks ning püreestage. Pärast seda valage juurde kookospiim ja keedetud oad ning laske sametisel supil keema tõusta. Võtke keedunõu tulelt, maitsestage soola, pipra ja sidrunimahla. Kuumutage kiiresti kuival pannil porru rõngad koos seesamiseemnetega ning lisage need supile serveerimise ajal.

## Oasupp suitsulihaga

- 2 l vett
- 1 ½ kl leotatud pruune või punaseid ube
- ½ kg suitsuliha või suitsukonte
- 3 sibulat
- ½ petersellijuurt
- 2–3 sellerilõiku
- 2–3 küüslauguküünt
- soola
- musta terapipart
- õli

Keetke liha ja leotatud oad pehmeks. Eemaldage kontidelt liha ja pange tükeldatud lihapalad supisse tagasi. Peenestage supijuured ja sibulad, hautage õlis pehmeks, siis lisage hakitud küüslauk ning valage supi sisse. Laske supp korraks keema, siis eemaldage tulelt ja hoidke enne serveerimist 10 minutit soojas.

## Oasupp värskes kapsaga

- 2 l kondipuljongit
- 200 g rasvast suitsuliha
- 1 kl leotatud ube
- ½ väikest kapsapead
- 4 kartulit
- 2 sibulat
- 4 tomatit
- 2 küüslauguküünt
- soola
- purustatud musta pipart

Kurnake oad ja pange varem valmistatud puljongisse keema. Kui oad juba peaaegu pehmed, lisage ribastatud kapsas, kümne minuti pärast lisage tükeldatud kartulid. Eraldi pannil kuumutage segades peenestatud sibul, küüslauk ja suitsuliha-kuubikud. Kõige viimaks lisage tomatilõigud. Värske tomati asemel võite kasutada konserveeritud tomatit. Kui ka tomat

REPRO

