

Läätsehautis

- 3 dl rohelist või punaseid läätsi
- 4–5 dl vett
- 1 punane paprika
- 1 tükike tšillit
- 4 sl õli
- 3 sl tomatipüreed
- 1 sl karrit
- 2 tl jahvatatud kardemoni
- 1 tl kollajuurt
- 3 sl sidrunimahla
- 1–2 tl soola
- 2 dl kookospiima

Peske läätsed ja nõrutage. Paprika puhastage seemnetest ja lõigake väikeseks kuubikuteks, peenestage tšilli. Pange need keedunõusse kuumaks aetud õlisse, segage 2–3 minutit. Siis lisage tomatipüree, kollajuur, kardemon ja sool. Vähendage kuumust ja hautage maitseaineid veel umbes 3 minutit. Seejärel valage peale vesi, kookospiim ja lisage sidrunimahla ning pestud nõrutatud läätsed. Hautage tasasel tulel umbes 40 minutit. Kontrollige valmis toidu maitset ning vajadusel lisage veidi vett või soola.

Punane hautis

- 1 keskmine punapeet
- ca 200 g punast peakapsast
- 1 punane sibul
- 2 dl punaseid konservube
- 3 sl riivitud ingverijuurt
- 3 sl õli
- 1 dl hapukoort
- 1 tl soola
- 3 sl sidrunimahla

Lõigake sibul ja kapsas ribadeks, peet riivige jämedalt. Kuumutage õli keedunõus, hautage selles sibul ja ingver, kuni sibul klaasjaks muutub. Lisage kapsas ja peet, kuumutage segades umbes 5 minutit. Siis lisage vedelikust nõrutatud oad ja kuumutage veel 5 minutit. Maitsestage soola ja sidrunimahla.

Kui soovite veidi krõmpsuvat kapsast ja toidu erksat värvi nautida, lisage koor ning pärast paariminutist segamist on hautis laualeandmiseks valmis. Kui toidu väljanägemine pole esmatähtis, vaid soovite täiesti pehmeks haudunud kapsast, lisage hautisele pisut vett ja kuumutage kaane all 30 minutit. Kauem kuumutamises kaotavad kapsas ja peet oma esialgse tugeva värvuse. Maitsestage pärast hautamise lõppu, lisage koor, segage läbi ja hoidke veel umbes 10 minutit kaane all, kuni maitse aedvilja imuvad. Juurde andke keedetud riisi. Pidulikul juhul kaunistage toit punase basiiliku lehtedega.

Roheline oa-kapsasalat

Salat

- 150 g rooskapsa peakesi
- 1 väike spargelkapsas
- 100 g rohelist aedoakaunu
- 50–100 g rohelist salatilehti

Aurutage või keetke aedviljad ja kastke nad hetkeks jääkülma vette, et ei kaoks nende ilus värvus. Külmutatud oakaunad pole kahjaks nii värvikad kui värsked. Murdke spargelkapsas väiksemateks õisikuteks, rooskapsad poolitage. Oakaunad võite poolitada, aga ka terveks jätta.



Laduge need kõik katkirebitud salatilehtedele, peale valage petersellikaste või andke juurde eraldi nõus mahe avokaadokaste. See salat avokaadokastmega maitseb hästi keedetud spagettidega.

Petersellikaste

- ½ dl õli
- 3 sl sidruni- või laimimahla
- 1 dl hakitud petersellilehti
- ½ tl soola
- ½ tl purustatud musta pipart
- suhkrut

Loksutage õli ja mahl segamini, maitsestage ning lisage peenestatud petersell.

Avokaadokaste

- 1 väiksem avokaado
- ½ väiksemat salatikurki
- 2 purustatud küüslauguküünt
- 1 sl hakitud petersellilehti
- ½ tl soola
- 2 sl sidrunimahla
- ½ sl purustatud musta pipart
- 1–2 sl vett

Koorige ja tükeldage avokaado, lisage kooritud või koorimata tükeldatud kurk, purustage need saumikseriga, maitsestage, lisage vesi ja mikserdage veel veidi. See avokaadokaste asendab tavapäraselt koorekastet ja sobib nii salatile kui mõnele teisele toidule lisamiseks. Valminud kastet ärge jätke kauaks seisma, vaid tarvitage kohe ära.

Roheline võie

- 100 g võid või margariini
- 1 sl sidrunimahla
- 1 hakitud küüslauguküüs
- peotäis kress-salatit
- näputäis petersellilehti
- hernevõrseid

Peenestage salat ja petersellilehed, segage pehme võiga, maitsestage sidrunimahla ja hästi peeneks hakitud küüslauguga. Määrige roheline võie täisteraleivale. Kaunistage väikeste hernevõrsetega.

Küüslaugukaste

- 1 väiksem küüslauk (8–10 küünt)
- 1 soolakurk
- 1 sl sidrunimahla

- näputäis basiilikut
- 1 dl vahukoort
- 1 dl sojapiima

Hakkige soolakurk, küüslauk ja basiiliku-lehed hästi peeneks, vahustage koor ja sojapiim ning segage need kokku, maitsestage sidrunimahla. Selline kaste sobib hautatud aedviljale, kuid ka ahjukarvutite kõrvale.

Astelpajuvaht küpsistega

Vaht

- 1 ½ dl külmutatud marju
- 1 dl vahukoort
- 1 dl maitsestatamata jogurtit
- suhkrut maitse järgi
- värsked või külmutatud marju ja puuvilju kaunistamiseks.

Magustoidu valmistamiseks võite kasutada ka varem valmistatud marjapüreed. Kui teete vahu tervetest marjadest, pange enne püreestatamist osa marju kõrvale. Neid on pärast hea võtta kaunistamiseks. Vahustage koor, segage jogurti ja marjapüreega. Murdke küpsised suurteks tükkideks, pange magustoidupokaali ja tõstke marjajaht peale, kaunistage tervete marjade või puuviljatükkidega. Kui kodus pole küpsisevaru, võite need ise küpsetada.

Küpsised

- 3 muna
- 2 dl nisu- või kartulijahu
- 2 dl tuhksuhkrut
- 3 sl kaerahelbeid
- 1 sl astelpajujuhu
- ¼ tl soola

Kui olete kuivatanud astelpajumarju, jahvatage neid retseptis näidatud koguses jahuks. Vahustage munad ja suhkur tugevaks vahuks. Lisage sellele jao kaupa ja ettevaatlikult segades sool, jahu, kaerahelbed ning marjajahu. Ühtlaseks segatud tainas kallake küpsetuspaberiga kaetud plaadile. Küpsetage 180° juures umbes 10–15 minutit.

Ahjust võetud kuum küpsetuspaberitõmmake külma veega niisutatud rätikule, siis saate küpsetise paberilt kergesti eemaldada. Kui see on jahtunud, murdke väikesteks tükkideks.