

KÜLMA AASTAAJA TOITUDE RETSEPTE

Triin Muiste, toitumisterapeut

Kõrvitsasupp

2 kartulit
3 porgandit
1 väike fenkol
1 väiksem kõrvits
1 mugulsibul
Peotäis türgi ube
Väike jupp ingverit
2 sl mahedat puljongipulbrit
Peale paar supilusikatäit kõrvitsaseemneid, peterselli, tilli
Praadimiseks palmirasva
Maitsestamiseks soola, pipart

Pane keema tükeldatud kartulid, porgandid ja fenkol. Puhasta ja tükelda kõrvits. Puhasta ja peenesta oad. Pane koos puljongipulbri ja teiste köögiviljadega keema. Lisa juurde peenekshakitud ingver. Haki sibul, pruunista palmirasvas ja lisa segule.
Kui köögivili on pehme, siis püreesta saumikseri, köögikombaini või blenderiga. Pane paariks minutiks tagasi kuumale pliidile ja lisa kõrvitsaseemned. Haki maitseroheline ja lisa sool ning pipar.

Lõhe roheliste läätsedega

400 g leotatud rohelisi läätsesid
400 g lõhefileed
4 tl puljongipulbrit
1 porrulauk
1 dl tomatipüreed
1 sidruni mahl, till, petersell, aniisiseemned
1 sidrun (viilutatud)

Maitsesta lõhe soola, pipra ja aniisiseemnetega, lisa juurde sidruniviilud ning küpseta ahjus 180° juures ca 30-40 minutit.

Leotatud läätsedele lisa kahekordne kogus vett ja puljongipulber. Keeda 20-25 minutit. Keemise keskel lisa viilutatud porrulauk, tomatipüree ja sidrunimahl. Vajadusel natuke vett, hautis peab jääma paksem.

Serveerimisel aseta taldrikule läätsehautis ja sellele aurutatud lõhe. Puista üle hakitud roheliste maitsetaimedega (till, petersell).

Ühepajatoit

500 g kartulit
3-4 porgandit
1 kaalikas
1 kapsas

1 suurem sibul
2-3 küüslauguküünt
0,25 tšillipipra kauna (seemnetest puhastatud ja väikesteks tükkideks hakitud)
Peterselli
Soola, pipart
(4 sl riivitud kitsejuustu)

Tükelda sibul ja küüslauk, pruunista kergelt. Pane sibulad ja küüslauk koos rasvainega ahjupotti, lisa tükeldatud kartulid, kaalikas ja porgandid ning sektoriteks lõigatud kapsas. Maitsesta soola-pipraga. Samuti lisa peeneks hakitud tšillipipar. Kalla juurde 0,5 liitrit vett.

Lase haududa 200° juures 45-55 minutit, kuni köögiviljad on pehmed. Raputa peale peterselli ja soovi korral ka riivitud kitsejuustu.

Kirsi-mandlivorm (originaal pärineb Nutika perenaise kokaraamatust)

50 g tahket kookoserasva
1,5 dl täisteranisujahu (või speltat)
1 tl küpsetuspulbrit
50 g hakitud mandleid
2 tl jahvatatud kaneeli
0,5 dl + 1,5 sl pruuni suhkrut
450 g külmutatud kirsse

Tükelda kookoserasv, lisa küpsetuspulbriga segatud jahu ja haki pudruseks massiks. Sega hulka hakitud mandlid, kaneel ja 0,5dl suhkrut.

Pane kirsid rasvainega määratud vormi ja sega 1,5 sl suhkruga. Raputa peale taignapuru ja suru kergelt kokku. Küpseta 200° juures ahju keskosas 40-45 minutit, kuni puru pruunistub ja muutub krõbedaks. Serveeri jogurti, vanillikastme või jäätisega.