

• SISUKORD •

EELROAD 6

SUPID 42

SALATID 78

PASTA JA
NUUDLID 116

TERAVILJAD 174

LEIVAD-SAIAD 214

PITSAD, QUICHEID
JA SOOLASED
PIRUKAD 246

KALA JA
MEREANNID 278

KANA 306

LIHA 342

MUNAD 384

KÖÖGIVILJAD 400

MAGUSTOIDUD 436

KÜPSISED JA
KÖÖGID 472

REGISTER 516

KUIDAS TEHA KANAPULJONGIT

KASUTA SIINSET
KANAPULJONGI-
RETSEPTI
JÄRGMISTEL
LEHEKÜLGEDEL
TOODUD SUPPIDE
VALMISTAMISEKS.

KOOSTISOSAD

- 1,5 kg kanatiibu, -selgi, -kaelu ja -konte või üks terve 2 kg supikana
- umbes 5 l külma vett
- 2 keskmist sibulat, veeranditeks lõigatud
- 2 keskmist porgandit, poolitatud
- 2 sellerivart, kolmeks lõigatud
- väike punt värsket peterselli
- 2 loorberilehte
- 1 sl jämedat meresoola



1. Pane kana suurde potti. Vala peale vesi, tõsta keskmisele kuumusele ning lase keema tõusta.



2. Lisa sibulad, porgandid, seller, petersell, loorberilehed ja sool ning aja uuesti keema. Alanda kuumust ja lase 3–4 tundi podiseda.



3. Vesi ei tohi ägedalt keeda, vaid peab õrnalt podisema. Puljongi aurustumisel lisa juurde keeva vett, kana ja köögiviljad peavad olema veega kaetud. Eemalda keemise ajal pinnale tekkinud vaht.



4. Keera pliit kinni, tõsta vedelikust välja kana ja köögiviljad ning lase puljongil veidi jahtuda.

5. Kurna puljong läbi peene sõela suurde kaussi ning lasa täielikult jahtuda.



VIHJED JA NIPID

Ise tehtud puljong on aromaatssem ja sisaldab vähem soola kui konservpuljong või puljongikuubikud. Kanapuljongit on lihtne valmistada ning ehkki seda tuleb mitu tundi keeta, on see nähtud vaeva väärt. Siinsest retseptist saab umbes 3 liitrit puljongit.



6. Pane puljong külmikusse, kuni pindmine rasvakiht hangub. Koori rasv ning viska ära. Kasuta puljongit vastavalt retsepti juhisele.

Puljongit on hea sügavkülmutada, niisiis valmista korraga suurem kogus ning sügavkülmuta portsjonite kaupa, et kasutada supptide, risotode ja paljude teiste toitude valmistamiseks. Samamoodi võib sügavkülmutada köögivilja- ja veiselihapuljongit.

7. Valmista puljongit kahekordne kogus ning sügavkülmuta üle jäänud osa. Kõige parem on puljongit sügavkülmutada väikeste portsjonite kaupa, näiteks jääkuubikuvormis.



8. Kui puljong on jääkuubikuvormis külmunud, võib tükid suurtesse kilekottidesse kummutada. Kuubikud ei jää üksteise külge kinni, nii et saad korraga sulama võtta just nii vähe või palju, kui parasjagu vaja.



RIIS JA VARSSELLER

250 g varssellerit, tükeldatud • 2 sl peterselli • 3 sl võid • 5 tassi (1,25 l) kanapuljongit • soola • 1¼ tassi (250 g) riisi • serveerimiseks riivitud parmesani

Hauta sellerit ja peterselli võis. Lisa puljong ja riis ning lase podiseda, kuni riis on pehme. Serveeri kuumalt.

KANAPULJONGIST VALMISTATUD SUPID



UBA JA PESTO

2 sl oliiviõli • 1 sibul, peenestatud • 500 g külmutatud vöübe • 350 g kartuleid, kooritud ja tükeldatud • 6 tassi (1,5 l) kanapuljongit (vt lk 56–57) • 1 kogus pestot (vt lk 118) • kaunistuseks basiilikut

Hauta sibul õlis pehmeks, 3–4 minutit. Lisa oad, kartulid ja puljong ning lase pehmeks podiseda, 15 minutit. Sega hulka pesto. Püreesta nuimikseriga. Kaunista ning serveeri kuumalt.



KARTUL JA ÜRT

1 sibul, hakitud • 4 sl võid 4 sellerivart, tükeldatud • 2 tassi (100 g) ürt-allikkerssi • 1 punt peterselli • 4 tassi (1 l) kanapuljongit (vt lk 56–57) • 1 kg kartuleid, kooritud ja tükeldatud • hapukoort • basiilikut

Hauta sibulat võis. Lisa seller, kerss, petersell, puljong ja kartulid ning lase pehmeks podiseda, 30 minutit. Püreesta. Serveeri kuumalt hapukoore ja basiilikuga.





KÕRVITS JA RIIS

1,5 kg kõrvitsat, kooritud, tükeldatud, seemned eemaldatud • 2 tassi (500 ml) piima • soola • 4 sl võid • 1 sibul, tükeldatud • 1 tass (200 g) riisi • 6 tassi (1,5 l) kanapuljongit (vt lk 56–57) • $\frac{1}{3}$ tassi riivitud parmesani

Keeda kõrvits soolaga maitsestatud piimas pehmeks, 10 minutit. Püreesta. Hauta sibulat võis. Sega hulka kõrvitsasegu ja puljong. Lisa riis ja keeda pehmeks, 20 minutit. Serveeri kuumalt juustuga.

PASTA JA PESTO

8 tassi (2 l) kanapuljongit (vt lk 56–57) • 350 g aedube, viilutatud • 2 suurt kartulit, kooritud ja tükeldatud • 250 g väikseid supimakarone • 1 kogus pestot (vt lk 118)

Keeda ube ja kartuleid puljongis 10 minutit. Lisa makaronid ning keeda pehmeks, 5–10 minutit, sõltuvalt makaronide suuruselt. Sega hulka pesto. Serveeri kuumalt.



LÄÄTS JA VÜRTSKÖÖMEN

3 sl oliiviõli • 1 sibul, 1 sellerivarv, 1 porgand, 1 küüslauguküüs, kõik peenelt hakitud • 1 sl tüümiani • $\frac{1}{2}$ tl vürtsköömeid • $\frac{1}{2}$ tassi (350 g) punaseid läätsi • 8 tassi (2 l) kanapuljongit (vt lk 56–57) • 2 sl värsket laimimahla • kaunistuseks 2 sl peterselli

Hauta köögivilju koos vürtsköömnetega õlis kuni pehmenemiseni. Lisa läätsed ja puljong, lase 25 minutit podiseda. Lisa laimimahl. Püreesta nuimikseriga. Kaunista ja serveeri kuumalt.





KÖÖGIVILJASUPP SEALIHA JA ÜBADEGA

- 600 g sea abaliha, rasv eemaldatud ja tükeldatud
- 3 sl jahu
- soola ja pipart
- 3 sl oliiviõli
- 1 sibul, tükeldatud
- 2 küüslauguküünt, peenestatud
- 1 fenkolimugul, tükeldatud
- 1 porgand, tükeldatud
- 10 tassi (2,5 l) kanapuljongit (vt lk 56–57)
- 1 suur kartul, kooritud ja tükeldatud
- 1 (400 g) konserv kikerherneid, nõrutatud
- 1 tass (150 g) aedube, hakitud

KOGUS: 6 • ETTEVALMISTUS
15 MINUTIT • KUUMTÖÖTLUS
1½ TUNDI • TASE 1

1. Puista sealiha üle jahuga, maitsesta korralikult soola ja pipraga.
2. Kuumuta potis keskmisel kuumusel võid ja õli. Lisa sealiha mitmes jaos ning pruunista üleni, umbes 5 minutit iga laari kohta. Võta potist välja ja tõsta kõrvale.
3. Lisa potti sibul, küüslauk, fenkol ja porgand. Maitsesta soola ja pipraga ning kuumuta 5 minutit.
4. Tõsta liha potti tagasi, lisa kanapuljong ning aja keema. Kata kaanega ning lase 1 tund podiseda.
5. Lisa kikerherned ja kartulid ning lase 20 minutit podiseda. Lisa aedoad, kontrolli maitsestust ning kuumuta veel 5 minutit.
6. Kui liha on väga pehme, tõsta supp kulbiga kaussidesse ning paku kuumalt.

- 2 sl oliiviõli
- 1 sibul, peenelt hakitud
- 2 küüslauguküünt, peenestatud
- 1 sellerivars, tükeldatud soola ja pipart
- 350 g suitsukooti
- 250 g poolitatud herneid
- 4 oksa värsket tüümiani
- 1 loorberileht
- 6 tassi (1,5 l) kanapuljongit (vt lk 56–57)
- 1¼ tassi (300 g) külmutatud herneid



**KOGUS: 4–6 • ETTEVALMISTUS
15 MINUTIT • KUMTÖÖTLUS
2 TUNDI • TASE 2**

HERNE-SUITSULIHA-SUPP

1. Kuumuta õli potis keskmisel kuumusel. Lisa sibul, küüslauk ja seller, maitsesta soola ja pipraga ning hauta 5 minutit.
2. Lisa suitsukoot, poolitatud herned, loorberileht ja kanapuljong; aja keema, seejärel lase podiseda, kuni suitsukoot on pehme ja liha pudeneb luu küljest lahti, umbes 2 tundi.
3. Tõsta koot supist välja ja pane kõrvale. Viska ära tüümian ja loorberileht ning püreesta supp köögikombainis. Tõmba liha luu küljest lahti ning ribasta.
4. Tõsta supp uuesti pliidile madalale kuumusele, lisa liharibad ja herned ning lase 5 minutit õrnalt podiseda, aga mitte kõvasti keeda. Tõsta kaussidesse ning serveeri kuumalt.

KUIDAS TEHA LIHAPALLE

LIHAPALLID SOBIVAD HÄSTI PEREINETEKS, SEST ON ÜLDISELT LASTELE MEELEPÄRASED. LASTELE MEELDIB KA NENDE TEGEMISEL OSALEDA, NAD PIGISTAVAD LIHASEGU RÕHMUGA KÄTE VAHEL. SIIT LEIAD HEA LIHAPALLIDE PÕHIRETSEPTI, AGA PROOVI KINDLASTI KA JÄRGNEVATEL LEHEKÜLGEDEL OLEVAID.

KOOSTISOSAD

- 1 kg küljetükki või taist veisehakkliha
- 150 g seakõhtu
- 1 tass (150 g) riivsaia
- ½ tassi (120 ml) tomatipüreed
- 1 suur sibul, peenelt hakitud
- 4 küüslaukuküünt, peenelt hakitud
- 2 värsket punast tsillit, peenelt hakitud, seemned eemaldatud
- 1 tl soola
- 1 tl musta pipart
- 1 suur muna
- 2 sl oliiviõli



NULLIST ALUSTADES

1. Sega suures kausis jämedalt hakitud liha, küüslauk, sibul, vürtsid ja kõik ülejäänud koostisosad. Sega hästi läbi ning tõsta 12 tunniks külmikusse, et maitse seguneksid.

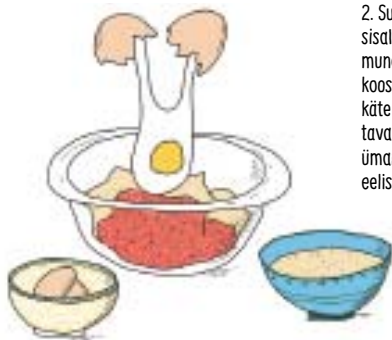


2. Aja segu üks või kaks korda läbi hakklihamasina keskmise või peene otsiku. Pane hakklihasegu tagasi külmikusse ning hoiu jahedas, kuni oled valmis lihapalle vormima.

HAKKLIHAGA

1. Sega kausis hakkliha, peenelt hakitud seakõht, saiapuru, tomatid, sibul, küüslauk, tsillid, sool ja pipar. Sega kättega.





2. Suurem osa lihapalle sisaldab üht või kaht muna, mis aitab segu koos hoida. Vormi segust käte abil pallid. Võid teha tavalised lihapallid või ümarad *rissolé*d, vastavalt eelistusele.

Kui sul on palju aega ja hakklihamasin või hakkotsikuga köögikombain, saad valmistada maitsevad lihapalle, lihapätse ja burgereid päris nullist. Paraku pole suuremal osal meist nii palju vaba aega ning seepärast oleme selles peatükis eeldanud, et ostad lihunikult või supermarketist valmis hakkliha. Sega maitset andvate koostisosadega, vormi lihapallideks, hoia tund või kaks jahedas või küpseta kohe.

3. Vajuta lihapallid kergelt lapikuks, et neid oleks lihtsam küpsetada. Kui soovid, võid vormida lihasegu lamedateks kotlettideks, piklikeks *croquette*'ideks või pisikesteks pallideks.



4. Kui sul on aega, kata lihapallid ning lase neil enne küpsetamist külmikus tund või kaks seista.



5. Kuumuta grillpannil, praepannil või grilli lamedal grillplaadil keskmisest kõrgemal kuumusel veidi õli. Prae *rissolé*d üleni pruuniks, 3–5 minutit mõlemalt poolt. Serveeri kuumalt.



VÜRTSIKAS SEALIHA

750 g seahakkliha • 1 sibul, peenelt hakitud
• ½ tassi (30 g) värsket saiapuru • 1 muna,
lahti löödud • 2 rohelist tšillit, peenestatud
• 2 küüslauguküünt, peenestatud • 1 tl peenelt
riivitud ingverit • 2 sl hakitud koriandrit • 1 tl soola
• ½ tl musta pipart • 2 sl oliiviõli



LIHAPALLID



MAGUS TŠILLINE HAKKLIHA

1 kg seahakkliha • 1½ tassi (225 g) riivsaia • ½
tassi (120 ml) magusat tšillikastet • 1½ tl soola
• 5 küüslauguküünt, peenestatud • 2 sl peenelt
hakitud koriandrit • 1 suur muna • 1 sl oliiviõli

Sega kokku kõik koostisosad peale
õli. Vormi lihapallideks ning jahuta.
Kuumuta grillpannil õli ning küpseta.

SEALIHA JA ÜRT

1 kg seahakkliha • 2 sl hakitud peterselli
• 1 sl hakitud tüümiani • 2 tl hakitud rosmariini
• 1 tl peenelt hakitud salveid • 6 küüslauguküünt,
peenestatud • 1 tl soola • 1 sl musta pipart
• 2 tassi (300 g) riivsaia • 2 muna, lahti löödud
• ½ tassi (120 ml) õunamahla • 2 sl oliiviõli

Sega kokku kõik koostisosad peale
õli. Vormi lihapallideks ning jahuta.
Kuumuta grillpannil õli ning küpseta.





VÜRTSIKAS VEISELIHA

1 väike punane sibul, peenelt hakitud • 2 küüslauguküünt, peenestatud • 2 suurt punast tsillit, peenestatud • 2 sl peenelt hakitud koriandrit • 750 g veisehakkliha • ½ tassi (30 g) värsket saiapuru • 1 muna, lahti löödud • 1 tl jahvatatud vürtsköömeid • 1 tl jahvatatud koriandrit • 1 tl soola • ½ tl jahvatatud kaneeli • ¼ tl musta pipart • 2 sl oliiviõli

Sega kokku kõik koostisosad peale õli. Vormi lihapallideks ning jahuta. Kuumuta grillpannil õli ning küpseta.

LAMMAS

750 g lambahakkliha • ½ tassi (30 g) värsket saiapuru • 1 suur muna, lahti löödud • 2 küüslauguküünt, peenestatud • 1 sl peenelt hakitud punet • 1 sl peenelt hakitud münti • 2 tl peenelt hakitud rosmariini • ½ tl soola • ¼ tl musta pipart • 2 sl oliiviõli

Sega kokku kõik koostisosad peale õli. Vormi lihapallideks ning jahuta. Kuumuta grillpannil õli ning küpseta.



VAHEMEREÄRANE

750 g seahakkliha • 1 tass (50 g) värsket saiapuru • 2 muna, lahti löödud • 2 sl peenelt hakitud peterselli • 3 küüslauguküünt, peenestatud • ¼ tassi (50 g) piinaseemneid • soola ja pipart • ½ tl jahvatatud kaneeli • ½ tl muskaatpähklit • 2 sl oliiviõli

Sega kokku kõik koostisosad peale õli. Vormi lihapallideks ning jahuta. Kuumuta grillpannil õli ning küpseta.



LIHAPÄTS TOMATIKASTMEGA

| | | |
|---|--|---|
| 750 g veisehakkliha | 1 küüslauguküüs, peenelt hakitud | 1 väike porgand, peenelt hakitud |
| 1 suur muna | 2 sl hakitud peterselli, lisaks kaunistuseks | 1 väike sellerivars, peenelt hakitud |
| 250 g maitseküllast sealihavorsti, ümbris eemaldatud, pudistatud veidi muskaatpähklit | soola ja pipart | 2 (400 g) konservi tomateid, koos mahlaga |
| 1 tass (60 g) värsket saiapuru, leotatud 2 sl piimas ja kuivaks pigistatud | ¼ tassi (30 g) nisujahu | serverimiseks küüslaugukartulitampi (vt lk 420) |
| | ½ tassi (120 ml) oliiviõli | |
| | 1 sl võid | |
| | 1 väike sibul, peenelt hakitud | |

1. Sega kausis veiseliha, muna, vorst, muskaatpähkel, sai, küüslauk ja petersell. Maitsesta. Vormi segu lihapätsiks. Pane suurele alusele jahu ning rulli pätsi selles ettevaatlikult.
2. Kuumuta suurel pannil keskmisel tulel ¼ tassi (60 ml) õli ja pruunista lihapätsi kõigilt külgedelt, kokku umbes 10 minutit. Kasuta pööramiseks puidust kahvit ja spaatlit ning ole hoolikas, et päts ei pudeneks ega läheks katki. Nõruta päts küpsetamisrasvast ning tõsta kõrvale.
3. Kuumuta praepannil võid ning ülejäänud ¼ tassi (60 ml) õli. Lisa sibul, porgand ja seller ning hauta 4–5 minutit.
4. Lisa tomatid ning lase 5 minutit podiseda. Pane lihapäts pannile tagasi, maitsesta soola ja pipraga. Kata pann osaliselt kaanega ning lase madalal kuumusel umbes 1 tund podiseda. Sega sageli, et lihapäts ei jääks põhja külge kinni. Kui kaste muutub liiga paksuks, lisa veidi vett või puljongit.
5. Tõsta jahtuma. Lõika leige lihapäts viiludeks ning säti serverimisnõusse. Vahetult enne serverimist aja kaste kuumaks ning kalla viiludele. Serveeri küüslaugutambiga.

**KOGUS: 4-6 • ETTEVALMISTUS
30 MINUTIT • KUUMTÖÖTLUS
1½ TUNDI • TASE 1**

