

RETSEPTID,

mis aitavad sul tervislikult toituda ning
süüa vähemalt 5 peotäit puu- ja köögivilju päevas



www.toitumine.ee



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Igaüks teab, et puu- ja köögivilju süüa on kasulik. Aga kas sa teadsid, et eriti kasulik on süüa vähemalt 500 grammi ehk viis peotäit puu- ja köögivilju päevas? Ning veel iseäranis kasulik on see, kui kõik need viis peotäit koosnevad erinevat värvi ja eri sorti viljadest, sest nii saad sa toidust kõige rohkem vajalikke vitamiine, mineraalaineid, fütotoitaineid ja kiudaineid, mis aitavad sul püsida tervena.

VIIS PEOTÄIT võib ehk esmalt viia su mõtte sellele, et kas tõesti peab kõiki köögivilju sööma tingimata toorelt. Muidugi mitte. Puu- ja köögiviljad sobivad hommikul **võileiva** või **puudru peale**, päevasteks **vaheampsudeks**, lõunataldrikul **lisanditena** kala- või lihapala juurde. Samuti passivad nad hästi **püreeks**, **supi** või **hautise sisse** ja miks mitte ka õhtul raamatulugemise või telekavaatamise kõrvale **värskelt nosimiseks**. Kui hakkad nii mõtlema, siis ei peagi päevas viie peotäie kokkusaamiseks eraldi pingutama, need tulevad justkui iseenesest... Aga esmalt tuleks ka nii mõtlema hakata.

Retseptivalimik aitab sul need vähemalt viis kasulikku puu- ja köögiviljapeotäit hõlpsamalt oma päevasesse menüüsse lisada.

Pakume sulle valiku praade, suppe, salateid ja magustoite. Iga kategooria on märgistatud oma värviga:

PRAED

SALATID

SUPID

MAGUSTOIDUD

Kombineeri siinseid toite enda soovi kohaselt ning sa näed, et tervislikuks toitumiseks polegi mingeid imenippe vaja – tuleb vaid taldrikusse vaadata ja endalt küsida, kas selles toidus ikka on sinu tervise jaoks piisavalt puu- või köögivilju. Kui tervisliku toitumise teema sind rohkem huvitab, siis saad põhjalikku ning teaduspõhist infot Tervise Arengu Instituudi kodulehelt www.toitumine.ee. Seal leiad ka suurema valiku retsepte.

HEAD PUU- JA KÖÖGIVILJAIKU!

RETSEPTIDE ALLIKAD:

Lillia Raik (liiliapere.blogspot.com)
Jaanika ja Signe Anton (maitsevseiklus.blogspot.com)
Tuuli Mathisen (toiduteemal.blogspot.com)
Ragne Värk (kokkama.blogspot.com)
Liisi Luukas (liisil.blogspot.com)

Sille Vadi (toidutegu.wordpress.com)
Elis Toompuu (elisenurk.blogspot.com)
Piret Hanson (piretiretseptid.blogspot.com)
Mari-Liis Ilover (siitnurgastjasealtnurgast.blogspot.com)
Martiina Anni (aniitram.blogspot.com)



toiduteemal.blogspot.com

POMMU- EHK BAKLAŽAANIHAUTIS KARTULITEGA (5 INIMESELE)

- 2 keskmise suurusega pommut ehk baklažaani
- 2 kartulit
- õli
- 1 hakitud sibul
- 1 paprika (punane, et veidi erksat värvi lisada)
- 4-5 hakitud küüslauguküünt
- 500 g tomatipüreed (tükkideta)
- soola, suhkrut
- värsket hakitud tilli, koriandrit, peterselli ja basiilikut
- musta pipart
- 1 tl paprikapulbrit (nt suitsutatud paprikapulbrit)
- soovi korral tšilli- või Cayenne'i pipart

Esmalt lõika pommule paar sätku sisse ja pane umbes tunniks 200-kraadisesse ahju küpsema. Selle aja jooksul küpseb pommel läbi. Koori jahtunud pommel ning haki sisu kuubikuteks. Keeda kartulid ja haki ka need kuubikuteks.

Pane pannile õli sisse hakitud sibul koos paprikakuubikutega, hauta 7-8 minutit. Lisa küüslauk ja prae veel minuti. Kalla peale tomatipüree. Maitsesta soola ja suhkruga ning lase kastmel veidi kokku keeda (ca 10 minutit).

Lisa kartuli- ja pommukuubikud, hakitud maitseroheline, paprika- ja tšillipulber ning must pipar. Hauta veel mõned minutid. Serveeri toasoojalt. Sobib hästi lihakõrvaseks.

1 portsjon annab umbes 175 kcal ning sisaldab ligikaudu 4,6 g rasvu, 4,3 g valke, 29,1 g süsivesikuid ja kolm peotäit köögivilju.



toidutegu.wordpress.com

TATRA-KANAROOG (6 INIMESELE)

- 300 g tatart
- 1,5 l puljongit
- 400 g kanafileed
- 3 paprikat
- 1 purk Hiina kastet (nt Spilva)

Keeda tatar puljongis pehmeks. Lõika kanafilee kuubikuteks ja pruunista pannil. Lisa tükeldatud paprika ja kuumuta, kuni paprika on pehme. Vala potti tatra juurde ning kalla peale Hiina kaste. Kuumuta kõik koos läbi. Kui on käepärast röstitud paprikat, siis võib ka seda lisada.

1 portsjon annab umbes 375 kcal ning sisaldab ligikaudu 7,6 g rasvu, 21 g valke, 55,6 g süsivesikuid ja ühe peotäie köögivilju.

KREEMJAS SPINATINE MAKARONIROOG LÕHEKUUBIKUTEGA (4 INIMESELE)

- 250 g *tagliatelle*'sid (sobivad ka teised sordid)
- 100 g külmutatud spinatit
- praadimiseks õli
- 1 peeneks hakitud küüslauguküüs
- 250 g lõhefileed
- soola, pipart
- 200 ml 35%-list rõõska koort
- 75 g riivitud juustu



kokkama.blogspot.com

Keeda *tagliatelle*'sid soolaga maitsestatud vees, kuni need on poolpehmed ehk *al dente*. Paar minutit enne keetmise lõppu lisa külmutatud spinat. Seejärel kurna sõelal keeduvedelikust. Makaronide keetmise ajal lõika lõhefilee suurteks kuubikuteks. Kuumuta pannil kuumas õlis küüslauk, lisa lõhekuubikud, maitsesta soola ja pipraga ning prae paar minutit. Lisa keedetud *tagliatelle*'d ja spinat. Vala juurde rõõsk koor ning riivitud juust, vajadusel maitsesta. Kuumuta veidi, kuni kaste pakseneb. Serveeri kohe.

1 portsjon annab umbes 445 kcal ning sisaldab ligikaudu 22,2 g rasvu, 24,3 g valke, 37 g süsivesikuid ja veerand peotäit köögivilju.

LILLKAPSAVORMIROOG (4 INIMESELE)

- 2 väiksemat lillkapsapead (või spargelkapsast)

JUUSTUKASTE:

- 3 spl võid
- 4 spl jahu
- 2,5 dl kapsakeeduleent
- 1,5 dl 10%-list koort
- 2 dl riivitud juustu
- veidi soola

KAUNISTAMISEKS:

- hakitud värsket peterselli



liisil.blogspot.com

Tükelda kapsas väikesteks õisikuteks ning keeda neid 5-10 minutit õrnas soolvees. Nõruta õisikud ja pane kõrvale 2,5 dl kapsakeeduleent. Tõsta kapsas ühte suuremasse võiga määratud ahjuvormi või väiksematesse portsjonvormidesse.

Kastmeks sulata pannil või, puista peale jahu ja sega hoolikalt. Lisa kapsakeeduleent ja koor ning lõpuks ka riivitud juust, sega korralikult läbi. Maitsesta soolaga. Vala kaste ahjuvormi(desse) kapsa peale. Küpseta 200-kraadises ahjus 15-20 minutit. Kaunista peterselliga. Sobib soojaks lisandiks liha- ja kalatoitude, sealhulgas grill-liha juurde.

1 portsjon annab umbes 310 kcal ning sisaldab ligikaudu 22,1 g rasvu, 1 g valke, 14,2 g süsivesikuid ja poolteist peotäit köögivilju.



toidutegu.wordpress.com

PORGANDIKOTLETID (6 INIMESELE)

- 800 g porgandeid
- 1 spl võid
- 1 dl piima
- 1 dl mannat
- 2 muna
- soola
- riivsaia
- praadimiseks õli

Koori ja riivi porgandid, hauta või ja piimaga. Lisa manna ja hauta pehmeks. Jahuta segu. Klopi munad lahti, lisa sool. Lisa porgandisegule, sega ühtlaseks ja vormi kotletid. Paneeri riivsaiais ning prae õlis kuldpruuniks. Võid serveerida hapukoorega.

1 portsjon annab umbes 185 kcal ning sisaldab ligikaudu 7,6 g rasvu, 5,8 g valke, 23,4 g süsivesikuid ja ühe peotäie köögivilju.



aniitram.blogspot.com

MAHE HIINAPÄRANE KANA- NUUDLIROOG (5 INIMESELE)

- 400 g broilerifileed
 - 1 dl maisitärklis
 - 2 spl seesamiõli
 - 3 spl praadimisõli
 - 1 punane paprika
 - 2 porgandit
 - 1 porru või 4-5 rohelist sibulat
 - 200 g munanuudleid
 - 1 spl sojakastet
- KASTE:**
- 1 suure apelsini mahl (~2 dl)
 - 2 spl sojakastet
 - 1 tl värskest riivitud ingverit
 - 0,5 spl maisitärklis

Lõika kana suupärasteks kuubikuteks ja paneeri tärklikes. Seejärel vala pannile seesamiõli ja tavaline praadimisõli, lase pann hästi kuumaks ja pane kanatükid pannile. Alanda pliidi kuumust ja lase kanatükkidel umbes viis minutit praadida.

Samal ajal, kui kana küpseb, lõika paprika ribadeks, porgandid peenteks tikkudeks ja porru kõigepealt risti pooleks ning siis pikkadeks ribadeks. Valmista nuudlid pakil toodud õpetuse järgi, kurna ja jätta õiget aega ootama.

Kui kanatükid on viis minutit pannil olnud, lisa 1 spl sojakastet ja sega, nii et kõik kanatükid saavad sojakastmega kokku. Seejärel lisa porganditükid ja prae veel neli minutit. Lisa ka teised köögiviljad ja lase veel mõned minutid mõõdukal kuumusel praadida.

Viimasena sega omavahel kokku kastmekomponendid ja kalla kana-köögiviljasegule. Kaste pakseneb kohe ja muudab kana-köögiviljasegu kleepjaks. Lisa nuudlid, sega läbi, keera pliidi kuumus maha ja lase pannil veel kaks minutit pliidiil olla - selle ajaga saavad nuudlid taas soojaks.

1 portsjon annab umbes 510 kcal ning sisaldab ligikaudu 22 g rasvu, 25,8 g valke, 51,7 g süsivesikuid ja kaks peotäit puu- ja köögivilju.

KÕRVITSALASANJE (5 INIMESELE)

- 500 g kõrvitsat
- VORMI VAHELE
JA PEALE:**

- KASTE:**
- 500 g kanahakkliha
 - soola, pipart
 - 2 küüslauguküünt
 - 1 porgand
 - 2 spl jahu
 - 600 ml 2,5%-list piima
- 200 g riivjuustu
 - 100 g *mozzarella*'t



maitsevseiklus.blogspot.com

Esmalt koori kõrvits ja lõika sellest õhukesed piklikud viilud nagu lasanjeplaadid. Seejärel valmista kaste. Selleks prae hakkliha, maitsesta soola ja pipraga, lisa peeneks hakitud küüslauk ning jämedalt riivitud porgand. Viimasena lisa jahu ja seejärel järk-järgult segades piim. Sega hoolikalt ja lase kastmel veidi pakseneda.

Võta ahjuvorm, pane põhja veidi kastet, siis lao ühtlase kihina kõrvitsaviilud, seejärel jälle kastet jne. Ühe kihina pane vahele ka 100 g riivitud juustu. Viimaseks kihiks jäta kaste, raputa peale ülejäänud juust ja ka *mozzarella*-ribad.

Küpseta 180 kraadi juures 30 minutit. Enne serveerimist lase vormil ca 30 minutit taheneda.

1 portsjon annab umbes 435 kcal ning sisaldab ligikaudu 24 g rasvu, 40,3 g valke, 14,5 g süsivesikuid ja ühe peotäie köögivilju.

PEEDI-SEALIHAKASTE (6 INIMESELE)

- 400 g sealiha
- 1-2 sibulat
- 1 suur toores punapeet
- 3 dl piima
- 3 dl vett
- 1 loorberileht
- 3 spl nisujahu
- soola
- 1 küüslauguküüs
- praadimiseks õli



liiliapere.blogspot.com

Lõika sealiha viiludeks ja pruunista pannil õlis. Haki sibul ja riivi peet jämeda riiviga või lõika peet väikesteks kangideks. Lisa sibul ja peet lihatükkidele ning pruunista kergelt. Vala pool piimast ja vesi pannile, lisa juurde loorber ning keeda ained pehmeks. Sega jahu ülejäänud piimaga, lisa maitseained ja vala kastmele. Keeda, kuni kaste pakseneb. Serveeri kartulite või riisiga.

1 portsjon annab umbes 245 kcal ning sisaldab ligikaudu 16 g rasvu, 14,4 g valke, 11 g süsivesikuid ja pool peotäit köögivilju.



maitsevseiklus.blogspot.com

APELSINI-KÖÖGIVILJAPÜREESUPP (5 INIMESELE)

- 4 õuna
- 3 kartulit
- 1 porru
- 5 dl kana- või
köögilviljapuljongit
- 1 apelsini mahl
- 2 spl maitsestatamata
toorjuustu

Koori ja tükelda õunad, kartulid ja porru ning keeda puljongis pehmeks. Seejärel lisa värskelt pressitud apelsinimahl ja toorjuust ning püreeri saumikseriga ühtlaseks seguks. Serveeri kuumalt krõbeda sepikuviluga.

1 portsjon annab umbes 145 kcal ning sisaldab ligikaudu 2,2 g rasvu, 3,5 g valke, 27,5 g süsivesikuid ja kaks ning pool peotäit puu- ja köögivilju.



elisenurk.blogspot.com

KÜLM KURGISUPP (5 INIMESELE)

- 5-6 lühikest või 2-3 pikka kurki
(umbes 700 g)
- 1 avokaado
- 1 l keefirit
- 2 küüslauguküünt
- suur peotäis värsket tilli
- 1 spl laimimahla
- pipart, soola

Koori ja haki kurgid ning avokaado väikesteks kuubikuteks või lase köögikombainis ühtlaseks massiks. Vala peale keefir ning pressi sisse puhastatud küüslauguküüned. Lisa hakitud till ja natuke laimimahla. Maitsesta vähese pipra ja soolaga ning sega kõik kokku.

Tõsta supp jahedasse umbes 10-15 minutiks maitsestuma.

NB! Kui püreestad avokaadot algselt vähese keefiriga, saad veidi pehmema ja kreemjama tulemuse.

1 portsjon annab umbes 205 kcal ning sisaldab ligikaudu 11,3 g rasvu, 9 g valke, 14,7 g süsivesikuid ja poolteist peotäit puu- ja köögivilju.

TOEKAS OASUPP (5 INIMESELE)

- 2 spl võid
- 2 spl õli
- 2 hakitud sibulat
- 1-2 purustatud küüslauguküünt
- 2 loorberilehte
- soola
- 1 l kanapuljongit
- 2 purki ehk ca 800 g valgeid konservube (nõrutatud ning vee all üle loputatud)
- pipart
- 10 viilu õhukest sinki või peekonit



kokkama.blogspot.com

Kuumuta poti põhjas või ja õli. Prae seal sibul ja küüslauk koos loorberilehe ning soolaga. Kui sibul on pehme, lisa puljong ja oad ning keeda suppi umbes 10 minutit. Maitsesta supp pipraga ning püreesta saumikseriga. Prae sink mõlemalt poolt krõbedaks ja paku koos supiga.

1 portsjon annab umbes 380 kcal ning sisaldab ligikaudu 24,4 g rasvu, 13,2 g valke, 27,9 g süsivesikuid ja kaks peotäit köögivilju.

PORGANDISUPP APELSINIGA (4 INIMESELE)

- 500 g porgandeid
- 1 sibul
- 1 spl võid
- 1 tl vürtsköömneid
- 700 ml köögiviljapuljongit
- 2 apelsini mahl
- soola, pipart

SERVEERIMISEKS:

- koriandrit
- riivitud apelsinikoort
- idusid



piretiretseptid.blogspot.com

Koori porgandid ja lõika ratasteks. Puhasta ja haki sibul. Sulata poti põhjas või ja kuumuta köögivilju võis mõned minutid. Lisa vürtsköömned ja kuumuta veel veidi. Kalla peale kuum puljong ja keeda porgandid pehmeks. Tee supp saumikseriga püreeks ja lisa juurde apelsinidest pressitud mahl, maitsesta. Serveerimisel kaunistu hakitud koriandri, riivitud apelsinikoore ja idudega.

1 portsjon annab umbes 105 kcal ning sisaldab ligikaudu 4,6 g rasvu, 2,1 g valke, 13,7 g süsivesikuid ja poolteist peotäit puu- ja köögivilju.



kokkama.blogspot.com

RÖSTITUD PAPRIKA - MOZZARELLA SUPP (5 INIMESELE)

- 500 g punast paprikat
- 350 g porgandit
- 450 g lillkapsast
- soola
- 3 dl keetmisest saadud vedelikku
- 150 g Farmi toorjuustu
- 0,5 tl Cayenne'i pipart
- 125 g *mozzarella*'t

Lõika paprikad pooleks, eemalda südamik ning aseta need, lõikepool allpool, ahjuplaadile. Rösti paprikaid 200 kraadi juures seni, kuni need on pealt mustjad. Lase veidi jahtuda ning koori kestad.

Keeda puhastatud porgand ja lillkapsas vähese soolaga maitsestatud vees pehmeks. Nõruta, jättes alles 3 dl keeduvedelikku. Lisa keedetud köögiviljadele röstitud paprika ja keeduvedelik ning püreesta. Tõsta pott tulele, lisa toorjuust ja Cayenne'i pipar. Maitsesta soolaga. Keeda, kuni toorjuust on sulanud. Vala supp kaussidesse ja rebi peale paras kogus *mozzarella*'t.

1 portsjon annab umbes 230 kcal ning sisaldab ligikaudu 14,8 g rasvu, 9,4 g valke, 14,5 g süsivesikuid ja kaks peotäit köögivilju.



toidutegu.wordpress.com

SIBULA-TOMATISUPP (6 INIMESELE)

- 4 suurt sibulat (umbes 600 g)
- 4 küüslauguküünt
- 50 g võid
- soola, suhkrut, musta pipart
- 100 ml valget veini
- 1 l tomatimahla
- 2 kana- või köögiviljapuljongi kuubikut
- tüümiani, salveid, punet
- 8 saiaviilu
- 150 g riivitud (Emmentali) juustu

Koori sibul ja küüslauk ning lõika need õhukesteks viiludeks. Sulata potis või ning hauta selles sibulat ja küüslauku umbes viis minutit, maitsesta soola, suhkruga ja pipraga. Lisa valge vein ning lase mõni minut keeda. Vala juurde tomatimahla ja kuumuta keemiseni. Lisa puljongikuubikud ja maitsetaimed ning keeda kaanega kaetult tasasel tulel umbes 35 minutit. Kontrolli maitset ning lisa vajadusel soola ja/või pipart. Vala supp kuumakindlatesse kaussidesse ning kata kergelt kuivanud (või ahjus kuivatatud) saiaviiludega. Raputa peale riivjuust. Kuumuta ahjus grillelemendi all umbes 10 minutit, kuni juust on sulanud ja hakkab pruunikaks tõmbuma.

1 portsjon annab umbes 315 kcal ning sisaldab ligikaudu 15,3 g rasvu, 12,5 g valke, 31,6 g süsivesikuid ja kaks ning pool peotäit köögivilju.

SEENERASSOLNIK (6 INIMESELE)

- 2 keskmist ehk ca 300 g keedetud peeti
- valge veini äädikat
- 4 väiksemat või keskmist kartulit
- 1 sibul
- 1 porgand
- umbes 300 g seeni (kapatamist mittevajavad või eelnevalt
- kupatatud, näiteks värsked kuuseriisikad)
- 2 spl võid
- 2 spl tomatipüreed
- 1 l (veise)puljongit
- soola, suhkrut, pipart
- 60 g hapukoort
- maitserohelist



toiduteemal.blogspot.com

Riivi keedetud peedid ja sega teelusikatäie valge veini äädikaga, et värvus säiliks. Kui tahad intensiivsemat peedimaitset, siis võta toores peet, riivi ja hauta koos teiste köögiviljadega. Koori ja haki kartulid ning kalla neile külm vesi peale, et värv säiliks.

Haki sibul, riivi porgand, haki seened ja hauta või sees kõik ained läbi (kui kasutad toorest peeti, siis pane ka peet koos teiste köögiviljadega või sisse hauduma). Mõne minuti pärast lisa tomatipüree ja kuumuta kõik koos läbi ca kolm minutit.

Võta eelnevalt valmiskeedetud puljong või lahusta vees puljongifond või -kuubik.

Pane puljongisse keema kartulitükid, keeda kümme minutit, lisa hautatud sibul, porgand, seened ja peedid ning keeda vaikselt ca 15 minutit.

Maitsesta soola, suhkru ja pipraga. Serveeri koos hapukoore ja hakitud maitserohelisega.

1 portsjon annab umbes 150 kcal ning sisaldab ligikaudu 7,5 g rasvu, 3,9 g valke, 16 g süsivesikuid ja ühe peotäie köögivilju.

SUIITSUKALASUPP SPINATI JA JUUSTUGA (5 INIMESELE)

- 1 sibul või porru
- veidi õli
- 3 keskmist kartulit
- umbes 800 g vett
- 200 g puhastatud suitsukala (hõbeheik)
- 75 g spinatit (külmutatud)
- 1 dl 35%-list rõõska koort
- 100 g sulatatud juustu (Merevaik)
- pipart
- vajadusel soola
- 3-4 villu saia



liiliapere.blogspot.com

Haki sibul. Kuumuta pannil veidi õli ning prae sibul selles klaasjaks. Pane sibul potti, lisa kartulid ja vesi. Keeda kartulid ja sibul pehmeks, lisa puhastatud kala ja spinat. Lase keema ja püreeستا saumikseriga. Vala hulka rõõsk koor, lase keema. Lisa juurde ka juustu ja sega, kuni see on sulanud, maitsesta. Serveeri röstitud saiakuubikutega.

1 portsjon annab umbes 255 kcal ning sisaldab ligikaudu 14 g rasvu, 16 g valke, 16,5 g süsivesikuid ja pool peotäit köögivilju.



toidutegu.wordpress.com

VÄRVILINE KUSKUSSISALAT (6 INIMESELE)

- 200 g kuskussi
- 3 dl köögiviljapuljongit

KASTE:

- 1 spl pesto
- 1 spl sidrunimahla
- 3 spl oliiviõli
- soola, musta pipart
- 250 g kirsstomateid
- 2 avokaadot
- 150 g *mozzarella*'t
- peotäis rukolat

Vala kuum puljong kuskussile ja lase viis minutit paisuda. Sega pesto, sidrunimahl ja oliiviõli, maitsesta soola ning pipraga. Vala kaste kuskussile ja sega kahvliga läbi. Poolita kirsstomatid, tükelda avokaado ja *mozzarella* ning lisa kuskussile. Enne serveerimist sega salati hulka rukolalehed.

1 portsjon annab umbes 345 kcal ning sisaldab ligikaudu 21,4 g rasvu, 10,2 g valke, 28,1 g süsivesikuid ja ühe peotäie puu- ja köögivilju.



liisil.blogspot.com

JUUSTU-PUUVILJASALAT (4 INIMESELE)

- 300 g Eesti juustu
- 200 g tumedaid viinamarju
- 2 õuna
- 2 pirni

KASTE:

- 2 dl majoneesi (nt Provansaal)
- 2 dl hapukoort
- 1 tl sidrunimahla
- sidrunipipart

Lõika juust kangideks. Poolita viinamarjad (ja eemalda seemned). Koori õunad ja pirnid ning tükelda kangideks. Sega kokku kaste ja vala juustule ning puuviljadele. Sega kergelt läbi ning serveeri kohe.

1 portsjon annab umbes 435 kcal ning sisaldab ligikaudu 31,5 g rasvu, 16,9 g valke, 21 g süsivesikuid ja kaks peotäit puuvilju.

KOHUPIIMA-LILLKAPSA-TUUNIKALASALAT (6 INIMESELE)

- 2 tuunikalakonservi (õlis või vees)
- 400-500 g lillkapsast
- 200 g kuubikuteks lõigatud kurki
- 300 g rediselisandiga soolast kohupiima
- soola



kokkama.blogspot.com

Nõruta tuunikala korralikult. Lõika pestud lillkapsas väikesteks õisikuteks ning sega kokku tuunikala ja kurgikuubikutega. Kõige viimasena lisa kohupiim. Maitsesta vajadusel vähese soolaga ning serveeri kohe.

1 portsjon annab umbes 140 kcal ning sisaldab ligikaudu 3,8 g rasvu, 20,8 g valke, 6 g süsivesikuid ja ühe peotäie köögivilju.

KODUJUUSTU-TATRASALAT (6 INIMESELE)

- 200 g tatart (keetmata kogus)
- 400 g kooritud kurki
- 400 g makrapulki
- 400 g 4%-list kodujuustu
- 4 spl lahjat majoneesi
- soola



kokkama.blogspot.com

Pane tatar soolaga maitsestatud vette ning keeda pehmeks. Haki kurk ning makrapulgad. Sega omavahel kodujuust, keedetud tatar, kurk ja makra. Lisa majonees ning maitsesta vajadusel soolaga. Serveeri.

1 portsjon annab umbes 260 kcal ning sisaldab ligikaudu 4,8 g rasvu, 21,5 g valke, 32,9 g süsivesikuid ja pool peotäit köögivilju.



maitsevseiklus.blogspot.com

OA-TOMATISALAT (4 INIMESELE)

- 540 g valgeid konservube
- 500 g kirsstomateid
- basiilikut
- 1 küüslauguküüs
- 1 spl oliiviõli
- 1 spl palsami- või punaveiniäädikat
- soola, pipart

Loputa ja nõruta konservoode. Pese ja tükelda tomatid ning lisa ubadele. Kastme jaoks püreeri basiilik, küüslauk, õli ja äädikas ning vala salatile. Maitsesta soola ja pipraga.

1 portsjon annab umbes 175 kcal ning sisaldab ligikaudu 4,4 g rasvu, 8 g valke, 25,3 g süsivesikuid ja kolm peotäit kõõgilju.



maitsevseiklus.blogspot.com

PORGANDI-SEESAMISEEMNESALAT (4 INIMESELE)

- 3 spl külmpressitud oliiviõli
- 1 spl õunaäädikat
- 1 spl vedelat mett
- 200 g riivitud porgandit
- 4 spl seesamiseemneid
- pool apelsini
- 1 punane greip

Sega kausis õli, äädikas ja mesi. Sega juurde riivitud porgandid ja kuival pannil kergelt röstitud seesamiseemned. Koori apelsin ja greip, lõika apelsin kuubikuteks ja sega salatisse. Greibil eemalda ka nahad, siis ei anna ta salatile mõru maitset. Sisuliselt tuleb greip fileerida ja tükeldada. Sega salat kergelt läbi ja naudi.

1 portsjon annab umbes 275 kcal ning sisaldab ligikaudu 19,8 g rasvu, 5,7 g valke, 18,7 g süsivesikuid ja kaks peotäit puu- ja kõõgilju.

KEELESALAT (6 INIMESELE)

- 2 seakeelt või 1 veisekeel
- pipart, vürtsi, loorberit
- 2 keedetud porgandit
- 3 keskmist marineeritud kurki
- 400 g konservherneid
- 3 dl lahjat majoneesi
- tilli



toidutegu.wordpress.com

Pane keel soolaga maitsestatud külma veega keema. Riisu vaht ning keeda tasasel tuel umbes 1,5 tundi, kuni keel on pehme. Keetmise lõpupoole lisa mõned pipra- ja vürtsiterad ning loorberileht. Kurna, n-ö ehmata külma veega ning eemalda nahk. Võid kasutada ka valmiskeedetud keelt. Lõika keel, porgandid ja kurgid ribadeks. Kurna herned. Sega kõik komponendid omavahel, lisa majonees ja till. Sega ühtlaseks ning lase enne serveerimist paar tundi jahedas maitsestuda.

1 portsjon annab umbes 230 kcal ning sisaldab ligikaudu 11,3 g rasvu, 15 g valke, 16,6 g süsivesikuid ja poolteist peotäit köögivilju.

TROOPIKA LUMES (4 INIMESELE)

- punane sibul
- 1 tl puna-veiniäädikat
- soola
- 2 kiivit
- 2 avokaadot
- veerand ananassi
- 1 mango
- värsket basiilikut
- värsket melissi või münti
- punt rukolat
- oliiviõli
- sidrunimahla
- peotäis pistaatsia-pähkleid
- musta pipart
- veskest



piretiresetid.blogspot.com

Lõika sibul ratasteks. Vala peale punaveiniäädikas ja lisa veidi soola, lase 10 minutit maitsestuda. Koori kiivid ja lõika ratasteks. Poolita avokaado, eemalda kivi, koori ja haki. Puhasta ja lõika ananass ning mango viiludeks. Lao puuviljad taldrikule ja lisa basiilikut, melissi ja rukolat. Lisa sibulatele oliiviõli, sidrunimahl, pähklid ja maitsesta musta pipraga. Vala kaste salatile ja naudi kohe. Juurde sobib grillitud kala või kana.

1 portsjon annab umbes 265 kcal ning sisaldab ligikaudu 19,3 g rasvu, 3,6 g valke, 18,8 g süsivesikuid ja kaks peotäit puu- ja köögivilju.



maitsevseiklus.blogspot.com

KÖRVITSA-ANANASSIMUFFINID

TAINAS:

- 100 g võid
- 4 dl jahu
- 2 dl suhkrut
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 1,5 tl kaneeli
- 3 muna
- 3 dl kõrvitsapüreed

• ca 200 g

konservananassi

GLASUUR:

- 200 g maitsestatamata toorjuustu
- 1 dl tuhksuhkrut
- 1 tl vanillisuhkrut
- 2 spl sidrunimahla

Sulata ja jahuta või. Sega ühes kausis kokku kõik kuivained. Teises kausis klopi lahti munad ning lisa siis kõrvitsapüree, ananassitükid ja jahtunud sulavõi. Sega kahe kausi ained kokku. Tõsta tainas muffinivormidesse ja küpseta 200 kraadi juures ca 20 minutit. Valmista glasuur, segades omavahel kokku toorjuustu, tuhksuhkru, vanillisuhkru ja sidrunimahla. Kata jahtunud muffinid toorjuustuglasuuriga.

1 muffin annab umbes 135 kcal ning sisaldab ligikaudu 5,8 g rasvu, 2,3 g valke, 17,8 g süsivesikuid ja veerand peotäit puu- ja köögivilju.



toidutegu.wordpress.com

ITAALIA JÕULUKEEKS (13 INIMESELE)

- 100 g mandleid
- 150 g sarapuupähkleid
- 120 g pekaanipähkleid
- 100 g kuivatatud viigimarju (6 tk)
- 100 g kuivatatud datleid (15 tk)
- 100 g kuivatatud papaiaid tükkidena (1,5 dl)
- 100 g kuivatatud ananassi tükkidena (1,5 dl)
- 100 g rosinaid (1,5 dl)
- 2 dl fariinsuhkrut
- 2 dl nisujahu
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 1 tl ingveripulbrit
- 4 suurt muna
- 0,5 dl konjakit (või rummi)

KAUNISTAMISEKS:

- tuhksuhkrut

Sega kausis jämedalt hakitud pähklid, mandlid ja tükeldatud puuviljad. Lisa suhkur ning omavahel segatud jahu, ingver ja küpsetuspulber. Viimasena lisa konjak ja lahtiklopitud munad. Kalla tainas küpsetuspaberiga vooderdatud 1,5-liitrisesse keeksvormi. Küpseta 175-kraadise ahju allosas umbes 1 tund, kontrolli küpsust puutikuga. Lase koogil vormis jahtuda. Kummuta alusele ja kaunistu tuhksuhkruga. Säilib jahedas mitu nädalat.

1 viil (ca 100 g) annab umbes 420 kcal ning sisaldab 8,1 g valke, 19,9 g rasvu, 51,2 g süsivesikuid ning kaks ja pool peotäit puuvilju.

TAGURPIDI PIRNI-INGVERIKOOK

- TAINAS:**
- 1 muna
 - 150 ml piima
 - 100 g võid
 - 1 dl fariinsuhkrut
 - 1 dl tumeda suhkru siirupit (võib asendada ka topeltkoguse fariinsuhkruga)
 - pöidlaseurune jupp peeneks hakitud ingverit
- 1 tl küpsetuspulbrit
 - 1 tl jahvatatud ingverit
 - 200 g jahu
 - 3 pirni vormi määrimiseks võid
 - tuhksuhkrut (paar peotäit musti sõstraid)



toiduteemal.blogspot.com

Klopi muna lahti ja sega piimaga. Sulata või ning sega fariinsuhkru, suhkru siirupi ja peeneks hakitud ingveriga. Segage piima-munasegu veidi jahtunud või-suhkruseguga ning lisa küpsetuspulbri-ingveripulbri-jahusegu. Segage kuni ühtlase taina tekkimiseni. Poolita ja puhasta pirnid (eemalda südamikud). Määri koogivorm võiga, puista üle tuhksuhkruga ning asetage pirnid, lõikepool allpool, koogivormi põhja. Võid igasse pirnisüdamikku panna veel väikese ingveritüki. Pirnide kõrvale vormi põhja puista ka musti sõstraid. Kalla peale valmissegatud tainas ning küpseta 150 kraadi juures ca 1,5 tundi. Võta kook ahjust, kummuta tagurpidi ning puista üle tuhksuhkruga.

1 tükk annab umbes 225 kcal ning sisaldab ligikaudu 8,7 g rasvu, 3 g valke, 33,6 g süsivesikuid ja pool peotäit puuvilju.

LEIVAKREEM APELSINI JA MUSTADE PLOOMIDEGA

- 300 g leiba
- 200 g kuivatatud ploome
- 6 dl vett
- 1 dl suhkrut
- 1 apelsini mahl ja riivitud koor
- 2 dl vahukoort

SERVEERIMISEKS:

- 1 dl vahukoort



toidutegu.wordpress.com

Tükelda leib ja kuivatatud ploomid, lisa vesi ja suhkur ning keeda tasasel tulel ühtlaseks pudruks. Segage juurde apelsinist pressitud mahl ja riivitud apelsinikoort. Lase pisut jahtuda ning vahusta siis mikseriga (vajadusel võid enne saumikseriga ühtlaseks püreestada). Lisa vahustamist jätkates rõõsk koor. Lase täielikult jahtuda, siis tulevad kõik maitseid esile, soojana domineerib apelsinimaitse. Serveeri vähesel suhkruga vahustatud vahukoorega.

1 portsjon annab umbes 270 kcal ning sisaldab ligikaudu 11,1 g rasvu, 3,4 g valke, 38,7 g süsivesikuid ja ühe peotäie puuvilju.



toidutegu.wordpress.com

SÕSTRA-KOHUPIIMAKOOK

PÕHI:

- 75 g võid
- 55 g suhkrut
- 1 muna
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 100 g nisujahu

TÄIDIS:

- 2 muna
- 70 g suhkrut
- 400 g kohupiima
- 100 g hapukoort
- 250 g musti või punaseid sõstraid

Põhja valmistamiseks vahusta või suhkruga ja vahusta juurde muna. Lisa küpsetuspulbriga segatud jahu ning sega ühtlaseks tainaks. Vooderda 26 cm läbimõõduga pirukavorm tainaga (seda on parem teha jahuste kätega). Täidise jaoks klopi munad suhkruga lahti, lisa kohupiim ja hapukoor, sega ühtlaseks ja vala tainale. Jaota peale sõstrad. Küpseta 200-kraadises ahjus 35 minutit.

1 tükk annab umbes 230 kcal ning sisaldab ligikaudu 10,6 g rasvu, 8,9 g valke, 24 g süsivesikuid ja veerand peotäit marju.



kukkama.blogspot.com

MAHLANE PORGANDI-ANANASSIKOOK

TAINAS:

- 250 g jahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- näpuotsatäis soola
- 0,5 tl kaneeli
- 4 muna
- 150 g võid
- 250 g suhkrut
- 300 g riivitud toorest porgandit

- 175 g peeneks hakitud ananassi
- 75 g India pähkleid (peeneks hakituna)

TOORJUUSTU-GLASUUR:

- 200 ml vahukoort
- 180 g toorjuustu
- 2-3 spl suhkrut
- sidrunist pressitud mahla

Kuumuta ahi 150 kraadini. Sega omavahel jahu, küpsetuspulber, sool ja kaneel. Vahusta munad, sulatatud ja veidi jahtunud või ning suhkur kohevaks ja lisa jahusegule. Seejärel lisa riivitud porgand, peeneks hakitud ananass ning pähklid. Sega kogu mass ühtlaseks. Vooderda lahtikäiva 22 cm läbimõõduga koogivormi põhi küpsetuspaberiga. Vala tainas vormi ja küpseta 150 kraadi juures ca 40 minutit või seni, kuni kook on pealt kuldpruun ning koogi keskele pistetud tikk jääb tainast puhtaks. Lase koogil jahtuda. Toorjuustuglasuuri valmistamiseks vahusta vahukoort. Vahustamise poole peal lisa suhkur. Kui vahukoort on vahustunud, sega käsitsi sisse toorjuust ning maitsesta sidrunist pressitud mahlaga. Kata jahtunud kook glasuuriga (glasuuri võib jätta natuke üle).

1 tükk annab umbes 335 kcal ning sisaldab ligikaudu 19,4 g rasvu, 5,2 g valke, 34,3 g süsivesikuid ja kolmandiku peotäit puu- ja köögivilju.

GRILLITUD ANANASSIMAGUSTOIT (4 INIMESELE)

- 1 ananass (ca 1,5 kg)

MARINAADIKS JA PINTSELDAMISEKS KEEDA SIIRUP:

- 1 dl rummi
- 3 spl pruuni suhkrut
(Muscovado, Demerara või
fariinsuhkur)
- 2 spl mett
- pool kaneelikoort



siitnurgastjasealtnurgast.blogspot.com

Lõika ananass pikisuunas neljaks või kuueks sektoriks. Eemalda sektoritel südamikuosa. Latv jäta külge – see on dekoratiivne ja samas praktiline (ladvast hoides saab ananassi grillil pöörata). Pane kõik ained potti. Kuumuta vaikselt tulel 10-15 minutit, kuni suhkur on lahustunud ja siirup valmis. Pane ananassisektorid kilekotti nii, et ladvad jäävad välja. Vala kilekotti viljaliha peale marinaad ja lase külmkapis paar tundi seista. Kui tundub, et siirupit on vähe, lisa natuke vett. Tegelikult ei peagi ananass siirupi sees ujuma, piisab, kui viljaliha on õhukese siirupikihi kaetud. Grilli ananassisektoreid madalal temperatuuril igast küljest, kokku umbes 10 minutit. Kui kilekotti jäi siirupit, võid ananassi sellega grillimise ajal mõned korrad pintseleda. Ananass on valmis, kui tal on peal ilusad grillijutid ja ta on seest läbi kuumenenud.

1 portsjon annab umbes 140 kcal ning sisaldab 0,8 g valke, 0,4 g rasvu, 33,5 g süsivesikuid ja kaks peotäit puuvilju.

KOOKOSEÕUNAD BESEEMÜTSIGA

- 8 keskmise suurusega kookiõuna
- 50 g kookoshelbeid
- 1,5 dl ehk 105 g jahu
- näpuotsaga soola
- 70 g võid
- 75 g suhkrut

BESEEKATE:

- 2 munavalget
- 3 spl suhkrut
- lusikaotsaga sidrunihapet



elisenurk.blogspot.com

Aseta ahi 180 kraadi juurde soojenema. Lõika õuntel n-õ katus pealt ära ja uurista sisemus välja. Jäta seinad umbes poole sentimeetri paksused. Valmista kookosetainaks. Selleks sega kookoshelbed, jahu, sool, külm või ja suhkur purutaoliseks tainaks. Täida sellega õunad. Tõsta õuntele katused peale tagasi, siis ei pruunistu täidis liigselt ära. Küpseta 180 kraadi juures 35-40 minutit. Küpsetamise lõpuosas lisa mütsikese tippu eelnevalt valmistatud beseekate (vahusta munavalged suhkruga, lisades pisut sidrunihapet).

1 õun annab umbes 210 kcal ning sisaldab ligikaudu 9,6 g rasvu, 2,3 g valke, 27,7 g süsivesikuid ja poolteist peotäit puuvilju.