

KODUKOKKADE KONKURSI RETSEPTID



European Regional Development Fund
to support rural development



PARIMAD LOODUSLIKE TAIMEDE KASUTAJAD

- 5. Nurmenuku unelm
- 16. Maapirni gratään metsiku spargli ja mündi kastmega
- 18. Lihtne mererannast leitavate taimede supp

PARIMAD LIHA JA KALA KASUTAJAD

- 13. Vürtsikas lehtpeedisupp lambalihaga
- 15. Vimmapihvid
- 17. Roog nimega „Siig kui armastuse ekvivalent“

KÕIGE PÕHJA- EESTILIKUMAD RETSEPTID

- 5. Nurmenuku unelm
- 7. Räime-karualaugupitsa
- 17. Roog nimega „Siig kui armastuse ekvivalent“

ÄRAMÄRKIMIST LEIDSID VEEL

- 1. Lahtine suvikõrvitsa pirukas
- 2. Hernesupp karualauguga mestis
- 11. Toortatraleib
- 14. Värske salat kodujuustu ja „umbrohuga“

VALITUD PÕHJA-EESTI TOIDURAAMATUSSE



- 5. Nurmenuku unelm
- 7. Räime-karualaugupitsa
- 8. Hirsipuder juurviljade ja ürtidega
- 9. Pähkli-kama maius mustikatega
- 11. Toortatraleib
- 13. Vürtsikas lehtpeedisupp lambalihaga.
- 16. Maapirni gratään metsiku spargli ja mündi kastmega
- 17. Roog nimega „Siig kui armastuse ekvivalent“
- 18. Lihtne mererannast leitavate taimede supp

LAHTINE SUVIKÕRVITSA PIRUKAS

ANNELI PÕLDRA

RETSEPT 4-LE

- 1 keskmise suurusega jämedalt riivitud suvikõrvits
- 2 väiksemat sibulat hakituna
- Soovi korral võib lisada hakitud spinatit, nõgeselehti, peterselli, murulauku jne st. kõikvõimalikke väekaid ja rohelisi taimi, mis maitsevad hea sellise piruka sees. Seekord lisasin ka võilille õie kroonlehti.
- 3 spl kliisid. Sobivad nii kaera- kui ka nisukliid. Olen pealmise kihina lisanud ka jahvatatud linaseemneid, need lisavad põhjale krõbedust.
- Veidi toiduõli pannile määrimiseks.
- 3 muna
- 1 dl vahukoort
- Maitsestamiseks:
- Soola, pipart, paprika pulbrit, kurkumit, lambaläätsapulbrit
- Kõige peale riivitud juustu (soovi korral)

VALMISTAMISÕPETUS

- Riivi suvikõrvits või võta juba riivitud ja külmutatud suvikõrvits sügavkülmast, sulata üles või lase sulada pannil vaikselt kuumusel. Haki sibulad ja muud väekad taimed. Võilille kroonlehed haruta lihtsalt laiali. Nõgese käitlemiseks soovitan kindad kätte panna.
- Aseta riivitud suvikõrvits ja sibulad pannile koos toiduõli või noatäie taluvõiga. Hauta, kuni suurem vesi on aurustunud ja sibul klaasjas. Viimasena lisa spinat jm taimed. Maitsesta soola, pipra ja teiste enda lemmikmaitseainetega.
- Võta väiksem klaasist või keraamiline ahjuvorm. Tilguta sellele toiduõli ja aja näppudega laiali. Seejärel raputa u 3-5 mm paksune ja ühtlane kiht kliisid. Soovi korral raputa pealmiseks kihiks jahvatatud linaseemneid. Olen märganud, et põhi jääb nii veidi krõbedam.
- Klopi lahti munad. Lisa vahukoor, sool, pipar ja kurkum. Sega kõik läbi.
- Kalla hautatud ja maitsestatud suvikõrvits kliide peale, aja õrnalt näppudega laiali. Peale vala neile omakorda lahti klopitud munad koos vahukoorega. Kõige peale riputa võilille kroonlehed ja riivjuust. Küpseta 200-kraadises kuumuses 25 minutit. Naudi näiteks tšillimoosiga.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Suvine suvikõrvitsatoit on kiudainerikas, kevade puhul võililleõieline – tore kollane värvi- ja maitselisa. Tore, et on pakutud erinevaid võimalusi looduslike taimede lisamiseks. Tervislik, tööprotsess lihtne ja arusaadav, lisatud põhjalik selgitus, lugu, pildid.



LUGU

Olen seda pirukat aastaid küpsetanud, kuna mulle see lihtsalt nii maitseb. Retsepti tutvustas mulle mu ema Siiri, kelle kohta ma ütlen, et kui mul oleks restoran, siis ta oleks seal peakokk. Tegelikult on ta raamatupidaja :) Piruka põhi on lihtsamast lihtsam – vaid kaerakliid, seda enam viitsin seda pidevalt ette võtta. Kui ülejäänud pere seda pirukat veel ei armasta, siis pirukas säilib paar päeva külmikus, saab mitu päeva lõunasöögiks soojendada. Minu perele see meeldib, pärast hea ja kerge olemine. Mänguruumi on piruka kokkukeeramisel samuti kõvasti, lisades vahel juurde keedetud lillkapsast ja/või brokkolit või riivitud porgandit aga ka rohkem sibulat. Suve lõpus on tihti kõigil suvikõrvitsauputus, olen alati lahkelt kõikide kõrvitsad vastu võtnud ning riivinud nad ja säilitanud seda talveks sügavkülmas piruka suurustes portsudes. Alati hea võtta. Riivitud suvikõrvitsat tasub ka lastele näiteks pasta sisse lisada; eriti neile, kes köögivilju vabatahtlikult ei söö. Olen nii mõnegi sedamoodi ära petnud.

HERNEPÜREESUPP KARULAUGUPESTOGA MESTIS

KRISTIINA KÄIT

RETSEPT 6-LE

Supp

- 500 g lihvimata rohelisi herneid (selles retseptis kasutasin Kati kaubamärgi omi)
- 2-3 l vett
- 2 puljongikuubikut
- 1 keskmine kartul
- 3 porgandit
- 1 sibul
- praadimiseks õli
- veidi meresoola, ürdimaitseainet
- nurmenukuõisi
- värskeid võililleõisi kaunistuseks
- 6 viilu sepikut
- 30 g võid
- 6 suitsusingiviilu
- 70 g karulaugupestot

Karulaugupesto 200 g

- 100 g karulauku
- 7 sl külmpressitud oliiviõli
- 50 g röstitud päevalillseemneid, võid asendada kõrvitsaseemnetega või piiniaseemnetega
- 50 g kõva juustu

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Väga põhjalik hernesupiresept, tore kombinatsioon selleaastase hiti – karulaugupestoga. Hea, et on märgitud soovitus kasutada karulaugulehti enne õitsemist. Retsepti juurde lisatud soovitusel ja nipid eraldi välja toodud. Puljongikuubiku võiks jätta lisamata, sest supp sisaldab juba erinevaid maitseid. Huvitav tulemus hernesupist!



LUGU

Kõik algas sellest, et läksin mai alguses karulauku korjama ja tegin karulagust pestot, mida tuli nii palju, et kui isu sai täis söödud, panin karpidesse ja sügavkülma. Ilmselgelt sobib karulaugupesto paljude toitudega ja on tõeline maikuu supertoit ja hitt, aga tahtsin katsetada hernega, tundus huvitav kooslus, ja ma pole seda kunagi teinud. Kiiresti valmis mul peas retsept, mismoodi ma seda teeksin. Mul oli ostanud koroonakriisi alguses kuivatatud herneid ja nüüd otsustasin need herved ära kasutada üheks imeliseks roheliseks supiks. Praegusel ajal käin sageli korjamas nurmenukke ja võililli, kaunistamiseks.

VALMISTAMISÕPETUS

Kõigepealt valmista karulaugupesto

Pese ja kuivata karulauk. Haki väikesteks tükkideks. Pane hakitud karulauk, röstitud seemned ja 5 sl õli kaussi ja püreesta saumikseriga. Proovisin ka blenderiga, aga mul toimis paremini saumikseriga. Lisa ülejäänud õli ning juust ja püreesta veel vastavalt vajadusele. Pesto säilib umbes nädal aega külmikus kinnises purgis.

Nipid:

- * Soovitan alati ka kuupäeva ja koostis-ained pestokarbile peale kirjutada. Suletavaid ümmargusi karpe saab osta pakendikeskusest.
- * Kui steriliseerid purgid korralikult, katad pesto õliga ning sulged pestopurgi õhukindlalt, säilib pesto kauem kui nädal.
- * Karulauku korjata kuni õitsema hakkab.
- * Oliiviõlidel on oma intensiivsuseaste, mina kasutasin intensiivse maitsega oliiviõli, seega tuli ka maitse intensiivsem.
- * Soovi korral saad pestot ka sügavkülmutada, see on ka pärast ülessulatamist hea.

Nüüd valmista supp

1. Võta herved ja köögikaal ja kaalu retsepti kogus pane suuremasse potti või kaussi. Kalla peale külm vesi, vesi peab katma herved vähemalt 3 cm kõrgemalt. Jäta seisma külma vette üheks ööks. Järgmisel päeval vala vesi pealt üra ja pane uus vesi peale, vett peaks olema vähemalt 5 cm kõrgemal herneldest. kui vesi tõuseb keema, keera madalamale uumusele ja lase podiseda. Kui pinnale kerkib vahtu, korja vaht ära.
2. Võta kaks puljongikuubikut ja lisa herneldestele, lase podiseda.
3. Koori sibul ja prae võis, lisa supile.
4. Koori ja tükelda porgandid, kartul, lisa supile.
5. Lase endiselt supil podiseda, vähemalt 40 min, kuni komponendid on pehmed.
6. Sel ajal kui supp podiseb, rebi sepikuiviludest tükid, pane ahjupannile veidi õli ja rösti kuldpruuniks. Prae singiviilud.
7. Kui komponendid on supis pehmeks keenud, eemalda pott tulelt, lisa pesto, püreesta.
8. Lase supil veidi seista ja vaata konsistentsi, kui tundub liiga paks, lisa veel veidi vett.
9. Soovi korral puista sisse ürdimaitseainet ja pane laua peale meresoolaveski.

Serveeri nii: Pane supp taldrikusse ja laota peale röstitud sepikutükid ja praetud singiviilude tükke. Kevadisel hooajal on ilus kaunistada suppi värskete võilille- või nurmenukuõitega. Kui hooaeg on läbi, võid panna peale hooajalisi söödavaid õisi. Alati võid puistata peale ka mõned kuivatatud nurmenukuõied. Kollane ja heleroheine teevad selle supi eriti rõõmsaks.

KARULAUGUPESTO

SILJA VAGULA

RETSEPT

- 150 g värsket karulauku
- 1,5 dl oliiviõli
- 50 g röstitud india pähklit
- 50 g röstitud kõrvitsaseemneid
- 50 g Valio Forte juustu
- 1/2 tl soola
- 1/2 sidruni mahl

VALMISTAMISÕPETUS

Pese värsked karlaugulehed puhtaks, nõruta korralikult kuivaks, pane blenderisse, lisa õli ja hakka peenestama. Haki peeneks röstitud kõrvitsaseemned ja röstitud india pähkel ja lisa blenderisse kõik ülejäänud ained. Haki korralikult peeneks, et moodustuks kena kreemjas mass. Tõsta puhtasse anumasse ja peale vala veel natuke õli, pane külmikusse. Säilib 1 kuu, kui enne otsa ei saa. Väga hea on määrada röstsaiale ja peale juustu ja tomativiil. Väga hästi sobib ka karlaugupesto pastasse juurde segada.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Karlaugupestole, mis niigi kohalik ja vitamiinirikas, on toredaks lisandiks kohaliku kõrvitsa seemned.



LUGU

Olin maitsenud karlaugupestot, aga midagi oli minu jaoks nagu puudu või üle, ei oskagi kohe täpselt öelda ja siis katsetasin ise ning kolmanda korra retsepti katsetus oli minu jaoks see õige, mida olen nüüd juba mitu aastat teinud.

KUUSEVÕRSESIIRUP

SILJA VAGULA

RETSEPT

- 10 l kuusevõrseid
- 2 kg pruun suhkur

VALMISTAMISÕPETUS

Korja metsast noori kuusevõrseid, kindlasti mitte maantee äärest, pane puhtasse nõusse kihtimisi pruuni suhkruga ja aseta külmikusse. Hoia nädal aega ja sega iga päev, siis kurna võrseid välja ja pane siirup keema, mina keedan 2-3 minutit ja kalkan puhastesse purkidesse ja sulgen õhukindlalt. Ma ei keeda sellepärast rohkem, et säilitada võimalikult palju vitamiine ja mineraalaineid. Toiduks võib tarvitada nagu suhkrut, segada tee sisse, magustoitudesse lisada ja võib võtta lihtsalt puhtalt 1-2 spl päevas. Mingi osa säilitan sügavkülmikus.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Kevadised vitamiinirikkad kuusevõrseid on tooraineks hõrgumaitsele siirupile. Võib proovida ka pakkuda kurnamata, sest siirupised kuusevõrseid annavad põneva maitseisandi.



LUGU

Soovisin talvel ka tarvitada kasulikke vitamiine ja mineraalaineid ja seda siirupit ise tehes tean täpselt, mida see sisaldab

NURMENUKU UNELM

SIRET SUVINÕMM

RETSEPT

Nurmenuku siirup

- 3 l purgi jagu nurmenuku õisi ilma varreta.
- 2 l vett.
- 1 l tavalist suhkrut.
- 0,5 sidruni mahl.

Nurmenuku naps

- 100 g nurmenuku õisi.
- 1 sidrun
- 400 ml viina.
- 500 ml vett.
- 400 g suhkrut.

Nurmenukubesee, 5 beseed

Põhi:

- 2 munavalget.
- 60 g nurmenukusiirupit
- 30 g tavalist suhkrut
- 0,5 tl valge veiniäädikat
- 0,5 tl maisitärklist
- Näpuotsatäis soola.

Täidis:

- 80 g nurmenukusiirupit
- 2 dl 35 % vahukoort
- 70 g toorjuustu
- Nurmenukuõisi kaunistuseks

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Ühe taime – nurmenuku – mitmekülgne kasutus. Kenad õied kaunistamas valminud kooki. Ühes retseptis on välja toodud palju võimalusi ja seoseid ühe tooraine kasutamiseks. Kevadine, ilus. Põnev, tekitab huvi järele proovida. Kena foto.



LUGU

Oli suur soov teha meie kaunistest ja tervislikest nurmenukkudest midagi hõrku ja et ka nende imeline maitse ja värv välja tuleks.



VALMISTAMISÕPETUS

Nurmenuku siirup

- Täida 3 l purk ääreni nurmenuku õitega. Kalla peale 2 l keevat vett ja sule kaanega. Vii purk pimedasse vähemalt ööpäevaks maitsestuma.
- Pigista õitest läbi sõela kastrulisse kogu nurmenuku vedelik. Lisa sidrunimahla ja suhkur ja keeda niikaua tasasel tulel, kui vedelik muutub siirupiks. Villi siirup puhastesse purkidesse.

Nurmenuku naps

- Kuumuta vesi koos suhkruga ja sidrunimahlaga. Sega ja keeda 10 minutit, jahuta.
- Lisa õied veidi jahtunud aga veel sooja siirupisse ja lase seejärel ööpäeva kaanega potis tõmmata.
- Vala segu purki ja lisa viin ning jäta maitsestuma vähemalt nädalaks.
- Kurna läbi marli ja villi pudelitesse.

Nurmenukubesee koogikesed

- Kõigepealt kuumuta ahi 160°C. Vahusta munavalged näpuotsatäie soolaga. Lisa vahule nurmenukusiirup ja jätka vahustamist. Lisa suhkur ja vahusta seni, kuni saad tugeva läikiva vahu. Lisa ettevaatlikult segades maisitärklis ja veiniäädikas.
- Joonista küpsetuspaberile umbes 10 cm suurused ringid ja tõsta munavalgevaht lusikaga nende sisse. Jäta beseed servadest kõrgemad. Tõsta beseed ahju ja alanda temperatuuri 110°C. Küpseta umbes 30-40 minutit, olenevalt kui vedel on kasutatud nurmenukusiirup. Lülita ahi välja ja jäta ahjuuks veidi lahti. Lase beseedel ahjus täielikult jahtuda.
- Täidise jaoks mõõda vahustamisnõusse nurmenukusiirup, vahukoor ja toorjuust. Vahusta segu ühtlaseks kreemiks. Võid lisada vahule ka nurmenukuõisi. Tõsta kreem jahtunud beseepõhjadele ja kaunistada.



MARINEERITUD REDIS

MARIA VESKI

Kogus: ca 600 ml purk

RETSEPT

15-17 redist, tegelikult nii palju kui purki mahub

Marinaad

- 2 loorberilehte
- 500 ml vett
- 50 ml äädikat
- 5 küüslauguküünt
- 2 tšillikauna
- $\frac{3}{4}$ spl sinepiseemneid
- $\frac{3}{4}$ spl rafineerimata suhkrut
- 3 tl soola

VALMISTAMISÕPETUS

- Marinaadi valmistamiseks pane potti vesi, loorber, sinepiseemned, suhkur, äädikas ja sool ning lase korra keema. Võid siinkohal olla ka loominguline ja lisada sibulaid, kurke, koriandrit vms.
- Viiluta redised, haki tšilli ning puhasta küüslauguküüned (võid soovi korral ka viilutada). Pane kõik eelnevalt steriliseeritud purki ning vala peale marinaad. Lisa oma armastus ja hool, kasvata iseloomu ning jäta ööpäevaks marineeruma.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Väga teistmoodi idee. Marineerida redised. Vahel nad valmivadki kõik ühekorraga. Retseptist õhkub kevadet, ilu, tervist, värskust, rõõmu! Kevadine vili, millega on tegeletud.



LUGU

Redised, redised, redised.. tegemist on ühe lemmikhooajaga, kui värsked vitamiinid ennast ilmutavad. Kuna redise kimchi ja ahjuredised vajasid kõrvale ka kolmandat sõpra, siis sündiski marineeritud variant. Lisaks on marineerimine hea lahendus säilitamiseks ja pikendamaks seda kaunist redise-hooaega.

Vist ei ole toitu, mida see redis ei täiustaks. Alustades võikudest, salatitest ja lõpetades külmade suppide seltsis. Krõmpsuta kasvõi niisama!

RÄIME-KARUALAUGUPITSA

JULIA-MARIA LINNA

RETSEPT

Retseptist saab 2 suuremat, 30 cm läbimõõduga ümmargust pitsat või 3 väiksemat pitsat.

Tainas:

- 150 g rukkijahu
- 150 g nisujahu
- 180 ml käesooja vett
- 2 g kuivpärm
- 1 tl soola

Kate:

- 400 g värsket räime
- 200 g paksemat tomatipastat
- 200 g riivitud juustu
- 3 peotäit karulauku
- Soola
- Kuivatatud punet ja tüümiani
- Soovikorral jahvatatud pipart

VALMISTAMISÕPETUS

- Sega jahud kuivpärm ja soolaga, lisa käesoe vesi ja sõtku tainast 10 minutit. Jäta 4-5 tunniks kerkima.
- Vormi sobiva suurusega õhukesed pitsad.
- Puhasta värsked räimed ja eemalda selgrood. Määri tainale tomatipasta, lao sellele räimed ja maitsesta soola ning ürtidega, soovi korral lisa ka pipar. Haki karulaugud veidi väiksemaks ja raputa räimede peale ning kõige peale laota riivitud juust. Küpseta kas elava tulega pitsaahjus või praeahjus kuni pitsa on valmis. Küpsetusaeg sõltub sinu ahjust, pitsaahjus on see lühem ja praeahjus pikem.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Kohalik kala ja veel rahvuskala ning selle kevade lemmik karulauk... pitsa ei ole rämpstoit vaid rukkijahupõhjal ja tervisliku täidisega. Retseptis pole märgitud täpsustavalt, millist tüüpi tomatipastat on kasutatud. Võiks olla kirjas kuivaineprotsent pakendilt.



LUGU

Ehitasime endale eriolukorra ajal tekkinud vaba aja ärakasutamise mõttes aeda savist puuküttega pitsaahju ja nüüd katsetame ning leiutame uusi retsepte. Oli soov teha mingi kohalik eestimaine pitsa ning parasjagu sattus olema kohaliku külapoe juures kala-auto ringipäev kus saab osta värsket räime. Nii tekkiski plaan katsetada räimepitsat. Karulaugu peenar paikneb aga otse pitsaahju taga ja tundus igati hea plaan räimed karulauguga kokku sobitada. Tainas kasutasin rukkijahu ja nisujahu pooleks, kuna tundus, et räimega võiks sobida leivane maitse, samas puhta rukkijahuga pitsa kipub jääma veidi liiga kõva ning taigen raskesti vormitav, seega lisasin elastsuse andmiseks ka nisujahu.



HIRSIPUDER JUURVILJADE JA ÜRTIDEGA

EVELIN ANTON

RETSEPT 2LE

See retsept on nii varakevadine, et vajab tegelikult koostisaineid sügise varasalvest. Eks olegi tegemist retsepti algraamistikuga, kus igaüks saab lisada just endale meelepärast rohelist, mida kevad järjest jõudu kogudes oma värskuses pakub.

- tassitais hirssi (300 gr v 3,5 dl)
- 2-3 porgandit
- 1 keskmine kaalikas
- 5 küüslauku küünt
- oliiviõli küpsetamiseks
- suur peotäis peterselli ja tilli v muid meelepäraseid ürte
- sool, must pipar
- (paar spl võid)

VALMISTAMISÕPETUS

- Pese ja loputa hirss läbi mitme vee, jäta vähemalt tunniks või paariks likku. Võib leotada ka üle öö.
- Haki porgand ja kaalikas u 0,5 – 1 cm suurusteks kuubikuteks, haki küüslauk suhteliselt jämedalt.
- Leotatud hirss veelkord pesta ja loputada. Nõruta ja pane potti, kalla juurde 2 tassi vett (ühe osa hirsi kohta tuleb kaks osa vett), lisa sool ja lase keema. Alanda temperatuuri ning lase madalal temperatuuril haududa.
- Kuumuta kastrulis õli ja vala kaalika- ja porganditükid sisse. Küpseta juurvilju sagedasti segades kuni porgand ja kaalikas on küpsed, lisa juurde hakitud küüslauk ning küpseta veel veidi. Kalla kogu segu hauduvale pudrule juurde, lisa pipar ning sega kõik korralikult läbi. Lase pudrul edasi haududa kuni lõpliku valmimiseni. Vajadusel võib haudumise ajal lisada juurde keeva vett.
- Haki till ja petersell peeneks ning sega koos võiga valminud pudru hulka, lase veel paari minuti jagu kaane all seista.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Vähekasutatud ja vähetunnustatud hirsile on antud hea võimalus, lisaks koduaia juurikad ja ürdid ning täiesti vegan. Tehtud valiku selgitusse on kenasti lisatud lugu. Muul juhul oleks hinnanud toitu valesti. Tore, et inimene on leidnud sobiliku viisi tervislikku toitu tarbida.



LUGU

Olles teinud personaalse toidutalumatusse veretesti, jäi toidusedelisse küllaltki vähe lubatud toiduaineid ning neilgi oli oma reeglistik, mida millega omavahel kombineerida võis. Nii valmiski kulinaarse alkeemia tulemusena lihtne maitsev puder, millest sai minu uus lemmikroog. Aastate jooksul on putru testitud ka nende peal, kes kaljukindlalt vandusid, et nemad hirssi küll ei söö. Kõik sõid. Mõni küsis lisagi.

PÄHKLI- KAMA MAIUS MUSTIKATEGA

LAURA MONA VELMRE

RETSEPT 2-4-LE

- 175 g kama
- 170 g kodujuustu
- 340 ml keefirit
- 35 g purustatud pähkleid
- 40 g suhkrut
- mustikaid

VALMISTAMISÕPETUS

Kõik komponendid kaussi lisada ja segada.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Lihtsa talutoidu – kama toekam variant ja lisandiks (loodetavasti sarapuu)pähklid ning mustikad metsast. Kahjuks ei ole autoril loomingutuhinas tulnud meelde kirjutada mõned read retsepti valiku põhjuste kohta.



JUUSTUDE AHVATLUS

MARIT LOND

RETSEPT 4-LE

- 200 g Lapijuustu
- 200 g Saida köömnejuustu
- 100 g Kadaka juustu
- 100 g kodujuustu
- 300 g maasikad
- 2 pirni
- kalkuniliha toorvorsti

VALMISTAMISÕPETUS

Vorst praadida ja tükeldada võimalikult väikesteks tükkideks, kuna on vaid lisamaitse saamiseks. Juustud tükeldada, seejärel tükeldada maasikad ja pirnid ning segada kodujuustuga. Serveerida salatilehel. Kerge juustuamps valge veini kõrvale, sobib eriti hästi Aru mõisa Klareti kõrvale ampsata.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Eestimaised juustud ja suvel ehk keegi ikka korjab usinate talunike kasvatatud maasikaid. Põnev katsetus vorsti-juustu-maasika-pirni amps hea veini juurde. Ära on märgitud veini päritolu. Süvenemisel oleks kindlasti leidunud ka kohalike tootjate juustu



LUGU

Soov katsetada erinevaid maitseid. Juustusalat maasikatega tundus ahvatlev kooslus valge veini kõrvale.

TOORTATRALEIB

KAJA NURM

RETSEPT

28cm keeksivormitais

- 425 g toortatra kruupe
- 300 g vett
- 5-6 g roosat soola
- 10 g kuivtatud oreganot ehk pune
- 5 päikesekuivatatud tomatit (hakitult)
- 25 g kanepiseemneid
- 50 g päevalilleseemneid
- Peale raputamiseks seemnesegu

VALMISTAMISÕPETUS

Toortatraleiva tegu

Leota toortatart suures hulgas jahedas vees mõned tunnid pehmendamiseks (mul kulus 4 tundi). Loputa tatar ning lisa 300 g leiget vett ning püreesta ligunenud tatar mõnusaks paksuks massiks. Sõltuvalt toa temperatuurist ja natuke ka tatrapartiist tuleb kõrti kääritada kuni tainas mullitab (sel korral läks u 24 tundi, kiirendamiseks hoida kaussi sooja põrandal või õrnalt soojendatud ahjus). Lisa sool ja soovitud seemned ja muud lisandid ning sega ettevaatlikult läbi. Määri suurem keeksivorm võiga ning vala vedelapoolne tainas vormi. Jäta tainas põleva ahjulambiga soojendatud ahju lõpukergitust tegema seniks kuni näed taas, et tainas hakkab kohevamaks muutuma. Siis võta leib veel tuppa rätiku alla kerkima ning pane ahi 175 kraadi peale soojenema. Kui ahi on temperatuuri saavutanud pudista leivale veel seemneid kaunistuseks ning tõsta ahju keskmisele siinile u 40 minutiks küpsema. Kui leib on pealt kuldne ning seinte küljest lahti löönud on leib valmis. Lase tal rahulikult jahtuda ning taheneda enne lahti lõikamist.

Eriti hea soolase võiga!

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Tatrast, ja veel kruupidest, saab ka leiba, mitte ainult putru. Meie perenaiste mõttelennul ei ole piire! Mõnusate lisanditega. Selgitusest oleks tahtnud lugeda, miks on vaja kasutada kruupe, kas saab ka toortatrajahust leiba. Miks on kruupide pesemine oluline?



LUGU

Olen olnud juba pikemat aega toortatramüsli austaja ning valmistanud seda perele ning sõpradele ning seetõttu oli kord kilode viisi toortatart käepärast ning internetiavarustes ringi tuulates avastasin, et sellest saab ka pisukest kannatlikkust omades vahvat leiba.

PÕHJA-KOREA SALAT EHK KOREA SALAT PÕHJA-EESTI MOODI

KAIDI SUU

RETSEPT

- 200 g peeti
- 100 g Kadaka juustu
- 10 redist
- äädikas, sool, pipar, köömned

VALMISTAMISÕPETUS

Keeda ja riivi peet suure auguga riiviga, lõika juust peenikesteks kangideks, riivi redis. Lisa äädikat maitseks, soola ja pipart ning köömneid. Sega salat ning serveeri suupistena valge viina kõrvale või eelroana.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Lihtne peedi-juustu-redise salat. Tore, et külmikus leitud omavahel sobivaid salatikaaslasid. Retseptikonkursi teema kohaselt ootasime kevadisi, kohalikule toorainele suunatud toite. Siin jääb see puudu.



LUGU

Vahel ei ole külmkappi jäänud mitte midagi muud kui paar tohlatanud peeti, vanaema antud redised ja tükike juustu. Aga kõht on tühi ja sööma peab- seega tuleb midagi välja mõelda. Nii sündiski lihtne, kuid iseloomuga salat, mis valmib kiirelt.



VÜRTSIKAS LEHTPEEDISUPP LAMBALIHAGA

IVAR PORN

RETSEPT

- 400 g lambapuljongit
- 2 keskmise suurusega peeti
- 4-6 varrega lehtpeedi lehte
- 1 väiksem kapsapea
- 1 sibul
- 2 küüslauguküünt
- 1 porgand
- 1 kartul
- 1 spl õli
- peterselli, lehtsellerit.
- 200 g purustatud tomatite konservi
- soola, pipart, cayenne'i pipart
- 50 g mustsõstraveiniäädikat
- 20 g mustsõstraveini

VALMISTAMISÕPETUS

- Lambakondist keeda puljong, lisades loorberi, peterselli ja sellerit.
- Riivi peet ja viiluta kapsas ning pane keema, lisa porgand ja kartuliviilud.
- Sibul, küüslauk ja tükeldatud lehtpeedid prae kergelt pannil õlis ja lisa samuti supile. Kui ained on juba piisavalt keenud, lisa puljong, mustsõstraäädikas, vein ja maitseained. Keeda veel 30-40 minutit eriti tasasel tulel.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Eesti lamba lihast üks toekas toit ja kasutatud on kiirestivalmivat lehtpeedi. Hea valik. Soovitusena võiks välja tuua - supi värvi parandamiseks lisa äädikas enne, kui peet värvi kaotab. Lisanipp – jätta pisut peedi riivimisel tekkinud mahla hiljem lisamiseks, et keemise käigus värvi kaotanud supile lõpus lisada



LUGU

Kuna lehtpeet on hea kasvuga ja saagikas, siis on temast supi keetmine väga praktiline.

VÄRSKE SALAT KODUJUUSTU JA "UMBROHUGA" (VT KA NR. 15)

GERLI SIRK

1-le vahepalaks või 2le pearoa kõrvale:

RETSEPT

- 150 g värsket kapsast
- 100 g kodujuustu
- 50 g redist, kui on käepärast
- mõned kaurulaugulehed
- mõned noore naadi lehed
- mõned noored nurmenukulehed
- 1-2 tl head toiduõli, näiteks oliivi
- sidrunipart

VALMISTAMISÕPETUS

Haki peeneks värske kapsas (selle aasta noor kapsas), viiluta redised õhukesteks viiludeks, haki naadi-, nurmenuku- ja karulaugulehed. Lisa kodujuust, õli ja raputa peale sidrunipart, sega kergelt ja serveeri niisama endale kergeks vahepalaks või toidu kõrvale. Soola ei olegi vaja eraldi lisada, sest sidrunipipra koostises on ka sool. Sobib väga hästi praetud või küpsetatud kalaga (näiteks räimega). Meil oli käepärast värske forell.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Kapsa-kodujuustu salatile on julgelt lisatud nn umbrohtu. Eks nii, iga kord lisatava roheluse kogust pisut suurendades saabki kogu pere „rohtu“ süüa harjutada. Värske, huvitav, tervislik. Väga kevadine ja kohalik. Hea suunaja loodusest leitatavate söödavate taimede juurde, sidudes neid traditsioonilise toorainega



LUGU

Retsept sündis Põhja-Eestile omase tooraine – kalaga katsetamisel. Juurde võib valmistada kartuleid ja salateid oma maitse järgi.

VIMMAPIHVID (VT KA NR. 14)

MAURI GROSS

RETSEPT

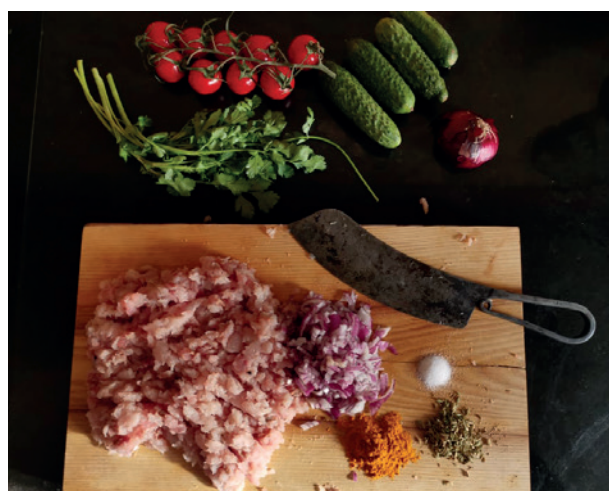
- 1 kg vimmafileed,
- 1 tl kurkumit
- 1 suurem sibul
- Soola
- 3 sorti pipart: musta, valget, rosee kõiki maitse järgihakitud rohelist: kas murulauku või koriandrit (mitte mõlemat).

VALMISTAMISÕPETUS

Kalapihvi saladus on filee käsitsi hakkimine, noaga lõikelaua, ja seejärel hakkimine koos maitseainetega. Praadida kuumal pannil kuldpruuniks, määrada hiljem võiga ja jätta fooliumi alla seisma enne söömist kümneks minutiks. Kolm tilka laimimahla ei tee halba!

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Vimmapihvid kohalikust kalast ja ikka julgelt rohelist juurde hakitud. Kasutatud piirkonnale iseloomulikku toorainet. Värske, kevadine. Huvitav lähenemine maitsestamisele ja tehnoloogiale, kala hakkimisele



LUGU

Retsept sündis Põhja-Eestile omase tooraine – kalaga katsetamisel. Juurde võib valmistada kartuleid ja salateid oma maitse järgi.



MAAPIRNI GRATÄÄN METSIKU SPARGLI JA MÜNDIKASTMEGA

ÜLLE NIINEMETS

RETSEPT 6 LE

MAAPIRNI KOOK / GRATÄÄN

- 5 keskmist maapirni
- pool väiksemat lillkapsast
- 2 muna
- 100ml vahukoort
- karulauku, murulauku
- soola ja pipart
- ½ tl riivitud muskaati
- soovi korral veidi Gharam Masala puru
- 2 spl riivitud parmesani juustu

MÜNDIKASTE

- suur peotäis tugevamaitselise piparmündi lehti
- suur peotäis koriandrit
- suur peotäis karulauku
- veidi noort naati
- 100 ml maitsestatat talu- jogurtit
- 2 küünt küüslauku
- 1 cm jupp Vene sinepit
- veidi sidruni mahla
- soola, suhkrut, pipart

SALAT

- oma ürdiaia lehtsalat
- noored krimsus naadi lehed
- mets-nurmenuku lehed
- margareta lehed, õied
- noored võilille lehed ja õied
- maarineeritud võilille nupud
- kuusevõrsed, karulaugu hakitud lehed

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Maapirni näksitakse sageli toorelt, kuid siin on valmistatud lausa kokakunstina õhuline vormike ning lisandiks põdrakanep ja kastmes veel ohtralt kõikvõimalikke lehti. Selle retsepti järgijad saavad lisaks kokkamisele ka tõhusa taimetundmise koolituse. Kevadine, loominguiline lähenemine. Põhjalik kirjeldus, lugu, toitumisteave, kena foto.



LUGU

Kevadine aeg on kõige rikkalikum oma väga taimede poolest. Neid leiab nii metsast, kui koduaiast! Samuti on kevad umbrohu-usulistele tipphetk !

Üks suure väega taim on ka maapirn, mis juba meie vanaemade aedades “umbrohuna” levis. Ei teatud siis midagi tema maaalusest kasulikkusest. Tunti vaid ilusaid kollaseid õisi.

Maapirni mugulad sisaldavad kaaliumi, kroomi ja magneesiumi. Ei sisalda tärklisi, vaid meie soolestikule kasulikke inuliini. Maapirn ajab organismist välja mürke ja vähendab kolesteroolitaset ja magusaisu. Parandab kaltsiumi ja magneesiumi imendumist, mis tugevdab meie luustikku. Sobib diabeetikutele. Ja kui hea toorelt krõmpsutada, salatitesse, suppidesse, püreesse lisada.



VALMISTAMISÕPETUS

- Leota maapirne külmas vees, et muld lahti tuleks ja pese seejärel väga hoolikalt külma vee all. Hõõru terasharjaga koore mustemad osad või lõika need kogunisti välja. Viiluta õhukesteks ratasteks(max 3mm) ja pane külma vette ootele. Seejärl lõika pestud lillkapsa õisikutest pikkupidi viilud (kui tuleb puid, kasuta ka see ära). Klopi lahti munad, lisa vahukoor ja kõik maitseained. Haki karulauk ja murulauk peeneks. Võta silikoonist muffinivorm(6 suuremat süvendit). Lao põhja maapirni rattad, peale lillkapsa viilud, veidi maitserohelist ja 1 spl munasegu. Nii korda kõigi toorainetega, kuni vorm saab täis. Kõige peale puista riivitud juustu. Küpseta 200 °C ahjus 20 min. Võta ahjust välja ja lase u. 5 min jahtuda. Suru ettevaatlikult vormist välja. Soovi korral naudi koos linnuliha või kalaga.
- Mündikastme jaoks pane kõik koostisained piklikku anumasse ja surista saumikseriga ühtlaseks. Salati koostisoadesse suhtu loominguiliselt, võib lisada kõike meeleparast. Pigista peale veidi sidrunimahla, sipsuta oliiviõli, lisa pisut soola ja pipart, soovi korral vedelat mett ja sega kausis kätega segamini.
- Marineeritud võilillenupud valmista vähemalt paar tundi enne või üleöö .Otsi aianurgast väikeseid nupukesi, pese puhtaks ja näpista neil leheosad ära. Aseta väiksesse purki , kalla veidi õunaäädikat, lisa sool, suhkur, sinepi seemed, viilutatud küülaku. Sega läbi ja jäta marineeruma. Nupud võivad olla kergelt kibeka maitsega. Põdrakanepi võrsed kupata mõni minut keevas vees, kuhu on lisatud veidi soola ja sidruni mahla. Seejärel prae neid võis ja küüslaugus mõni minut. Söö soojalt.



ROOG NIMEGA „SIIG KUI ARMASTUSE EKVIVALENT“

TÕNU TUULAS

RETSEPT 4 LE

Õrnsoola vürtsisiig Philadelphia juustu ja maitsestatamata jogurti kreemiga.

- Siia filee – 450-500 grammi.
- Soola suhkrut (omavahel segatuna 1 teelusikatäis suhkrut ja 3 teelusikatäit soola – kerge kuhjaga)
- Sidrunipipra segu – ¼ teelusikatäit (siiski tunde järgi ehk veidi vähemgi)
- Rose pipart (purustatuna 2 teelusikatäit)
- Tüümian või nõmmeliivatee (purustatuna 2+4, kokku 6 teelusikatäit)
- 3 keskmist loorberi lehte
- Murulauk – purustatuna ca 4 teelusikatäit
- Philadelphia toorjuust (200 g).
- Maitsestatamata kreeka jogurtit (või tavalist maitsestatamata jogurtit) – ca 300 g.

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Kohalike kalurite püütud siia soolamiseks väga hea soola doseerimise õpetus. Kenasti serveeritud ja kaunistatud koduaia rohelisega. Arusaadav selgitus, kena jutt, ladus lugemine. Värske, Põhja-Eestile iseloomulik. Tuntud toit uudes kuues.



LUGU

Retsepti autor Tõnu Tuulas Viimsist Miiduranna külast. Pakume seda meie pop-up kodurestos Little Kitchen (vt FB-s) ühena eelroogadest. Tutvustan oma kokakunsti pidevalt ka oma FB seinal Tony Tuulas. Meie koduresto üheks kandvaks eesmärgiks on Miiduranna ja Viimsi kohaliku toidukultuuri uurimine, taaselustamine ja kaasajastamine.

Omapäraseks teeb minu õrnsoola vürtsisiia retsepti kindlasti tüümiani ja rose pipra kasutamine, aga ka kogu maitseainete kombinatsioon. Hakkasin tüümiani kala õrnsoolamisel kasutama täiesti iseseisvalt, juhust või ideed ei saanud selleks kusagilt, lihtsalt hakkasin proovima. Isegi paremini sobib meie oma nõmmeliivatee. Samuti leiutasin ise küpsetuspaberi ja fooliumi kasutamise eelnevaks marineerimiseks. Vanaema kasutas selleks näiteks ainult pärgamendi paberit (nagu ta ise nimetas).

Head isu!



VALMISTAMISÕPETUS

- Puhasta filee luudest ja eemalda soomused.
- Lõika filee tükist umbes 5 x suurem fooliumi tükk ja sellele veidi väiksem tükk küpsetuspaberit.
- Aseta filee paberile.
- Sega omavahel sool suhkur (vahekorras 1 osa suhkrut ja 3 osa soola), antud kala kogusele ca 1 teelusikas suhkrut ja 3 teelusikat soola. Raputa fileele selliselt, et kala liha saab parajalt ühtlaselt, kuid mitte eriti rohkelt kaetud. Siin on tegijal välja kujunenud oma täpne tunnetus, mis on selle roa puhul olulise tähtsusega, et mitte liigselt üle soolata ja ka mitte liiga õrnalt. Antud retsepti puhul tuleks eelistada pisut õrnemat soolsust. Miiduranna rannarahvas kasutas ka nippi, et soola suhkruga seguga kaeti taldrik või paberiga kaetud laud ja kala filee asetati liha poolega segule, vajutati kergelt, keerati ringi ja mis kinni jäi, oligi paras kogus sooldumiseks.
- Raputa fileele väga väike kogus sidrunipipart.
- Purusta uhmris rose pipar (antud filee koguse kohta ca 2 kuhjas teelusikatäit) ja kata sellega ühtlaselt filee.
- Pese ja puhasta tüümian (või ka meie rannikul kasvav nõmmeliivatee), haki peeneks ja kata (antud filee koguse kohta ca 2 teelusikatäit) sellega filee (mitte väga paksult);
- Võta kaks-kolm keskmist loorberi lehte (sobib kui värsem loorber, mitte väga pikalt pudedaks kuivanud) ja aseta need fileele.
- Nüüd keera esmalt filee küpsetuspaberi sisse ja seejärel keera paberis asuval fileele omakorda tugevalt ümber foolium.
- Lase väheamalt 24 tundi maitsestuda, marineeruda.
- Serveerimiseks lõika filee noaga õhukesteks piklikeks siiludeks. Tükelda puhastatud pestud tüümian ja murulaug-mõlemat ca 4 teelusikatäit.

Kreemja kastme valmistamine

- Philadelphia toorjuust (200 gr).
- Maitsestatamata kreeka jogurtit (või tavalist maitsestatamata jogurtit) veidi suurem kogus kui toorjuustu (ca 300 gr).
- Sega juust ja jogurt omavahel ja maitsesta kergelt soolaga. Sega sisse tükeldatud tüümianist ja murulaugust pool kogust. Pane segu pagari torbikusse, millest on mugav kastet taldrikutele pigistada.
- Aseta filee tükid kaares taldrikule, keskele väike kogus tüümiani ja murulaugu segu ja sellele pigista väike tornike kreemjat toorjuustu ja jogurti segu. Juurde rösti 2 poolikut tükki röstsaia. Enne serveerimist ganeeri kergelt üle rose pipra puruga ja tüümiani lehtega.
- Lisatud on fotod nii valmistamise (sooldumiseks ja marineerimiseks) protsessist kui ka valmis roast pidulikuks õhtusöögiks serveerituna taldrikul.





LIHTNE MERERANNAST LEITAVATE TAIMEDE SUPP

MAARJA ÕUNASTE

RETSEPT 4-LE

- Mõned peotäied suurt kukeharja, merihumurit, randmaltsa ja põdrakanepi võrseid
- 1 sibul
- 3-4 keskmist keedetud kartulit
- natukene soola
- soovi korral musta pipart
- purk kookospiima
- praadimiseks õli

VALMISTAMISÕPETUS

Prae sibul paksu põhjaga potis. Kui sibul on pruunikaks muutunud lisa pannile

rohelised taimed. Sega pidevalt, paari minuti pärast lisa potti kookospiim, sool ning keedetud kartulid. Lase supil keema tõusta ja püreesta. Vajadusel pane supp tagasi potti ja kuumuta. Serveeri soojalt, kaunistada samade taimedega. Kevadel on nad kõik söödavad ka toorelt!

Kommenteerib Sagadi restorani peakokk Maren Rits:

Mererannas saab nautida lainete loksumist ja päevitada ja supelda, kuid saab ka koguda korvitäie supitaimi. Juba pildil olev supitaldrik tundub lõhnavat nagu värske mereõhk. Looduse rikkus ja sööja tervis jäävad kõlama sellest retseptist.



LUGU

Aprilli lõpust alates suureneb meie toiduvalik taimedega mere äärest!

Põhja-Eesti rannikul kasvavad sellised taimed nagu suur kukehari, merihumur, randmalts ning ka juba paremini tuntud põdrakanep!

Hea õnne korral leiab neid kõiki taimi ühest kohast ning ka potis on nende maitsekooslus suurepärane!