KODUKOKKADE TALVISE KONKURSI RETSEPTID

PÕHJA-EESTI KOHALIK TOIT

LEADER EESTI

Euroopa Maaelu Arengu Põllumajandusfond
Euroopa investeeringud maapiirkondadesse

LEADER

ŽÜRII TÕSTIS ESILE PÕHJA-EESTI PIIRKONNA OMAPÄRA PEEGELDAVAD RETSEPTID:

AHJUKAALIKAD SÜTEL

11 Kohalik, väga vana retsept, mis on samas tervislik ja tänases päevas huvitav.

KÕIKMISKAPISLEIDUB: ÜHEPAJATOIT KÜÜLIKUGA

17 Kohalikul toorainel põhinev toit talveajaks.

VUTIRULLID KÕRVITSAPÜREEGA

3 Luksuslik ja värvikas roog, mis sobib ideaalselt pidupäevalauale.

KITSEPIIMA TOORJUUSTUKOOK

2 Kohalik, tervislik ja väga huvitav magustoit.

Retsept on valitud Põhja-Eesti toiduraamatusse.

1

KARTULIKORBID

VALLI JÄRVE

RETSEPT 4-5-LE

- 600 g keedetud kartuleid
- muna
- spl maisitärklist
- sool
- till

TÄIDIS

- 200 g riivitud juustu
- 150 g toorjuustu küüslauguga
- 2 spl 20% hapukoort
- 1 muna

VALMISTAMISÕPETUS

- Tambi 600-700 g keedetud kartulid pudruks, lisa 1 muna +1 spl maisitärklist ja maitsesta.
- Sega täidisematerjalid. Kartulipudru mass pritsida läbi tülli küpsetuspaberiga kaetud plaadile, et ääred jääksid kõrgemad. Aseta keskele täidis.
- Küpseta eelkuumutatud ahjus 200 kraadi juures 30 minutit.
- Mina lisasin taldrikule veel ühe broilerišnitsli, riivitud porgandi majoneesiga ja dipikastme tilliga.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Valli Järve retsept on huvitav. Tõepoolest on ju kartul eestlase põhitoidus ja kõik kartuliroad on kahtlemata need õiged Põhja-Eesti road. Tundub, et tegu on ka rammusa toiduga. Erinevate täidistega varieerides saab valmistada ka väga erinevaid roogasid. Toit sobib hästi taimetoitlastele ja gluteenitalumatutele.

LUGU

Põhja-Eesti toidupärimuses on suurem tähtsus kartulil. Tuli täna mõte teha midagi erilist. Kartulipuder on ju tavaline ja seega tegingi kartulikorbid.

2.1

TOORJUUSTUKOOK

MARGE SALUMÄE

- 600 g muretainast (1-2-3 vahekorras)
- 750 g kitsepiima toorjuustu
- 4 muna
- 100 g suhkrut
- vajadusel sorts hapukoort, kui on tegemist tihkema toorjuustuga
- soovi kohaselt vaniljet, rosinaid, kuivatatud ja leotatud puuvilju.
- serveerimiseks (mets)maasikamoosi

VALMISTAMISÕPETUS

- Valmista 1-2-3 muretaigen, kus on siis 1 osa suhkrut, 2 osa võid ja 3 osa jahu. Küpseta see kenasti 200 kraadi juures heledaks ja jahuta veidi aega, siis ta ei vetti läbi ja jääb ka koogis krõbe.
- Sega toorjuust, suhkur ja munad ning vajadusel hapukoor õrnalt ühtlaseks massiks. Sisse pane tuju järgi igasugu häid asju, aga saab ka päris ilma, sest toorjuust on ise juba nii hea.
- Kalla täidis koogipõhjale ja lükka kuuma ahju. Seejärel keera ahju temperatuuri alla 120 kraadi juurde ja vaata esimest korda tunni aja pärast. Loksuta koogivormi natuke, täidis peab võdisema, aga mitte loksuma. Kui kook on juba pealt tõmmu või praguline, siis seekord kook ei õnnestunud. Võta kook ahjust välja ja jahuta.
- Kook on parem järgmisel päeval või ülejärgmisel. Suurepärane lisand toorjuustukoogi juurde on maasikamoos, veel parem metsamaasikamoos, aga see kook sobib ka puhtalt nautimiseks.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Marge Salumäe toidu valmistamise juhend on suurepäraselt sõnastatud. See jätab kokale võimaluse igakordseks katsetamiseks, et erinevate koostisosade lisamise või ärajätmisega toidu omadusi ja maitset varieerida. Eriline väärtus on toorjuustu valmistamise põhjalik kirjeldus.

Tegemist on krõbeda põhjaga tervisliku valgurikka ja kreemja kitsepiimaga toorjuustukattega koogiga, mis on kahtlemata iga kitsepiimasõbra unistuseks.

LUGU

Toorjuustu on juustudest üldse kõige lihtsam valmistada. Alustan seda tavaliselt õhtul peale lüpsi. Kuumutan ja jahutan piima nagu juustu tegemisel ikka. Lisan juustujuuretist ning 1 tilga laapi, segan piima hoolega läbi ning jätan üle öö kaane alla rahulikult seisma. Järgmise päeva lõunal, kui muud kiired on möödas, lõikan kalgendi lahti. Selleks ajaks on tekkinud potti korralikult laapunud juustumass ja selle ümber on selge vadak. Lõikan pika noaga kalgendisse kaunis suured ruudud. Seejärel on tarvis suurt sõela ja kaussi, juusturiiet (sobib ka vana pehmeks pestud linane tihe käterätik) ja vahukulpi. Panen sõela kausi peale ja riide sõela sisse, jättes riide servad üle ääre. Lõikan vahukulbiga juustumassist õhukesed viilud

ja tõstan sõelale. Viilud on õhukesed ja minu liigutused hästi rahulikud. Valada ja rapsida ei saa, sest siis laguneb kalgend ja kogu hea kraam valgub läbi riide ja sõela minema. Lasen massil tunnikese toas nõrguda, kallan seejärel kausist vadaku ära ning tõstan toorjuustu üle öö külmkappi seisma.

Hommikuks on toorjuustust kogu vadak välja nõrgunud. Panen juustu puhtasse kaussi, kaalun ära ning lisan 1% soola, seda eelkõige säilivuse huvides, aga ka maitse on parem. Isegi kui ma teen toorjuustust kooki, on sorts soola maitsele ainult kasuks. Segan juustu väga õrnalt läbi. Soola võiks panna ka juba piima sisse ja siis tuleb arvestada soola piima kohta. Juustu surun topsidesse ja ongi valmis. Kui on huvi lisada kõiksugu toredaid maitsetaimi ja/ või -aineid, siis palun. Pikemalt säilitamiseks on mõistlik kasutada korralikult kuumas kuivatatud maitsetaimi, kui tarvitad juustu ära mõne päevaga, võid hakkida murulauku otse peenralt. Toores maitseroheline sisaldab endas elustikku, mis paneb ka juustu omapäi tegutsema. Toorjuustu on hea määrida hommikusele röstsaiale, süüa kuumade värskete kartulitega või teha toorjuustukooki. Vaat on üks hea asi.

Ühes vanas Taluperenaise numbris, oli vist 1932. aasta oma, oli artikkel, kus õpetati, mida teha, kui tulevad ootamatud külalised ja sul ei ole mitte midagi lauale panna. No mis sa siis teed? Tänapäeval tellid pitsa. Kunagi reklaamis pakuti Gevalia kohvi. Taluperenaine sada aastat tagasi, kui tal midagi lauale panna ei olnud, läks keldrisse ja tõi sealt külma vasika küpsist ehk vasikapraadi ja vekitud õunu. Mina pakun oma külalistele kitsepiimast toorjuustukooki.

Seda on imelihtne teha, kuigi võtab üksjagu aega. Seetõttu on mul seda head kooki tehtud varuks ja pandud sügavkülma külalisi ootama. Koogi põhjad on minu puhul alati standardsed: 1-2-3 muretaigen, kus on siis 1 osa suhkrut, 2 osa võid ja 3 osa jahu. Küpsetan selle kenasti 200 kraadi juures heledaks ja jahutan veidi aega, siis ta ei vetti läbi ja jääb ka koogis krõbe. Segan toorjuustu, suhkru ja munad ning vajadusel hapukoore õrnalt ühtlaseks massiks. Koguseid ei anna, sest mina kokkan alati silma järgi või mis mul kapis on põhimõttel. Sisse panen tuju järgi igasugu häid asju, aga saab ka päris ilma, sest toorjuust on ise juba nii hea. Kallan täidise koogipõhjale ja lükkan kuuma ahju. Seejäerel keeran ahju temperatuuri alla 120 kraadi juurde ja vaatan esimest korda tunni aja pärast. Loksutan koogivormi natuke, täidis peab võdisema, aga mitte loksuma.Kui kook on juba pealt tõmmu või praguline, siis seekord kook ei õnnestunud. 120 kraadiga minu ahjus peab kook olema siiski veel kauem. Ükskord saab ta ikkagi valmis. Võtan koogi ahjust välja ja jahutan.

Kuumalt pole mingit mõtet seda süüa, parem on ta järgmisel päeval või ülejärgmisel. Suurepärane lisand toorjuustukoogi juurde on maasikamoos, veel parem metsamaasikamoos, aga see kook sobib ka puhtalt nautimiseks.

Oma peres olen ma pea ainus koogisööja, sest mees ei söö magusat, üks tütar ei söö midagi, mis on kitsest, teine toorjuustu ja kohupiima, poeg, kes minu küpsetisi hindab, käib harva külas. Aga kui ta tuleb, siis ma teen seda kooki ja kohe palju. Selle osa, mida me ei suuda ära süüa, pakin sügavkülma ja siis on sealt hea kooki välja võtta ja pakkuda külalistele, kes ootamatult saabuvad.

3

VUTIRULLID KÕRVITSAPÜREEGA

ANU LAAN

RETSEPT 2-LE

- 4 vuti pinnalaotust ehk vutifilee
- 4 peekoniriba
- poole sidruni mahl
- 0,5 dl külpressi oliiviõli
- 1-2 küüslauguküünt
- tüümiani
- soola ja pipart
- valget veini

KÕRVITSAPÜREE

- 300 g tükeldatud kõrvitsat
- 2 spl külpressi oliiviõli
- 1 spl merevaiku
- meelepäraseid maitseaineid

VALMISTAMISÕPETUS

- Sega kokku sidrunimahl, oliiviõli, pipart ja pisut soola. Viimasega ei maksa liialdada, sest ka peekon lisab soolasust.
- Määri vutifileed saadud marinaadiga ja lase kilega kaetult kausis seista paar tundi või üleöö.
- Keera vutifileed rulli ja mähi peekonisse. Pane ahjupannile ja lisa sinna viilutatud küüslauguküüned, tüümian ja helde käega valget veini.
- Küpseta 200 °C ahjus 30-40 minutit ehk kuni peekon on krõbe.
- Kõrvitsapüreeks tükelda kõrvits, lisa õli ja küpseta ahjus kuni see on pehme.
- Purusta küpsetatud kõrvits saumikseriga, lisa vajadusel kuuma vett ja maitsesta merevaigu ja/või meelepäraste maitseainete ning ürtidega.
- Lisandiks sobivad hästi veel ahjus kergelt küpsetatud kirsstomatid.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Anu Laane vutirullid kõrvitsapüreega on hõrk ja toitev gurmeeroog. Kuna vutiliha on madala kalorsusega (240kcal 100gr kohta), sobib see roog hästi kaalujälgijale. Parima variandina võiks vutifilee olla kodumaine. Kõrvitsapüree sobib suurepäraselt roa täienduseks ja tasakaalustab hästi linnuliha omadusi.

LUGU

Vutt ja kõrvits on mõlemad minu lemmikud, kuid kontidega vuti söömine võtab rohkem energiat kui sellest linnukesest kaloreid tagasi saab. Seetõttu otsustasin näha vaeva ja kondid eemaldada. (hästivarustatud kauplustes on saada juba ka fileeritud vutte 4 tk pakendis).

Roog valmib lhtsalt ja on külalistelt kestvaid kiiduavaldusi saanud :)

4

RÄIMERULLID

SILJA VAGULA

- 1 kg värsket räime
- 1 spl soola
- 1-2 spl äädikat 30%
- 1 spl suhkrut
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- 1-2 loorberilehte
- 50 ml toiduõli

VALMISTAMISÕPETUS

- Räimed puhastada ja asetada kaussi, kuhu lisada juurde sool, suhkur, äädikas, hakitud sibul ja küüslauk ning loorber.
- Asetada peale väike raskus ja hoida külmas 2-3 päeva, iga päev segades ja vajadusel maitseaineid veidi juurde lisada.
- Siis võtta räimelt välja selgroog, keerata filee rulli nii, et sisse jääks veidi sibulat, laduda kaussi ja peale valada õli.
- Söögiks sobib järgmisel päeval nii kuuma kartuliga kui ka hommikul võileiva katteks.

Head isu!

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Silja Vagula räimerullid on kindlasti läbi aegade Eesti rahva hinnatud toit olnud. Sellised toorelt marineeritud räimed või kilud on levinud Põhjamaades, eriti Soomes. Kasutatakse väga erinevaid marinaade. Silja marinaadis tagab äratuntava hea maitse küüslaugu lisamine, ülejäänud koostisosad täiendavad unikaalseid maitseid. Sellist rooga tasub tõepoolest nautida keedukartuliga, eriti suve alguse noore kartuliga, mis on võis üle praetud.

LUGU

Olen ise väga suur kalasööja ja ikka katsetan uusi maitseid. See räimefilee on olnud meie pere toidulaual juba pikki aastaid. Räim, kartul ja leib on kõik Põhja-Eesti juurtega toit.

5

ÕUNA JA JÕHVIKAGA KOHUPIIMAVORM

SILJA VAGULA

- 1 pk kohupiima
- 1 karp (200 g) toorjuustu
- 1 pk (330 g) 30% hapukoort
- 4-5 muna
- 100 g suhkrut
- 5 spl mannat
- 1 spl kartulitärklist
- 1 tl küpsetuspulbrit
- suts soola
- 500-600 g õunakuubikuid
- 1 kl jõhvikaid
- 100 g võid

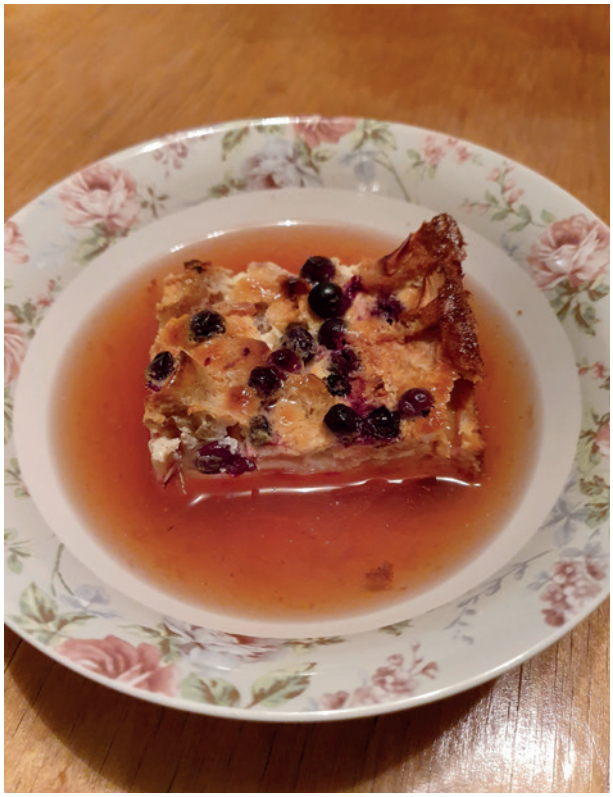
VALMISTAMISÕPETUS

- Segan kohupiima, toorjuustu, hapukoore, suhkru, soola ja munakollased hästi segamini, siis lisan kokku segatud manna, tärklise ja küpsetuspulbri taigna hulha, kõige lõpuks lisan vahustatud munavalged ettevaatlikult segades.
- Vormi määrin võiga ja puistan üle mannaga, kallan pool taignast vormi, siis lisan pooled õunakuubikud ja jõhvikad nüüd kallan ülejäänud taigna ja jõhvikad ning õunakuubikud, peale lõikan võikuubikud ja küpsetan 180 kraadiga 40-50 min.
- Jahtunud vormi võib süüa kas külma piimaga või kisselliga.

Head isu!

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Teine Silja Vagula roog on kohupiimavorm õuna ja jõhvikaga. Selline magustoit on tervislik ja vitamiinirikas. Sobib söömiseks külma lehmapiimaga iga söögikorra lõppakordiks. Retsept tundub huvitav ja koostisosaderikas. Tekitab vastupandamatut huvi ise valmistada.



LUGU

Põhja-Eestis oli vanasti lehmapidamine igas talus tavaline ja sellest valmistati nii võid, hapukoort kui ka hiljem kohupiima, jõhvikad kasvasid rabas ise, vaja ainult korjata ja õunapuudki olid paljudes taludes.

LAMBA- VÕI KITSELIHAPRAAD

MARGE SALUMÄE

- 1kg kondiga lamba või kitseliha (aba, selg)
- 1 kaalikas
- 4 porgandit
- 1 peet
- 4 kartulit
- 1 küüslauk
- soola
- musta pipart
- köömneid
- õli

VALMISTAMISÕPETUS

- Vaja on kondiga lihatükki, arvestusega 250-300 g inimese kohta. Hõõru liha sisse peensoola, musta pipra ja purustatud küüslauguga ning keera fooliumisse. Jäta üle öö külmkappi seisma. Tõsta hommikul välja toatemperatuulile soojenema. Siikohal võib kasutada ka muid ürte, kuid hea liha maitset ei maksa ka ära tappa. Pigem maitsestan mina juurde pakutavat kastet. Puhasta ja tükelda natuke porgandeid, kaalikaid jm kõvemaid köögivilju.
- Pruunista lihatükk kiiresti kuumas õlis ja pane tagasi fooliumile, lisa köögiviljad, mässi kinni ja lükka umbes 120-150 kraadi juurde ahju. Lihale võib kallata ka sortsu head punast veini, kuid mahlakuse tagavad ka juurikad. Valmis on praad siis, kui ahjuust paotades hakkavad koka süljenäärmed tööle. Laias laastus arvesta igale kilole tund aega. Küpsetamise lõpus võta foolium pealt lahti ja pane ahi grillirežiimile, siis tekib liha pinnale selline krõbe koorik.
- Serveeri kartulipudru või võis praetud kartulitega, kastmeks valge jahukaste (bešamell), tehtud loomulikult kitsepiimaga, annab kreemisema tulemuse. Kui juurikatega on prae juures koonerdatud, siis vokitud köögiviljad nagu lillkapsas, suvikõrvits, porgand, paprika annavad asjale ainult jumet juurde.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Marge Salumäe lamba- või kitselihapraad on klassikaline ja pika ajalooga Põhja-Eesti roog. Valmistamisviisi on põhjalikult kirjeldatud. Lugedeski tekib kujutlus väga maitsvast toidust.

Kuivmarinaad, mille koostisosad liha sisse imbuvad, määrab praetüki eelneva töötluse ja hea maitse. Kiire pruunistamine enne ahju panekut kinnistab praetüki pinnastruktuuri, et lihamahlad välja ei valguks. Täiusliku maitsebuketi tagavad lihaga koos ahjus küpsevad köögiviljad ja valge vein.

LUGU

Selline kitseliha praad on KITSENDUSE restorani pearoog.

7

PRAETUD LAMBAMAKS

MARGE SALUMÄE

- 1 lamba- või kitsemaks
- 1 muna
- nisujahu
- riivsaia
- toiduõli
- sool
- must pipar

VALMISTAMISÕPETUS

- Lõika maksast parajad viilakad, tee kolmekordne paneering: keera maksatükki jahus, munas ja riivsaias, riputad tsimaruke soola ja musta pipart peale ning prae mõne minuti kuumas õlis mõlemalt poolt. Maks peab seest jääma mahlane ja pehme, aga mitte enam verine. Kui peres on mittemaksaarmastajaid, siis nende jaoks praen samamoodi pehmet kitsejuustu. Juust sulab paneeringusse ja on imeliselt mahlane suutäis.
- Maksa saab ka grillida. Siis on maksatükid pisut suuremad, muidu kuivavad läbi. Lased kuumal grillil mõlemalt poolt maksal küpseda, viilutad ja soola paned lauale andmisel. Imeline suutäis!

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Marge Salumäe praetud lambamaks on just selline roog, mida kas väga armastatakse või ei armastata üldse. Vahel on lastel maksa suhtes vastumeelsus. Tegelikult on maksatoidud väga kasulikud, sisaldades palju selliseid vitamiine mida iga pool naljalt ei leidu. Paneerimine jätab maksa praadimisel mahlaseks ja vähendab ehk „maksa maitset“. Maksa tükeldamisel oleks hea eemaldada sooned ja vähene kelme.

8

KITSEJUUSTUSALAT

MARGE SALUMÄE

- **1 hiina kapsas**
- **1 keedupeet**
- **100 g Mäehansu kitsejuustu**
- **vinegrettkastet**

VALMISTAMISÕPETUS

- Kiire suvine eine on kitsejuustusalat
- Vaja läheb palju hiina kapsast, natuke keedupeeti ja pisut kitsejuustu. Ribasta kapsas ja peet, lao koos juustuga kihiti kaussi, nirista peale vinegrettkastet. Seda saad ise kokku segada oma lemmikõlist ja veiniäädikast, lisa lusikatäis mett, pisut soola ja ongi kõik.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Marge Salumäe kitsejuustusalatit on tõesti lihtne valmistada. Retsept ütleb, et kasutatakse kolme põhikomponenti. Hiina (Pekingi) kapsas on just selline köögivili mida igast poest on saada, punapeet samuti. Kolmanda koostisosa järgi tuleb aga sammud Mäehansu tallu seada. Sellist salatit võib suurepäraselt serveerida väga erinevate toitude kõrvale, olgu siis tegu suvise grilliroa või jõuludeaegse praega.

9.1

KOOKOSELINE KÜÜLIKUHAUTIS VÜRTSIKA ODRAKRUUBIGA

KATRIN KIVI

RETSEPT 4-LE

- 1 küülik (või terve kana)
- 2 porgandit
- 1 sibul
- 3 küünt küüslauku
- 1 purk purustatud tomateid (või 3 värsket tomatit hakitult)
- 200 ml kookospiima
- 4 spl sojakaste
- 1 laimi mahl
- 0.5 tl chillihelbeid
- soola, pipart
- paar tüümianioksa
- 1 tl suhkrut
- 1 spl maisitärklist
- õli praadimiseks

KRUUBIPUDER

- 200 g kruupi
- 1 sibul
- 1 chilli
- 200 ml kookospiima
- 1 spl kanapuljongi pulber
- 400 ml vett
- 1 spl võid
- soola
- rohelist sibulat või värsket koriandrit

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Katrin Kivi kookoseline küülikuhautis vürtsika odrakruubiga on tänapäevase valmistusviisiga tervislik roog. Marinaadi koostises on päris mitmed komponendid (laimimahl, tšilli ja küüslauk), mis maitsestavad lihatüki ainult sellele roale iseloomuliku maitsebuketiga. Ehk tõesti ei oleks hea mõte hoida praetükki marinaadis pikemalt kui tunnike, kuna tugevamaitselised koostisosad „tapaksid“ liha maitse. Kookospiima lisamine tagab kindlasti uue ja huvitava maitsebuketi.

VALMISTAMISÕPETUS

- Lõika küülikust parajad tükid. Haki sibul ja porgand kuubikuteks ning aseta küülikuga ühte suurde kaussi. Peenesta küüslauk ning sega kokku soja, laimi mahl, chilli, sool, pipar, küüslauk, suhkur, tüümian ja purustatud tomatid. Lase lihal marinaadis seista vähemalt tunnike.
- Raputa küülikutükid marinaadist puhtaks ning prae kergelt kuldpruuniks. Aseta pruunistatud tükid ahjupotti, vala peale marinaadisegu ning kookospiim. Küpseta ahjus 220 kraadi juures u 35 minutit. Kui küülik on valmis, lahusta 1 spl maisitärklist vähese veega ning sega kastme hulka ning kuumuta uuesti u 5 minutit – seda juhul, kui soovid paksu kastet.
- Senikaua kuni küülik podiseb loputa odrakruup. Viiluta chilli ja lõika sibul kuubikuteks. Prae sibulakuubikud võis läbi ning pane kõikide koostisosadega (va roheline sibul) keema. Sega putru aeg-ajalt.
- Kaunista pajaroog rohelise sibulaga või värske koriandri lehtedega.

LUGU

Olen kodukokk Tallinnast, väärtustan oma toidulaual kohalikku toorainet kasutades hea meelega väiketalunike toodangut. Olen juba aastaid suur aasia köögi fänn! Armastan üle kõige chillit ning kookospiima, seega püüan mugandada aasiapäraseid retsepte ning katsetan nende isikupäraseid maitseid meie toiduainetega

ODRATANGU, PORGANDI JA PORRULAUGU PAJAROOG

AIVE SARAPUU

- 300 g odratangu
- 4 suurt porgandit
- 1 porrulauk
- 400 g suitsuliha või peekonit
- pool küüslauku
- praadimiseks toiduõli
- 0,5 tl kurkumit
- tšillipipart
- küüslaugupipart,
- soola

KASTMEKS

- rohelist sibulat
- 1 pakk hapukoort

VALMISTAMISÕPETUS

- Pese ja leota odratangud ning keeda kurkumi ja soolaga pehmeks (krõmpsuks). Kurkum annab muidu hallile tangule kollaka värvi. Loputa keedetud odratangud, prae kergelt pannil läbi ja kalla ahjupotti. Riivi porgand jämeda riiviga, viiluta porrulauk ja haki küüslauk. Pruunista juurviljad kergelt pannil ja lisa tangude juurde potti, maitsesta. Lisa suitsulihakuubikud. Pane ahjuvormiga (malmpotiga) üheks tunniks ahju (200 kraadi). Samal ajal tee hapukoorest ja rohelisest sibulast kaste, maitsesta soola ja pipraga, soovi korral lisa mädarõigast.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Aive Sarapuu odratangu, porgandi ja porrulaugu pajaroog on ajaloolise Eesti köögi ja tänapäevase lähenemise suurepärane näide. Ahjus sütel küpsemine on veel vanema põlvkonna igapäevane toiduvalmistamise meetod. Tänapäeval võib seda nimetada siiski eksklusiivseks toiduvalmistamise meetodiks. Samamoodi võib pidada kvaliteetajaks kolmetunnist ahjuroa valmimise ootust. Preemiaks on maitsev ja tervislik ahjuroog, mille retsepti võib autori sõnul varieerida väga erinevate koostisosadega.

LUGU

Pajaroog on aastakümneid koduköögis kasutusel erinevate variatsioonidega, taimetoitlaste jaoks asendan liha seentega. Suvisel ajal lisan rohkesti meelepäraseid koduaia ürte (tüümian). Hapukoorekastme asemel võib lisandi teha kodujuustust koos värske kurgi, tomati ja maitserohelisega. Kruubipada on ideaalne talgutoit, suvisel ajal saab selle varem valmis teha ja siis erinevate lisanditega küpsetada lõpuni õues wokpannil.

Odratang ja juurviljad on iidne kohalik toit. Juurviljad ja maitserohelise kasvatan põhjarannikul asuvas koduaias. Pajaroa juurde pakun käsitööõlut ja omaküpsetatud rukkileiba kanepiseemnetega.

AHJUKAALIKAD SÜTEL

KAJA NURM

- **Vähemalt poolekilosed kaalikad (ühest kaalikast jagub kahele või aplale ühele)**
- **Võid ja soola maitse järgi**

VALMISTAMISÕPETUS

- Too kaalikad varakult tuppa sooja. Ahi olgu veel viimaste hõõguvate sütega ja päris kuum kui kaalikad ahju pistad, sest kaalikad jahutavad muidu enda küljealuse väga maha ja see osa jääb siis poolkõvaks. Ärakõrbemist karta ei tasu, sest mahlane sisu kaitseb ennast edukalt ise! Küpsemine võtab umbes 3 tundi. Siiski võiks 2 tunni pärast kiiresti kontrollida, kas alaküljed ikka on saanud samavõrra kuuma. Kui ei, siis tõsta kaalikad ahjus tahapoole, teistpidi ja uks jälle ruttu kinni.
- Süüa kuumalt ja soovitavalt jaheda võiga. Kõige parem on uuristada poolekslõigatud kaalikat dessertlusikaga. Eriti maitsev on koorealune, mida tasub lusikaga püüdlikult kaapida. Kes soovib, võib käepärast hoida ka peent soola.
- Sarnaselt küpsetasime sügisel üksiku teistest palju suuremaks kasvanud punapeedi. Erisus oli vaid selles, et tulime mõtte peale suhteliselt hilja ja ahi polnud enam äge. Hoidsime siis peedi hommikuni ahjus ja tulemus üllatas: veekaotuse tõttu oli suure kooriku all palju pisem marmelaadjas maius!

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Kaja Nurme ahjukaalikad sütel on siinesitatud retseptidest kõige ürgsem ja ilmselgelt on selle roa valmistamine korteritingimustes tõsiselt raskendatud. Selle roa maitsebuketi oluline koostisosa on suitsune aroom ja hõõguvate süte poolt tekitatud unikaalsed maitsed. Kindlasti on igal ahjul ka oma iseloom, mida ahjukaalikate küpsetamisel silmas tuleb pidada. Lihtne, tervislik ja pika ajalooga maitsev roog!

LUGU

See ahjukaalika valmistamise retsept on minu vanaemalt, kes Sagadi alt Adaka talust pärit oli. Mu isa mäletab seda kui üht mõnusamat talvist maiusrooga oma lapsepõlvest ning mulle endalegi meenub lapsepõlvest just see lõbus lusikaga uuristamine :)

KALKUNI-PAPRIKAHAUTIS AHJUKARTULITEGA

KATRIN KULL

- 0,5 kg kalkuni kintsuliha
- 3 paprikat
- pool pakki paprikapulbrit
- cayenne'i pipart
- 250 ml kookoskoort
- soovi korral suitsupaprikat

VALMISTAMISÕPETUS

- Prae tükeldatud kalkuniliha ja tükeldatud paprika kiirelt kuumal pannil ja pane haudepotti. Paprikapulbri võid samuti õliga läbi praadida, aga võid ka niisama haudepotti lisada.
- Kalla potti umbes poole kalkuni-paprikamassi jagu kuuma vett, lisa soola ja cayenne'i pipart ning pane pott kas pliidile või ahju hauduma.
- Kui kalkun pehme (umbes 30-45 min pärast, sõltuvalt tükkide suurusest), sega juurde kookoskoor, timmi maitset soola-pipraga ja puista peale hakitud peterselli.
- Serveeri ahjukartulitega. Eriti mõnusad kartulid saad, kui lõikad koorega kartulid sektoriteks ja keedad neid 5 minutit, seejärel paned ahjuplaadile ja segad läbi vähese õli ning soolaga.
- Kartulid valmivad kuumas ahjus umbes poole tunniga.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Katrin Kulli kalkuni-paprikahautis ahjukartuliga: kalkuni kintsuliha on paljude arvates tekstuurilt sarnane sea kaelakarbonaadiga, kuid oluliselt madalama kalorsuse ning rasvasisaldusega. Paprikapulber värvib ahjuroa punakaks ja annab meeldiva maitse. Cayenne pipar lisab roale iseloomu ja teravust. Viimase aasiapärase nüansi tagab maitsebuketis kookoskoore lisamine.

Retseptis kirjeldatud valmistusviisiga mundris kartulisektoritega on see tervislik ja maitsev ahjuroog kindlasti parim.

LUGU

See tervislik lihatoit sobib hästi Põhja-Eesti toidulauda uudsete maitsenüanssidega täiendama. Inspiratsioon on pärit sugulasrahva ungarlaste köögist. Kalkuniliha on väherasvane ja valgu- ning mikroelementide rikas, samuti seostatakse selles sisalduvaid B-vitamiine ja trüptofaani õnnehormooni serotoniini tootmisega kehas. Kookoskoor on taimne ja tervislikum alternatiiv vahu- või hapukoorele, mida muidu selle hautise kastmesse lisatakse. Kalkuni-paprikahautis sobib suurepäraselt põhjaeestilike ahjukartulitega, ja kuna kartul on laual päris tihti, siis on kõik sellega sobivad toidud eriti teretulnud. Vihmasel sügisesel või käredal talvisel päeval on soojendav ja vürtsikas hautis täpselt see, mida sinu keha vajab.

13

KÕPS'IDE SOOJENDAV PORGANDISUPP

HELENA MÄGI
KADRINA MAANAISTE SELTS

RETSEPT 2-LE

- **jahutatud triibuliha – Raineri Grupp**
- **350 g porgandit**
- **1 keskmine sibul**
- **2-3 küüslauguküünt**
- **jupp ingverit**
- **õli**
- **150-200 g vahukoort**
- **soola**
- **pipart**
- **loorberileht**
- **petersell**

VALMISTAMISÕPETUS

- Lõika meelepärane kogus triibuliha ribadeks.
- Koori porgandid ning lõika ketasteks. Haki sibul ja küüslauk, riivi jupp ingverit.
- Kuumuta potis natukene õli ja prae lihatükid kuldpruuniks. Kui liha on küps, tõsta see potist välja ning pane potti sibul ja prae klaasjaks. Lisa küüslauk ja ingver ning kuumuta segades.
- Lisa porgand ja prae aeg-ajalt segades, et maitsed mõnusalt esile tuua.
- Kalla peale vesi, maitsesta soola ja pipraga ning lisa loorberileht. Keeda, kuni porgand on pehme.
- Võta välja loorberileht ja püreesta supp. Lisa vahukoor ning vajadusel lisa soola ja pipart.
- Serveeri supp praetud triibuliha ja peterselliga.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Helena Mägi soojendav porgandisupp on väga hea näide kohaliku tooraine kasutamisest. Retsepti järgi ei lisata mitte igasugust triibuliha. Õige supi saab vaid Raineri Grupi jahutatud triibulihast. Äratuntava hea maitse tagab ingveri lisamine. Vahukoore lisamine on hädavajalik, tagamaks püreesuppi äratuntavalt kreemjat struktuuri. Parim tarbimiseks külmadel talveõhtutel või vihmasel jaanipäeval.

LUGU

See retsept sündis Kadrina Õpetajate Pensionäride Seltsingu traditsioonilise sünnipäevalaua tarbeks. Lisaks kohalikule toorainele on supis julgelt ingverit, mis teeb selle eriliselt nauditavaks ka kõige külmemal talvepäeval.

KÜPSIS „KARUPOJA UNISTUS"

HELENA MÄGI
KADRINA MAANAISTE SELTS

RETSEPTI KOGUS 12 TK

- 125 g toasooja võid
- 70 g pruuni suhkrut
- 75 g vedelat/kreemajat mett – Lahemaa Mesi
- 2 muna
- 125 g kaerahelbeid
- 100 g odrajahu
- 0,5 tl küpsetuspulbrit
- 75 g kuivatatud jõhvikaid
- 50 g röstitud metspähkleid

VALMISTAMISÕPETUS

- Rösti metspähklid 200 kraadises ahjus 5-7 minutit. Eemalda koored ja haki mõnusalt suurteks tükkideks.
- Vahusta või suhkruga heledaks ja kohevaks. Jätka vahustamist ning lisa mesi ja munad.
- Sega omavahel kaerahelbed, odrajahu ja küpsetuspulber ning lisa see võisegule.
- Seejärel sega juurde jõhvikad ja hakitud metspähklid.
- Vormi tainast pallid, aseta küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ja vajuta need lapikuks, karupoja käpajälje suuruseks.
- Küpseta 190 kraadises ahjus 10-12 minutit.
- Jahuta ja maiusta.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Helena Mägi küpsised „Karupoja unistus" on jällegi suurepärane näide magusroast, kus õige maitse annab kohalik Lahemaa Mesi, kodurabast korjatud ja kuivatatud jõhvikad ning kodumetsa sarapuupähklid. Retsepti puhul hakkavad silma mõned tähtsad näpunäited. Pähklid tuleb hakkida parajalt peeneks ja jätta samas küllalt jämedaks. Küpsiste suuruse määrab aga karupoja käpajälje suurus.

LUGU

Nende küpsiste valmistamisel on kasutatud tervisele häid ja kohalikke tooraineid.

Kuna kõik koostisosad on mokkamööda ka karudele, panime küpsise nimeks "Karupoja unistus". Küpsiseid ei tasu jätta järelvalveta, sest meie kandi karudel on mee ja jõhvikate peale hea nina.

"JÄNES POTIS"

TÕNU TUULAS

RETSEPT 4-6-LE

Ettevalmistusaeg 30 minutit + 45 minutit ahjus

Vaja läheb:

- **Küülik (1-1,5 kg)**
- **3 keskmist kartulit**
- **3 keskmist porgandit**
- **1 bataat**
- **10 suuremat küslauguküünt**
- **3 keskmist mugulsibulat**
- **200 g juursellerit**
- **250 g kuumsuitsu peekonit**
- **3 dl vahukoort**
- **3 dl kohvikoort**
- **värske rosmariin potis (vaja läheb 6 rosmariinioksa)**
- **2 sl küpsetusõli**
- **Vegeta maitseaine**
- **Chicken & Steak Santa Maria maitseaine**
- **2 dl vett**

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Tõnu Tuulase ahjuroa nimetus „Jänes potis" on tõepoolest tabav, sest roog peab kirjelduse järgi valmima malmpotis 220 kraadi juures 45 minutiga. Retseptis on üsna täpselt kirjeldatud valmistamisviisi, lisatavate maitseainete firmat ning tükeldatud juurviljade tüki suuruseid millimeetrites. Kuna ahjuroa valmimiseks vajalikud tegevused on sedavõrd hästi kirjas, saab tegevusujuhendit järgides kindlasti õige maitsega rammusa ahjuroa.

VALMISTAMISÕPETUS

- Tükelda puhastatud küülik: esmalt lõika terava noaga koivad kere küljest lahti, siis esikäpad. Seejärel seljaosa kaheks ristipidi.
- Maitsesta küülikutükid Chicken & Steak Santa Maria maitseainega ja prae pannil õliga kergelt läbi.
- Pese ja koori juurviljad (kartul, porgand, bataat, juurseller), puhasta ja tükelda küüslauk ja sibulad. Lõika juurviljad viiludeks (3 mm). Jaga juurikad kaheks võrdseks portsjoniks .
- Lõika kuumsuitsu peekonist paksemad tükid.
- Võta malmpott, aseta kuumale pliidile. Pane poti põhja 1 sl õli, kuumsuitsu peekoni tükid ja 1 hakitud sibul. Prae kuni sibul hakkab minema kergelt kuldpruuniks.
- Seejärel pane praetud suitsupeekonile ja sibulale esime juurvilja kiht (1 portsjon - kartul, porgand, bataat ja juurseller läbisegi). Lisa 5 viilutatud küüslauguküünt ja poole sibula viilud. Maitsesta esime kiht Vegeta maitseainega.
- Esimesele kihile pane praetud küülikutükid. Küülikutükkide vahele pane julgelt rosmariini oksi ja lisa lihale veidi Chicken & Steak Santa Maria maitseainet.
- Liha peale pane küüslauk ja sibulaviilud ning järgmine juurviljakiht. Maitsesta juurviljad Vegeta maitseainega.
- Kalla 1 dl vett läbi juurikate enne poti ahju panemist. Pane malmpotile kaan peale ja ning küpseta 220 kraadi juures 45 minutit.
- 20 minuti pärast kontrolli kuidas ahjuroog on küpsenud ja lisa vajadusel vett juurde. Juurikad ja pott ei tohi olla kuivad.
- Sega omavahel vahukoor ja toidukoor.
- 45 minuti pärast võta malmpott ahjust välja ja kalla potti kooresegu nii, et juurikad on lõpuks kaetud. Tõsta pott kuumale pliidile ja lase kooresegu korraks keema tõusta.
- Aga ainult korraks! Ära jäta potti pliidile järelvalveta! See on kogu selle roa valmistamise juures tähtsaim hetk, mida ei tohi maha magada.
- Seejärel on ahjuroog serveerimiseks valmis.

Head isu!

LUGU

Tallinna kesklinnast 14 kilomeetri kaugusel Viimsis asub ajalooline Miiduranna küla (asutamise aasta 1589). Siinkohal on oluline mainida, et külas on säilinud endised talukohad ja pered, kes on järjest oma kodukohas elanud ligi 200 aastat ning jätkuvalt kannavad edasi ajaloolisi toiduvalmistamise viise. Vanemates majades on säilinud puupliidid. Puupliidil on oluline koht ka hiljem ehitatud eramutes.

Miiduranna kui traditsioonilise rannaküla elanike toit tuli merest ja põllult. Küla elanike peamiseks elatusallikaks oli kalapüük. Vähem teatakse aga seda, et peale kolhooside moodustamist 1949. aastal, mil Miiduranna peremeestelt võeti ära põllu- ja karjamaad, paadid ja hobused ning piirati merel käimist, hakkasid praktilise meelega miidurandlased toidulisana kasvatama oma aias küülikuid. Puurid valmistati käepärastest vahenditest ning jänkude ninaesise moodustasid aiajäägid. Küüliku pidamine kuulus miidurandlaste igapäeva elu juurde veel üheksakümnendate keskpaigani. Küülikunahkadest sai kolhoosi õmblusateljees valmistatud uhked poolkasukad ja talvemütsid.

Nii on kuulunud talvistel nädala lõppudel hõrk küüliku ahjupraad miidurandlaste toidulauale. Ajas on sool ja pipar asendatud kaasaegsete maitseainetega. Kaalikas on asendatud maguskartuli ehk bataadiga.

Mahlane ja õrn küülikuliha on ajalooliselt olnud olulisel kohal eurooplaste toidulaual, sh ka Eestis, kuid viimastel kümnenditel on see meie menüüst erinevatel põhjustel peaaegu et kadunud. Küülikulihal on mitmeid eeliseid teiste lihaliikide ees, sh kõrgem valgusisaldus, madalam rasva- ja kolesteroolisisaldus. Küülikulihas on 2,4–2,7 korda vähem kolesterooli kui kana- või vasikalihas, mistõttu on see väga tervislik ning eriti sobiv lastele, vanuritele, allergikutele ja dieedil olevatele inimestele.

Ahjus küpsetatud küülik sobib ideaalselt peolauale.

METSAMAITSEGA LIHAPADA

KATRIN LUKE

- **1 kaelakarbonaad, aba v rasvaga sealiha lihatükk u 2-3 kg**
- **2-3 spl e 1 spl Karepa Ravimtaimeaia Metsamaitse ürdisoola võib (ka Küüslauk sõpradega)**

VALMISTAMISÕPETUS

- Tükelda liha u 200 g tükkideks, pane ahjupotti. Raputa peale soola, sega.
- Pane potile kaas või küpsetuspaber ja pane pott 200 °C ahju.
- Kui liha on mure ja rasv peale sulanud on praad valmis.
- Paku keedukartuli ja mõne suvel purki pandud salatiga. Meil on kabatšokk paprika ja tomatiga, vahel on seal ka kukeseeni ja sibulat. Kartulitele võib puistata karulaugusoola, see annab värvi ja maitset.

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Katrin Luke metsamaitsega lihapaja retsepti lugedes tulevad esimesena meelde sõnad „aus Eesti toit“. Retseptist kumab läbi austus liha vastu. Tõepoolest toob liha maitse kõige paremini esile piisav kogus soola, millega lihatükid enne ahjupotti panemist läbi mudida. Loomulikult annab sellele roale õige maitse Karepa Ravimtaimeaia metsamaitsega ürdisool. Retsepti autor pakub ahjuprae keedukartuliga söömiseks väga erinevaid variante alustades kodus purki pandud kabatšoki, paprika, tomati, karulaugusoola või kukeseente lisamisega.

LUGU

Metsamaitse ürdisool on välja mõeldud selleks et saaks liha maitsestada ilma midagi poest ostmata. Kuuseokkad, pihlakamarjad, pune – kõik nad kasvavad Eesti looduses ja annavad lihale vürtsika maitse, nii et pipart jm pole vaja lisada. Oli soov välja töötada ka üks korralik ahjuliha retsept, mida Karepa Ravimtaimeaias külalistele ja õppepäevadel pakkuda. Ja sööjad on ta heaks kiitnud! Lisaks heale maitsele on taimedel ka seedimist soodustav toime ja muid kasulikke omadusi.

KÕIKMISKAPISLEIDUB - ÜHEPAJATOIT KÜÜLIKUGA

ÜLLE NIINEMETS

RETSEPT 5-LE

- 1 küülik ca 1,5 kg / Vana-Sirge Küülikutalu
- jupp suitsuvorsti (minul oli kapis pool krakovi vorsti)
- 5 keskmist kartulit (oma põllulapilt)
- 5 keskmist porgandit (oma põllulapilt)
- 2 pastinaaki
- 3 suuremat haput õuna
- 2 suuremat sibulat
- 5 küüslaugu küünt
- 1L kana puljongit
- 2-3 loorberi lehte
- 1 spl sidruni mahla
- peotäis tilli
- peotäis peterselli
- 2-3 loorberi lehte
- maitse järgi soola ja pipart
- veidi õli ja võid praadimiseks

VALMISTAMISÕPETUS

- Tükelda küülik väiksemateks paladeks. Kuumuta puljong (minul on tihtipeale jääs karbike rammusat puljongit, mida keedangi rohkem, et varuks oleks). Pruunista õli ja või sees liha mõlemalt poolt pruuniks, maitsesta soola, pipraga, lisa veidi ürte, jämedad sibularattad, lõpus viilutatud küüslauku. Kalla peale pool puljongist ja lase umbes pool tundi podiseda. Samal ajal koori ja tükelda juurikad suurematеks tükkideks, tükelda suitsuvorst 3-4 cm suurusteks kangideks. Keera ahi 180 kraadi peale. Paiguta kõik produktid sobivasse ahjuvormi, kalla puljongiga üle, lisa tillivarred, petersellivarred, loorberilehed ja muud meelepärased ürdid.
- Kata vorm fooliumiga või kaanega. Küpseta ahjus ca 1-1,5 h. Tunni aja pärast võta kaas maha, proovi liha pehmust. Kui liha pehme ja mahlane, võib ka varem välja võtta.
- Pane ahjuvorm kuuma alusega lauale, puista peale hakitud ürdid ja pista aurava roa keskele suurem lusikas või kulp!

Head isu!

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Ülle Niinemetsa Kõik Mis Kapis Leidub ühepajaroog küülikuga on väga hea näide, kuidas saab lihtsa, maitsva ja tervisliku ahjuroa, kui kapis pole juhuslikult muud kui üks värskelt veristatud küülik või ka kana. Edasine on klassika: tükeldada lihakeha, pruunistada, lisada puljong ja rohkelt erinevaid kodupeenra juurvilju ning maitseaineid. Just selliselt kirjeldab selle roa valmimist autor. Viimase liigutusena pajaroa keskele torgatud kulp on kindel kutse kogu perele, et siit tuleb üks maitsev ja tervislik kõhutäis.

LUGU

Üks tavaline talvine nädalalõpu pealelõuna! Majas on liikumas näljased pereliikmed. Õues on kõva pakane, poodi justkui ei tahaks minna! Kiire pilguheit külmkappi ja sahvrisse! Ühtteist leidub. Peamine, et on üks värske küülik (võib ka kana). Meil on alati omakasvatatud juurikavaru ja maitseaineid. Hakkamegi siis küülikulihale seltsilisi otsima!

Minu vanaema ütles alati: "Vaata latseke kappi, midagi on ikka süüa!"

Olles Anija Mõisakohwiku kodukokast perenaine ja Põhja-Eesti kohaliku toidu märgise kandja, proovime jõudumööda kasutada Põhja-Eesti toidumärgisega tooteid! Antud retsept on plaanis ka Mõisakohwiku menüüsse võtta.

LÄÄTSEROOG

EVELIN ANTON

RETSEPT 4-LE

- 500 g punaseid läätsi
- 2 suuremat punast sibulat
- 1 suur porgand
- 1 keskmine pastinaak
- 1 varsselleri vars
- 5 küüslaugu küünt
- 2 suurt peotäit lillkapsa õisikuid
- 1 liiter juurviljapuljongit või vett
- Oliiviõli (küpsetamiseks)
- Maitse järgi soola ja pipart
- Loorberileht
- Petersell, koriander, muid meelepäraseid ürte

VALMISTAMISÕPETUS

- Sibul, porgand, pastinaak ja varsseller hakkida kuubikuteks. Küüslauk purustada. Lillkapsast murda suhteliselt jämedad õisikud.
- Paksu põhjaga potis v pannil kuumutada õli, valada sibula- ja porgandikuubikud potti, segades küpsetada u 5 minutit. Lisada pastinaak ja varsseller, segades kuumutada veel u 5 minutit ning lisada lillkapsaõisikud ja küüslauk, küpsetada veel mõned minutid. Valada kogu segu ahjupotti, lisada loputatud ja nõrutatud punased läätsed, sool, pipar ja loorber, valada peale kuum puljongi või vesi ning tõsta ahjupott eelkuumutatud ahju ning lasta küpseda u 35-40 minutit 200-kraadises kuumuses.
- Haki petersell, koriander ja muud ürdid peeneks, sega valminud “pudru” sisse.

Head isu!

Kommenteerib Õnnela Külalistemaja peakokk Õnnela Neidek:

Evelin Antoni läätseroog on suurepärane paastuaja roog, mis sobib liha- ja kalaroogadele tervislikuks vahelduseks. Läätsed on rauarikkad, kergesti seeditavad ning sisaldavad rohkesti valku, vitamiine ja mineraale. Kõik lisatavad koostisosad vaid täiendavad ahjuroa tervislikkust.

Spontaanselt sündinud ahjuroog võib kindlasti paljudele lemmikuks kujuneda, olgu siis oma perele õhtusöögi laual pakkumiseks või meeldivaks vahelduseks külalistele pearoaks.

LUGU

Tegemist pole klassikalise ahjuroaga, vaid ratsionaliseerimise protsessis spontaanselt käigu pealt sündinud einega. Leiva küpsetamisel jäi tihti ahjus just niipalju ruumi üle, et tundus rentaabel mõnel muidu pliidil valmival toidul lasta hoopis ahjukuumuses küpseda. Läätseroog on üks neist.