



EUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL DEVELOPMENT FUND
INVESTING IN YOUR FUTURE



CENTRAL BALTIC
INTERREG IV A
PROGRAMME
2007–2013



FOODWEB

Brošüüris "Keskkond taldrikul" olevate toitude retseptid

Koostaja: organisatsioon Martat (www.martat.fi)

Juurviljasupp

1¼ l vett

700 g erinevaid juurvilju, nt sibulad, kartulid, porgandid, kaalikas, porru, seller, pastinaak, kapsas

2 puljongikuubikut

soola

valget pipart

ürte

Koori ja tükelda juurviljad, keeda need puljongikuubikuga maitsestatud vees pehmeks. Püreesta ja maitsesta.

Õuna-peedialat

2–3 õuna

2 peeti (võivad olla ka marineeritud)

1 hapukurk

Riivi koostisosad ja sega, lisa veidi prantsuse salatikastet.

Kohupiimakreem marjadega

250 g kohupiima

1 dl piima

1 dl vahukoort

250 g mustikaid

ca ½ dl suhkrut

Vahusta koor suhkruga, lisa kohupiim ja marjad ning sega.

Põldoakotletid

500 g tooreid põldube

1 sibul

2 keedetud kartulit

1 küüslauguküüs

1 tl paprikapulbrit

1 sl tomatipüreed

2 kanamuna
1 tl soola
1 tl musta pipart
1 sl rapsiõli

Keeda põldoad väheses vees pehmeks. Peenesta sibul ja riivi keedetud kartulid. Püreesta põldoad ja lisa muud koostisosad. Sega hoolega. Vormi segust pihvid ja prae need õlis mõlemalt poolt kenasti pruuniks.

Kui kasutad kuivatatud põldube, tuleb neid eelnevalt leotada vähemalt 8 tundi ja keeta umbes 45 minutit.

Ürdisõbra dipikaste

2 dl hapukoort
1 sl sidrunimahla
2 tl suhkrut
veidi soola
½ tl musta pipart
½ dl tooreid ürte

Sega kastme koostisained omavahel. Jäta enne serveerimist tunniks maitsestuma.

Kartulipuder

7–8 keskmise suurusega muredat kartulit
vett
1 tl soola
umbes 2 dl kuuma piima

Pese, koori ja tükelda kartulid. Keeda kartuleid väheses soolaga maitsestatud vees 20–25 minutit. Kalla vesi ära. Püreesta kartulid hoolega. Lisa juurde osade kaupa kuum piim ja sega, kuni puder on paraja paksusega. Vahusta puder õhuliseks.

Ahju-vikerforell

1 suur porru
1 väike suvikõrvits
veidi õli
600 g vikerforelli fileed (sobib ka muu kala)
1 tl soola
sidrunipipart
1 dl kohvikoort
1 dl riivitud juustu
1 dl hakitud tilli

Lõik porru pikisuunas pooleks ja loputa hoolega vees. Lõika tükkideks. Lõika suvikõrvits viiludeks ja tükelda viilud. Hauta juurvilju korraks õlis pannil või mikrolaineahjus. Laota juurviljad õliga määratud ahjuvormi ja asetage kalafilee sinna peale. Maitsesta filee soola ja sidrunipipraga. Pane kala 225-kraadisesse ahju. Sega koor, riivitud juust ja hakitud till ühtlaseks seguks ja määri see umbes 15 minuti pärast fileele. Küpseta kala veel 10–15 minutit.

Lihapallid

400 g hakkliha

1 dl riivsaia või 3 viilu saia või 2 keskmise suurusega keedetud kartulit

2 dl vett või puljongit

1 sibul

1 muna

1½ tl soola

küüslauku

musta pipart

(1–3 küüslauguküünt)

Leota saia 5–10 minutit. Kui kasutate kartuleid, riivi need. Sel juhul võid vedeliku hulka vähendada umbes ½ dl. Lisa kaussi peenestatud sibul, muna, maitseained ja hakkliha. Sega ühtlaseks massiks. Jaga segu kaheks ja vormi neist pikad vorstid, jaga kumbki vorst umbes 10–12 lihapalliks. Küpseta lihapalle pannil, 225-kraadises ahjus 15–20 minutit või keeda puljongis 6–7 minutit. Ahjus saada korraga küpsetada suure koguse.

Hamburgerid

Hakklihapihvisegu

Küpsetamiseks: margariini või õli

Kaste: 1 pakk hapukoort

1 dl sinepi-kurgi salatit

Lisaks: jäätalatit

sibulat

1–2 pihvtomatit

4–5 hamburgerisaia või 8–10 suurt leivaviilu

ketšupit

Vormi lihasegust 4–5 hamburgeripihvi ja küpseta need pannil. Sega kastme koostisosad. Loputa salatilehed ja lõika tomatid õhukesteks viiludeks. Soojenda saiad või leivaviilud. Serveeri kõik koostisosad eraldi, nii, et igaüks võib ise endale hamburgeri teha.

Pitsa

Pitsapõhi: 2 dl vett

30 g pärm

1 tl soola

2 sl rapsiõli

2-3 dl durum-nisujahu

Tomatikaste: 1 sl rapsiõli
1 sibul
1 küüslauguküüs
400 g purustatud tomateid
1 tl soola
½ tl musta pipart

Pitsakate: 250 g sinki
väike purk konserveeritud ananassi
120 g riivitud juustu
1 tl kuivatatud punet
1 tl kuivatatud basiilikut

Lahusta pärm käesoojas (38 °C) vees. Lisa soola, suhkrut ja jahu samal ajal käega hoolega sõtkudes. Sõtku õli taignasse koos viimase jahuportsuga. Kata rätiga ja lase kerkida 20 minutit. Peenesta sibul ja küüslauk, kuumuta pannil õlis, lisa purustatud tomat ja maitseained. Hauta, kuni tainas on kerkinud. Rulli tainas õhukeseks sobiva kujuga põhjaks ja asetage see küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Määri pitsapõhjale tomatikaste. Tükelda sink ja laota tomatikastme peale, lisa ananassitükid, maitseained ja riivitud juust. Küpseta ahjus 225–250 °C juures umbes 10 minutit.