

Retseptid

Mai 2016

Kikerherne pasteet

1 purk nõrutatud kikerherneid
100 g purustatud pähkleid
1-2 spl oliivõli
1 küüslauguküüs (pressida küüslaugupressiga)

Kõik ained segada köögikombainis,
maitsestada soola ja sidrunimahlaga.



Rabarberikook

Tainas:

250 g kaerajahu
250 g täistera nisujahu või -rukkijahu
80 ml õli
soola
125 ml sooja vett

Kate:

rabarberi tükid segatud meega

Tainas küpsetada 170° C ahjus 10 minutit,
seejärel lisada kate ja küpsetada 30 minutit.



Kevadine vitamiinisupp

1 hakitud porru
2 viilutatud varssellerit
6 hakitud porgandit
6 väikest kooritud ja hakitud kartulit
300 g noori nõgeselehti
200 g naati
5 spl õli
tofut
soola
musta pipart

Kuumuta pannil porru ja porgand õliga.



Pane vesi keema. Kui vesi on keema läinud, lisa kõik ained, sega ja hauta tasasel tulel umbes 15 minutit või kuni juurviljad on pehmed. Lõpus lisada tükeldatud tofu (keedetud muna asemel).

Vitamiinismuuti

Pane blenderisse banaan, mustsõstar, maasikas, naat, kõrvenõges ning blenderda ühtlaseks massiks. Lisa riisi-kookospiima ja sega ühtlaseks massiks. Serveeri kohe.



Hapukoor india pähklitest

350 ml koguse jaoks vajad:

160 g röstimata ja ilma soolata india pähkleid
250 ml vett
0,5 tl sibulapulbrit
0,5 tl soola
näpuotsaga küüslaugupulbrit
tilli
2 spl sidrunimahla

1. Pane köögikombaini pool veest ja india pähklid ning mikserda need ühtlaseks kreemjaks massiks.
2. Lisa tasakesi ülejäänud vesi ja viimaks kõik ülejäänud koostisosad



Soovitus: Valmis kreemi võib korraks ka tulel keema ajada, siis muutub see paksemaks, nagu keedetud hapukoor. Sidruniga saab maitset varieerida. Kui ajad kreemi keema, lase sellel enne kasutamist kindlasti maha jahtuda.