

## Retseptid

Juuni 2016

### PESTO

2 spl india pähkleid  
2 spl seederänniseemneid (võib asendada kreeka pähklitega)  
100 ml oliivõli  
2 küüslauguküünt  
1 punt basiilikut (=2 peopesa)  
2 datlit\* (leotada eelnevalt 10 min kuumas vees) või 2 tl aprikoosi  
2 spl aprikoosimoosi  
2 spl sidrunimahla  
soola maitse järgi  
2 tl maitsepärmihelbeid



1. Jahvata pähklid köögikombainis jahuks.
2. Lisa ülejäänud koostisosad ja mikserda, kuni segu muutub kreemjaks massiks.

- 2016. aasta kalendris Tervislikke hõrgutisi oli eksikombel kirjas 22 datlit, mis muutis määarde väga magusaks.

### MUSTIKAKOOK

Põhi:

4 dl jahu (proovi ka rukki/kaerajahuga)  
100 g võid (saab asendada 50 g õli või kookosrasvaga)  
1 dl rafineerimata suhkrut  
½ tl küpsetuspulbrit  
1 muna (kasutasin munaasendajat)  
1 spl hapukoort

Kate:

500 g hapukoort  
1 dl pruuni suhkrut  
1 tl vaniljesuhkrut  
1 muna (munaasendaja)



Pinnale panna mustikaid. Küpsetada 200°C 20 minutit.

Valmis koogile annab eksklusiivse väljanägemise nn kile. Kasuta RUF torditarretisepulbrit, tarretisesuhkrut („hyytelösokeri“) või agar-agarit (250 ml mahla + 1,5 spl agar-agarit).

Kook näeb välja suurepärane ja maitseb hästi.

## GRILLITUD SEENED

1 karp šampinjone (seenejalad eemaldada)

Täidis:

küüslauk

basiilik

sinepikaste meega

soola

grillimaitseaine

tofu (kuubikuteks lõigatuna)



Puhasta esmalt seened ning aseta need alusele. Tükelda küüslauk ja basiilik, sega neile juurde veidi soola, grillimaitseainet ja sinepikastet meega. Aseta iga seenekübara sisse valminud täidist ning aseta kaunistuseks peale tofu kuubik. Grilli seened. Mõne basiilikulehe võid jätta ka grillitud seente juurde kaunistuseks, kui neid taldrikul serveerid.

## KÖÖGIVILJAVARDAD

Koostisosad:

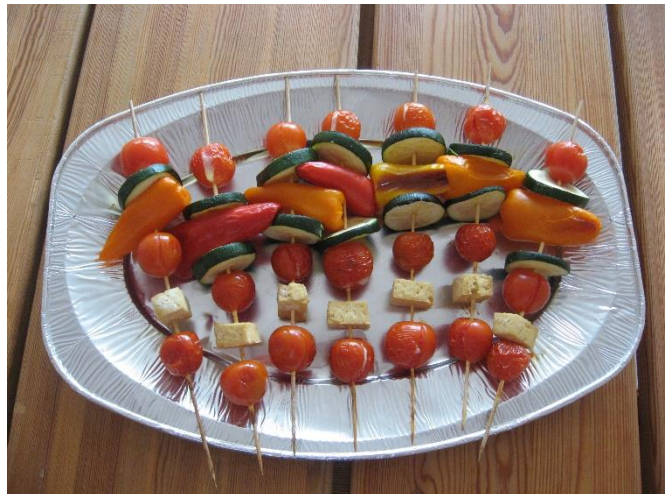
kirsstomatid

kabatšokk

paprika

tofu

Võta bambusest grillimisvarras ja lükka need vardasse näiteks sellises järjekorras: kirsstomat, kabatšokiviil, paprika, kabatšokiviil, tomat, tofu, tomat. Seejärel grilli.



## MIDA VEEL GRILLIDA?

Soovitame proovida grillimiseks ettevalmistatud maisi (Rimis on eelkeedetud maisi), mille saab otse grillile panna.

Samuti on eraldi tootena müügil sojagrillviiner, mida saab samuti kohe grillile panna.

