

Lõikuskuu lahe toit



Noor värsk peenralt korjatud aiakraam on kõige maitavam ja tervisele kasulik.

Tervislikust mõtteviisist lähtudes on köögiviljadele heaks täienduseks munad, piim, koor, juust, seened, seemned, pähklid ja mitmesugused maitsetaimed.

Veerand päevasest toidus sisalduvast köögiviljakogusest aga peaks laual olema toorena. Toortoitude maitsestamiseks sobivad

hästi sidrun, laim ja apelsin, samuti ingver ja muskaat.

Pisikesed mahlased või kangideks lõigatud porgandid, lillkapsaõisikud, pastinaak, varseller, peedid, kaalikad, mitut värvi paprikad, kurk – see on värvikirev vikerkaar vaagnal ja koos vürtsikate dipikastmetega lõikuskuu ainulaadne maiustus.

Aedviljaraguu

- 2–3 porgandit
- 2 naerist
- 3 salatisibulat
- 1 väike lillkapsas
- 2 küüslauguküünt
- 3 dl tükeldatud suhkrurhenaaku
- 1 peotäis spinatilehti

- 3 dl juurviljaleent
- 2 dl kohvikoor
- 2 sl nisujahu
- ½ tl jahvatatud musta pipart
- 1 dl riivjuustu
- soola
- hakitud maitserohelist

Lõigake puhastatud porgandid väikesteks tükkideks, naerid koorige ja lõigake kuubikuteks. Lillkapsas murdke väiksemateks osadeks, küüslauk ja sibulad hakkige peeneks. Valige keedupott, millesse kõik ained ära mahuvad ja kuumutage leem keemiseni, siis pange sellesse tükeldatud porgandid, naerid, lillkapsas, sibulad ja küüslauk.

Keetke tasasel tulel umbes 5 minutit, lisage hernekaunad ja ribadeks lõigatud spinat ning keetke veel 10 minutit. Jahu segage kooriga, maitsestage pipraga ja segades valage peene joana raguusse. Keetke veel mõni minut siis lisage juust ja segage, et see sulaks.

Riivjuustu võite asendada sulatatud juustuga. Selle söögi või-

te ka hoopis juustuta valmistada. Sel juhul lisage enne söömist oht- ralt maitserohelist.

Suvikõrvitsast pannkoogid

- 300 g riivitud suvikõrvitsast (kabatšokki)
- 4 muna
- ½ dl piima
- 1 dl jahu
- soola
- jahvatatud musta pipart
- rasvainet praadimiseks

Kloppige munad piimaga segi, lisage jahu, soola ja pipart ning majapidamispaperil tahendatud riivitud kabatšokiribad. Praadige rasvaines väiksemad koogid, mille juurde pakkuge maitsestatud hapukoort või jogurit. Eriti nauditavaks teevad roa sidrun ja õhukesed viilud soolalõhet.

Ahjus küpsetatud paprikasalat

- 3 punast paprikat
- 3 kollast paprikat
- 1–2 tl õli
- 250 g mozzarella't või toorjuustu
- 3 keskmist tomatit
- 100 g röstitud päevalilleseemneid

Kaste

- ½ dl õli
- 2 tl teravat sinepit
- 1 tl 10% äädikat
- soola
- purustatud musta pipart

