

IMEMAITSVATE ROOGADE RETSEPTID

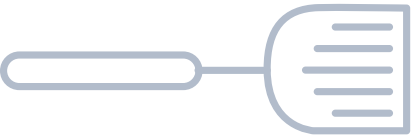
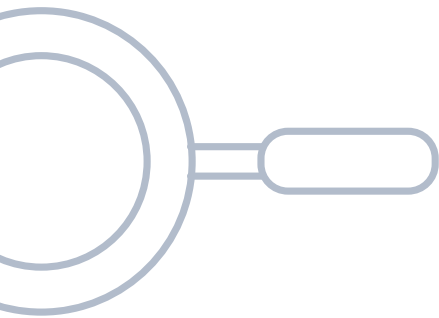
VALMISTAMISEKS ILMA
ELEKTRITA, KÄEPÄRATEST
NING KAVASÄILIVATEST
TOIDUAINETEST

Evari Tsetsin

Portaal Catering peakokk

PÄÄSTEAMET





CHILLI CON CARNE, CHAPATIGA

2 veiselihakonservi (või värtsisealiha)

1 sibul

2 küs-laugukäant

400 g konservube (punased oad)

400 g purustatud konservtomateid

200 g tomatipastat

1 tsillikaun (võib ka kuivatatud)

200 g marineeritud paprikat

maitse järgi soola, pipart ja
jahvatatud paprikat

Pane kuumale pannile hakitud sibul ja
küslauk, lisa tsilli ning pruunista.

Lisa juurde hakitud lihakonserv ning prae läbi.

Lisa tomatipasta ja kuumuta.

Lisa ülejäänud konservid, maitsesta.

Lase tasasel tulel podiseda ca 30 minutit, et
maitseid seguneksid. Serveeri pada kaussi

ning pane peale *chapati* leib. Kaunista

maitserohelise ning
balsamico kreemiga.

CHAPATI (INDIA LEIB)

250 g täistera- ja tavalise nisujahu segu
(sega ise kokku 1.1-le)

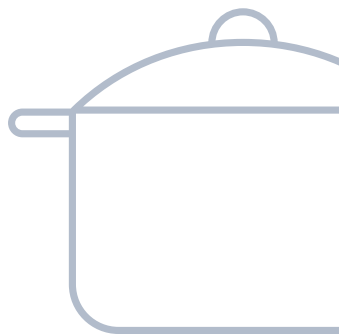
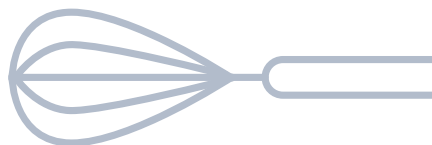
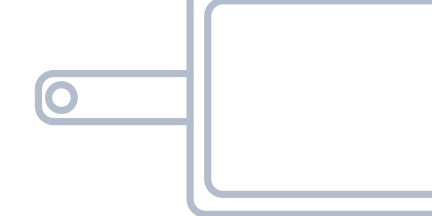
1 spl oliivõli

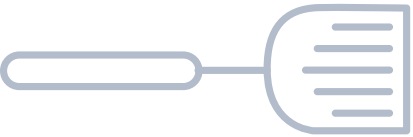
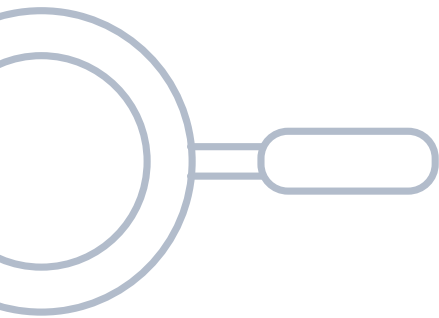
vett nii palju, et tainas oleks parajalt sitke
maitseks soola

Sega kausis jahud, sool, vesi ja õli taignaks.

Jaota tainas kaheksaks osaks. Rulli need
õhukesteks ketasteks, aseta kuivale pannile
ja küpseta mõlemalt poolt.

Lihtsuses peitub võlu.





SPAGETIPITSA

0,5 pakki spagette

70 g päikesekuivatatud tomateid
(konserv/purk)

1 tl pestot

2 röstitud paprikat
(või marineeritud paprikat)

1 käaslauguküäs

0,5 sibulat

1 karp anšooviseid (või värtsikilu)

100 g parmesani riijuustu

0,5 klaasi vett

maitsestamiseks soola, pipart, tsillihelbeid

Sega keedetud spagetid, parmesan ja
ülejäanud hakitud toiduained omavahel
kokku. Küpseta pannil mõlemalt poolt
kuldpruuniks. Ongi valmis.

Sobib süüa soojalt ja ka külmalt.
Komponente võid oma maitse järgi muuta.

PAELLA VOKITUD BORŠIGA

50 g konserveeritud herneid

50 g konserveeritud maisi
(võib kasutada ka konserveeritud Mehhiko segu)

2 röstitud paprikat

2,5 dl riisi

1 spl oliivõli

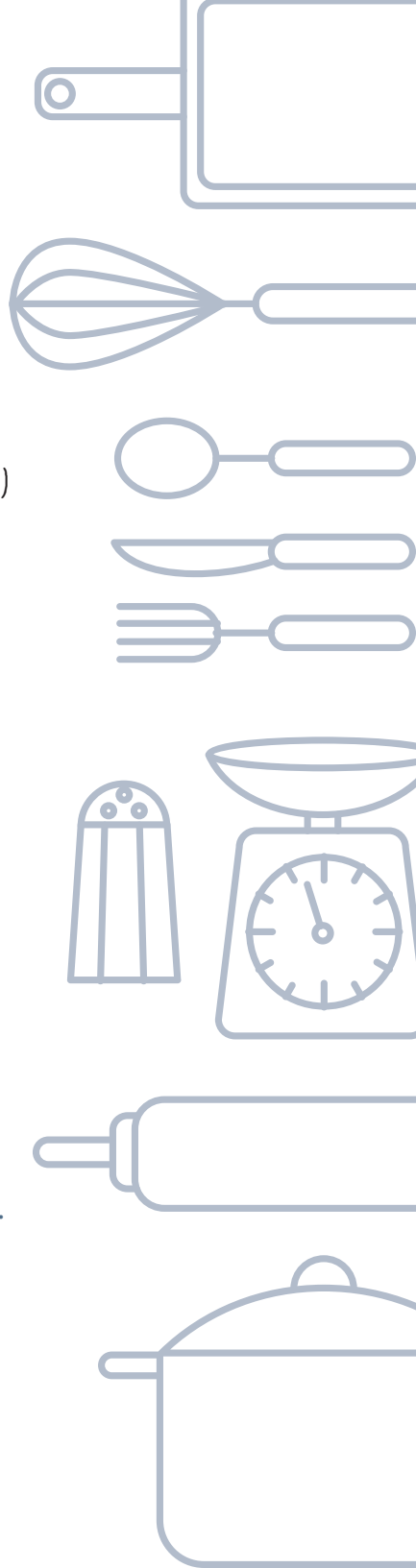
1 purk marineeritud tigusid või
sinimerekarbiliha

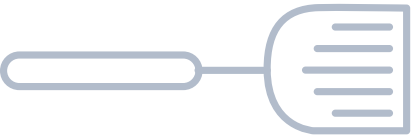
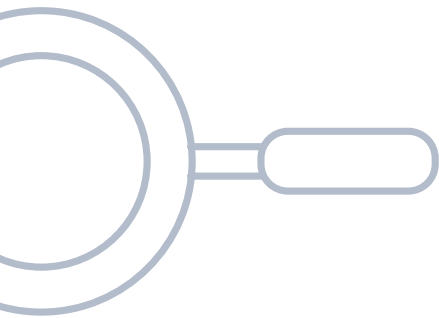
0,5 klaasi valget veini

maitseks soola ja pipart, võimalusel safrani

Haki sibul ja küüslauk ning prae õlis paar minutit. Lisa tükeldatud paprika ja ülejäänud konserveeritud. Lisa keedetud riis ja vein (natuke veini jäta toidu kõrvale ka), hauta 30 minutit.

Natuke veini jäta toidu kõrvale ka.
Serveeri koos pannil vokitud purgiboršisupiga.
Komponente võid oma maitse järgi muuta.





KALAPALLIKORVIKESED

1 kott rukkileivakorvikesi
kalapallikonserve
soolakörsikud
mahe sinep

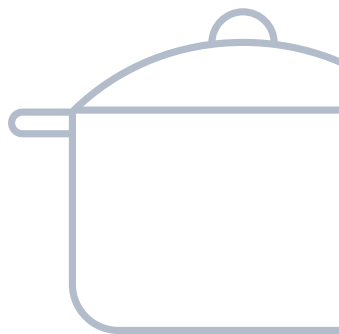
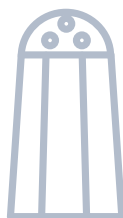
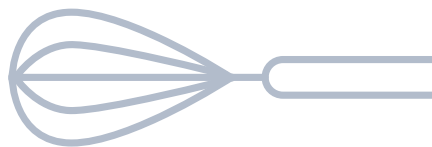
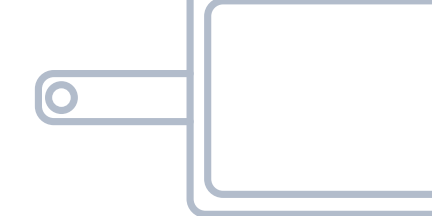
Lõika kalapall pooleks ja aseta leivakorvikesse.
Kaunistuseks aseta peale soolakörsik ja
mahe sinep.
Aega võtab sekundi, aga maitse on
viie täрни vääriline..

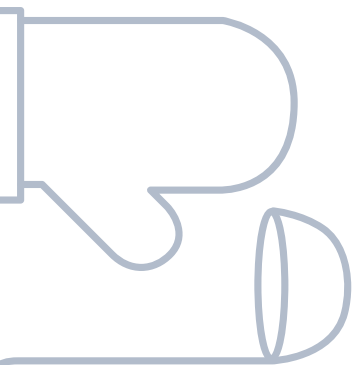
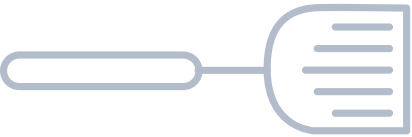
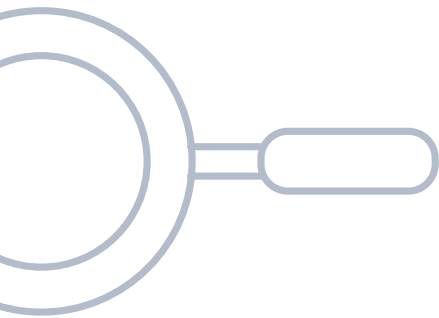
TUHAKARTULID KILU JA FETAJUUSTUGA

kartuleid
värtsikila
fetajuust olis (säilib kauem)
wasabi mädarõigas

Pane kartulid lõkgetuha sisse küpsema (fooliumis või ilma). Kui kartul pehme, lõika tükkideks. Pane peale viil puhastatud kilu ja fetakuubik. Tippu kaunistuseks tõrts *wasabi* mädarõigast ja peterselli või muud maitserohelist.

Tundub liiga lihtne, et nii maitsev olla.





VÕILEIVATORT NÄKILEIVAST

- 1 pakk laiemat näkileiba
- 1 tursamaksakonserv
- 3 marineeritud kurki
- marineeritud paprika
- 2 tomatit
- 100 g riivitud parmesani
- wasabi mädarõigast

Määri näkileivad tursamaksaga. Aseta plaatide vahele viilutatud tomat, marineeritud kurk või paprika. Jätka nii neli kihti.

Kaunistada pealt *wasabi* mädarõikaga ja küpsetatud juustukrõpsudega (pane riivitud parmesan kuumale pannile ja küpseta mõlemalt poolt kuldpruuniks).

Komponente võid oma maitse järgi muuta.

NELJAVILJAPUDRUKÜPSISED

200 g neljaviljahelbeid

100 g jahu

2 tl tšiiaseemneid

natuke kuivatatud banaani, purustatud

0,5 purki kondenspiima

2 spl riivitud halvaad

1 spl kookosrasva

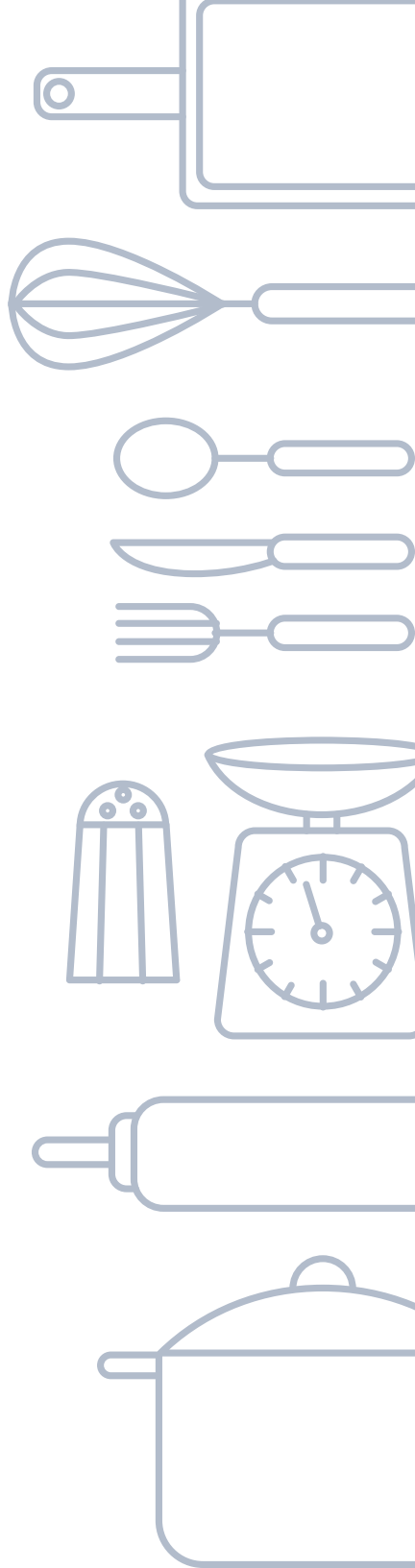
0,5 klaasi vett

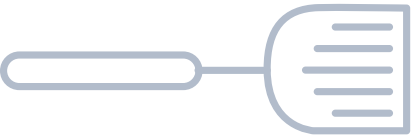
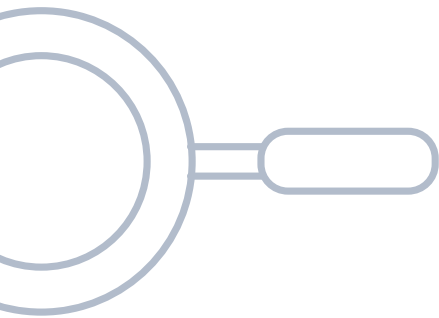
maitseks suhkur, sool, vanillisuhkur

Sega kõik ained (va kookosrasv) omavahel kokku. Maitsesta. Lisa kuumale pannile kookosrasv ja prae peos tehtud pätsikesed mõlemalt poolt kuldpruuniks. Serveeri mustikamoosi või meega.

VAU!

Tõesti VAU!





ŠOKOLAADI-PLOOMI KOMMID

100 g tumedat šokolaadi (Bitter 70%)

100 g kuivatatud musti ploome

Sulata potis šokolaad (ära kõrbema lase!).

Kalla ploomid šokolaadi sisse ja sega.

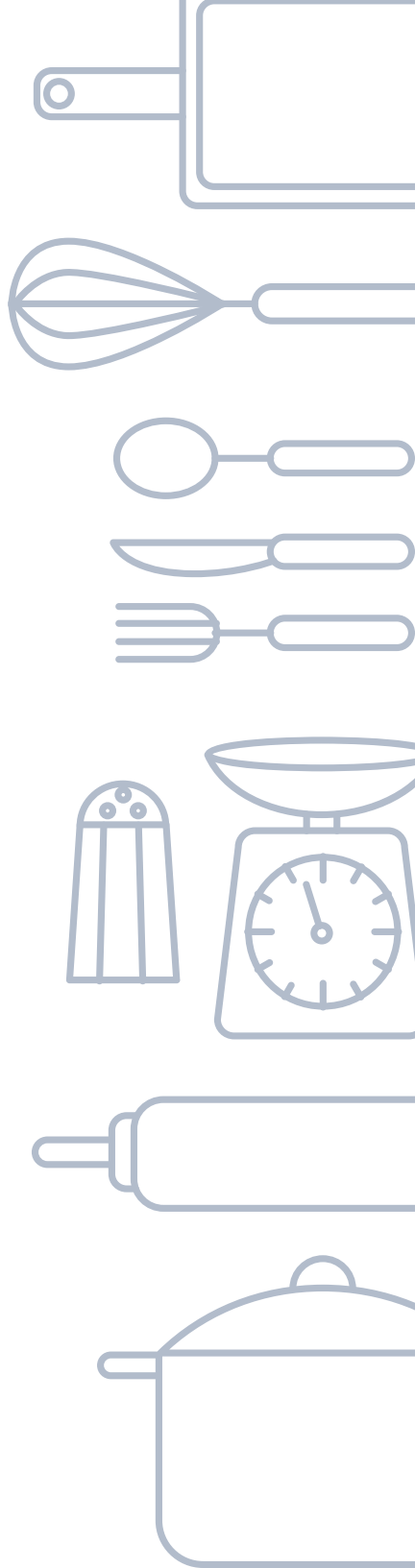
Võta lusikaga ploom šokolaadist välja,
pane küpsetuspaberile ja aseta külma

(näiteks lumme).

Lase hanguda ja pista pöske.

NÄDALANE KODUNE VARU

- 21 l joogivett
- pakisupid/ püreepulbrid
- purgisupid ja -road
- kuivikud
- konservid (liha, puu- ja juurvilja)
- kommi, halvaad küpsist
- imikutoit
- taskulamp ja varupatareid
- esmaabitarbed ja sulle olulised ravimid
- patareide/ aku pealt töötav raadio
- akupank mobiilsete seadmete laadimiseks
- küünal ja tikud
- priimus – toidu, vee jne soojendamiseks/ valmistamiseks
- niisked hügieenilapid
- sularaha



HEAD KOKKAMIST!



kodutuleohutuks.ee

