

Rubriigis annab kogenud köögi-toimetaja ja kokaraamatute autor Lia Virkus uusi ideid, mida just sel kuul tasub ellu viia.

TEKST JA RETSEPT **LIA VIRKUS** / FOTOD **JAAN HEINMAA**

TERVISLIK



ÖKOMARJADEST PÜREE

Populaarse **Salvesti** ökopüreede peres on mango- ja pirnipüree kõrval uus liige: **naturaalne vaarikapüree**. Magusust lisavad tootele orgaaniline õunapüree ja viinamarjamahl. Kasuta suvemaitselist vaarikapüreed smuutides, valmista kihilisi magustoite, mahlajäätisi või -kastmeid. Samuti sobib püree kaaslaseks hommikupudrule, maitsestatata jogurtile ja pannkookidele. Valmistatud Eestis, suhkrut ega säilitusaineid pole lisatud.

HOOAJA RETSEPT



ŠOKOLAADI-BANAANI-KAERAPÄTSID

Mahlaseid tervislikke kaerapätsikud, millele pole lisatud suhkrut, on lihtne valmistada ja mugav kooli-töölmatkale kaasa võtta. Sobivad hästi ka hommikusöögiks. Kui soovid neid küpsetada munavabalt, kasuta munade asemel linaseemnejahu või jahvatatud linaseemneid ja vett.

18 tk

- > 100 g võid
- > 2 muna (või 1 dl vett + 2 sl linaseemnejahu)
- > 2 banaani
- > 5 dl jämedaid täisterakaerahelbeid
- > soovi korral 50 g mõrušokolaadi, sukaadi või rosinaid

Klopi munad kahvliga lahti (või sega linaseemned veega, jäta mõneks minutiks ootele). Püreesta kahvliga banaanid, sega kaerahelveste, sulatatud või, munade (või linajahu-vee segu) ja meelepäraste lisanditega. Sega ühtlaseks ja tõsta 15–20 minutiks külmkappi paisuma. Vormi pätsikud märgade kätega ja pane küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile, vajuta kahvliga lamedaks. Küpseta ahjus 200 kraadi juures 8–10 minutit või kuni pätsid küpsed.

KUU RAAMAT

Raamatu autorid pole taimetoitlased, kuid neile maitseb taimetoit väga! Olles aastate jooksul oma toiduvalikut täiendanud tervisliku, kasuliku ja maitsva taimetoiduga, on häid retsepte kogunenud nii palju, et nende põhjal saab valmistada roogi eri söögikordadeks ja igale seltskonnale. Raamatust leiad üle 100 retsepti supistete, pirukate, salatite-suppide ja toitvate igapäevaroogade, jõuluhõrgutiste ja grillisandite valmistamiseks. Raamatust on ilmunud just täiendatud kordustrukk.

TORE ÜLLATUS

VÕTA GLUTEENIVABALT!



Tükumetsa glutenivabad küpsised on valmistatud meeallergikute peale mõeldes maheda roosuhkruga. Maheda toortatra hulka on "heegeldatud" kookoshelbeid, päevaliliseemneid, kohvi ja sigurit. Tulemuseks on kolm maitsvat küpsist: kookoseküpsis, päevaliliseemneküpsis ja kohviküpsis. Maiusta niisama või valmista kihilisi magustoite kohupiima või jogurtiga. Kohviküpsistest saad soovi korral glutenivaba tiramisu kokku laduda.

hooaeg



"TAIMETOIDUD KÕIGILE"
LIA VIRKUS, PILLE ENDEN, TIINA LEBANE
HEA LUGU

UUDIS

MAIUSTA PALLIKESTEGA!



Selveri kaupluste koogilettidelt leiad nelja maitsega **magusaid pallikesi**, mis tulid müüki **Selveri Kõogi** kaubamärgi all. Valikus on neli suus sulavat maitset: rummimaitiselised kookosega pallikesed, kondenspiimamaitiselised kookosega pallikesed, karamelli ja meega pallikesed, küpsise ja kakaoga pallikesed. Lõbusaid maiuseid leiab käepärastes tepsides kõikjalt Selveritest.

KUHU MINNA?

KUI SÜDA IHKAB HEAD



Saia- ja pirukasõbrad, rõõmustage! **Saiapalee Tüümian** Tartus on loodud kirest toidu vastu. Tüümianis on au sees hea tooraine, käsitöö ja imelised maitset. Millegagi ei koonerdata. Valikust leiad rebitud liha pirukad (mis on tänu rohkele lihatäidisele toeka lõuna eest), juusturulli, pistaatsia-vaarika-sidrunisaia, kaneelirulli ja muid hõrgutisi.

HEA LEID

PRANTSUSE KÖÖK SU KODUS

Prantsuse köögil on kolm tunnussõna: või, koor ja puljongid, mis sobivad nii kastmete kui ka suppide põhjaks. Kui soovid lihtsustada kodus kokkamist, aitavad sind kreemja koostisega



Handon'si puljongikonsentraadid ehk fondid. Need on keedetud juurviljadest, kontidest või mereandidest. Supp ja kaste valmivad kähku: kontsentraat tuleb segada külma või keedetud veega ja keeta 5 minutit. 200 g purgitäiest fondist saad 6,7 liitrit puljongit. Valikus on veiseliha-, köögivilja-, mereanni-, kana-, köögivilja- ja vasikalihafond. Müügil Stockmanni kaubamajas. 🚫