

# Kastmed

Kõige maitsvam kaste lihale on **AHJUS KÜPSETATUD LIHALEEM** või **LIHA HAUTAMISE LEEM**

Pane liha ahju koos sibula, küüslaugu ja porgandiga (võid lisada ka teisi aedvilju, nt sellerit, fenkolit jt) ning lisa põhja kindlasti vett. Kui liha on valmis, on anuma põhjas tavaliselt piisavalt kastet. Kui soovid sellele midagi lisada, lisa nt kookoskoort. Soovi korral võid köögiviljad kaste sisse purustada, aga võid need ka välja kurnata. Kaste sisse võib segada ka rõõska või hapukoort (arvestada nende suurema loomse rasva sisaldusega). Maitsesta suure peotäie maitserohelisega või lisa basiiliku- vm maitseürdipestot.

## KREVETIKASTE

1 spl palmirasva  
u 15cm tükk porrulauku  
2 keskmist küüslauguküünt  
250g krevette (eriti hästi sobivad soolvees krevetid)  
1 purk (400ml) kookoskoort  
veidi sidrunimahla  
soola, pipart tilli (maitse järgi)

Haki porrulauk suupärasteks tükkideks. Haki küüslauk. Kui kasutad külmutatud krevette, siis sulata krevetid. Seejärel sulata pannil palmirasv. Lisa hakitud porrulauk ja küüslauk. Kuumuta neid kergelt rasvas. Lisa krevetid, maitse järgi soola ja pipart ning kuumuta pannil 1-2 min. Lisa kookoskoor, lase keema tõusta. Lisa maitsestamiseks peotäis hakitud tilli + maitse järgi sidrunimahla. Tegemist on retseptiga, mille koguseid saad väga lihtsalt vastavalt oma soovile ja maitsele muuta!

## TILLIKASTE

3 spl oliiviõli  
tükeldatud tilli ja peterselli (kumbagi 2 varre küljest u)  
1 tl tilliseemneid  
1 küüslauguküüs  
1 sidruni mahla ja koort

Purusta ja sega. See kaste on eriti maitsev kartulite ja aurutatud aedviljadega serveerides.

## KÕRVITSAKASTE

**Triin Muiste, toitumisnõustaja**

0,5l kõrvitsapüree (keeda see võimalikult paksu konsistentsiga)  
2 küüslauguküünt  
1 punane sibul  
sl sinepit  
50 ml soja- või kaerakoort  
soola, pipart  
praadimiseks kookosrasva  
Pane potti kookosrasv ning lisa juurde hakitud sibul ja küüslauk. Pruunista kergelt. Lisa kõrvitsapüree, sojakoort ning sinep. Sega läbi ja maitsesta. Kuumuta keemiseni.

## LILLKAPSAKASTE

2 küüslauguküünt, hakitud  
2 sl taimset margariini või õli  
5-6 lillkapsaõisikut või umbes 2 pastinaaki  
0,5 l köögiviljapuljongit või vett  
½ tl soola (maitse järgi lisa rohkem)  
½ tl pipart  
kookospiima või vahukoort  
1,5 tl oliiviõli

Kuumuta õlis hakitud küüslauk. Küpseta mitu minutit või kuni küüslauk on pehme ja aromaadne, kuid mitte pruunistunud (pruunistunud küüslaugu maitse on maitse mõru). Eemalda pliidilt ja pane kõrvale. Pane vesi/köögiviljapuljong suurde potti keema. Lisa lillkapsas ja keeda 7-10 minutit. Kasuta kulpi, et tõsta lillkapsa tükid blenderisse. Lisa 250 ml köögiviljapuljongit, hautatud küüslauk, sool, pipar, või ja oliiviõli. Püreeri mitu minutit, kuni kaste on parajalt ühtlane.

## HERNE-AVOKAADO KASTE

100 g puhastatud värsked või külmutatud herneid  
*(külmutatud herneid blanšeeeri enne kasutamist 20 sekundit keevas vees või lase sulada)*  
1 avokaado  
hakitud murulauku, peterselli või tilli  
küüslauku  
soola, musta jahvatatud pipart  
värskelt pressitud sidrunimahla

Koori avokaado ning eemalda kivi, püreesta kõik komponendid koos ühtlaseks massiks. Maitsesta. Kui soovid vedelamat kastet, siis lisa püreestamise ajal sobiv kogus keedetud ning jahutatud vett.



# Majoneesid

## SOJAMAJONEES

Maire Vesingi, toitumisinõustaja & kokanduse vanemõpetaja

100 g sojapiima  
200 ml oliiviõli või mõnda teist meelepärast maitsega taimeõli  
1 sl valge veini äädikat või sidrunimahla meresoola  
1 tl agaavisiirupit või mett  
soovi korral sinepit

Vala sojapiim, meresool, agaavisiirup või mesi ja soovi korral sinep kõrgesse saumikserianumasse, lülita mikser tööle. Vala aeglaselt peene nirena juurde taimeõli. Jätka töötlemist, kuni majonees hakkab paksemaks muutuma (2-3 minutit). Lisa valge veini äädikas või sidrunimahl, kontrolli maitset.

Rohelise majoneesi saamiseks lisa majoneesile erinevaid ürte (näiteks spinatit või peterselli).

## MUNAVABA MAJONEES

¾ tassi extra virgin oliiviõli  
¼ tassi tahinit  
½ tl sinepipulbrit  
1/4 tl meresoola  
1-2 sl värskelt pressitud sidrunimahla  
1/8 tl jahvatatud värsket musta pipart  
Püreesta blenderis. Lisa oma maitse järgi maitseaineid. Säilita õhukindlalt külmas kuni kaks nädalat.

## JUUSTUVABA BASIILIKUPESTO

1 klaasitäis värskelt hakitud basiilikut (sama maitsev pesto tuleb teistest maitseürtidest, nt sidunmelissist ja tillist)  
1-2 küünt küüslauku  
3 sl extra virgin oliiviõli või kanepiõli  
Kreeka pähkleid ja/või India pähkleid või kõrvitsaseemneid või mandlilaaste

Kogus peab olema nii suur, et saumikseriga on võimalik segu töödelda. Valmis segule lisa lemmikmajoneesi. Säilib külmkapis sama hästi nagu majonees.

## KERGEM ÜRDIMAJONEES

Blenderda oma lemmikmajoneesi sisse tassitäis lemmikmaitseürte.

## KLASSIKALINE MAJONEES

(2 dl), Nami-Nami retsept

1 muna (M või L)  
1 tl kanget (Dijoni) sinepit  
1 sl sidrunimahla  
soola ja musta pipart  
2.5 dl mahedamaitselist õli  
NB! KÕIK AINED PEAVAD OLEMA TOASOOJAD!  
NB! Majoneesi tegemiseks sobib eelkõige mahedamaitseline mandliõli, aga ka poes müüdatav extra virgin oliiviõli, millel ei ole oliiviõlile omast maitset. Säilib külmkapis kuni nädal.

Majoneesi valmistamiseks on vaja kõrget anum - nt saumikseri kannu. Pane kannu põhja esmalt muna, siis sinep ja sidrunimahl, maitsesta soola-pipraga. Kalla peale õli.

Nüüd pane saumikser kannu nii, et mikseri otsik kataks muna. Lülita saumikser sisse ja hoia paigal, kuni näed, et kannu põhja hakkab hele paks kaste tekkima. Nüüd tõsta aeglaselt saumikserit ülespoole, nii et kogu õli segunekse ülejäänud ainetega ühtlaseks paksuks majoneesiks. Timmi maitse vastavalt vajadusele soola, pipra, sidrunimahla või sinepiga parajaks.

## ÜRDIMAJONEES

Maire Vesingi, toitumisinõustaja & kokanduse vanemõpetaja

2 tl veiniäädikat  
soola, pipart  
2 munakollast  
1 tl dijoni sinepit  
2 dl oliiviõli  
3 sl hakitud peterselli, murulauku, tilli

Kõik koostisosad peavad olema toatemperatuuril, et majonees kokku ei läheks. Vala veiniäädikas, veidi soola ja pipar kaussi, pane sinna ka munakollased ning sega sinepiga. Majoneesi võib teha köögikombainis, saumikseriga või elektrivispliga. Kloppimise või segamise käigus tilguta ettevaatlikult õli, kuni majonees on paks ja kreemjas. Segage hulka hakitud ürdid.



# Määrde, mis sobivad hästi kastmeteks

## INDIA PÄHKLI-MÄÄRE (TAIME HAPUKOOR)

1dl vett (soovi korral rohkem)  
3-4 dl leotatud India pähkleid  
1-2 sidruni mahl  
1 küüslauguküüs  
musta jahvatatud pipart  
soola  
hakitud murulauku või rohelist sibulat

Leota pähkleid umbes 4 tundi, vala vesi ära, loputa. Purusta leotatud pähklid ja keedetud ning jahutatud vesi blenderis või saumikseriga ühtlaseks hapukooretaoliseks massiks. Maitsesta sidrunimahla, hakitud küüslaugu, musta jahvatatud pipra ning soolaga. Jätka püreestamist kreemja konsistentsini. Vajadusel lisa vett. Kastmele võib lisada erinevaid ürte hakitud kujul või püreestada need koos massiga.

## HERNE-ÜRDI-MANDLI-MÄÄRE

**Maire Vesingi, toitumisnõustaja & kokanduse vanemõpetaja**

400 g värsked või külmutatud herneid  
1 purustatud küüslauguküüs  
1 väike kimp hakitud murulauku  
125 ml blanšeeritud mandleid või vahukoort  
jahvatatud musta pipart ja soola  
maitseürte  
1 laimi koor ja mahl  
20 ml extra virgin oliiviõli

Pane herved, küüslauk ja mandlid kastmepotti, lisa 60 ml vett ja lase keema. Maitsesta soola ja pipraga, pane kaas peale ja lase tasasel tulel podiseda 5-10 min või kuni herved on pehmed. Püreeri köögikombainiga ürdid, laimikoor ja –mahl ning õli, kuni tulemuseks on ühtlane pasta. Lisa ürdipasta hernestele ja sega tugevasti. Serveeri koos seemneleivaga.

## TAIMNE HAPUKOOR PÄEVALILLESEEMNETEST

150 g kooritud päevalillseemneid  
½ tl soola  
2 sl sidrunimahla, õunaäädikat või valge veini äädikat  
külma vett  
soovi korral:  
1 tl karripulbrit  
1 ½ sl sojakastet (või selle asemel natuke rohkem soola)

Keeda päevalillseemneid rohkes vees 15 minutit või leota paar tundi. Kurna ja loputa korralikult külma veega. Pane seemned kannmikserisse koos soola, karripulbri, sojakastme, sidrunimahla/äädika ja külma veega. Blenderda kõik ühtlaseks kreemjaks hapukooreks. Selleks kulub paar minutit. Säilita külmkapis. Vett kasuta nii palju, kui on vaja kreemja konsistentsi saamiseks.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON