

Taimsed määrded

ŠAMPINJONIPASTEET (MANDLI-SEENEPASTEET)

Maire Vesingi, toitumisterapeut

50 g mandlilaaste (või leotatud ja blanšeeritud mandleid)
150 g šampinjone
1+1 sl oliiviõli
0,5 mugulsibulat
1-2 küüslauguküünt
soola, punet/oreganot, basiilikut, tüümiani, musta pipart, sidrunimahla

Rösti mandlilaastud pannil ilma rasvata – pidevalt segades, kuni need on kuldsed. Pane kaussi jahtuma. Viiluta seened, koori mugulsibul, haki sibul ning küüslauk. Vala pannile 1 sl õli ja prae viilutatud seeni, hakitud küüslauku ja tükeldatud sibulat, maitsesta soola-pipra ja maitserohelisega. Kuumuta, kuni enamusest on aurustunud ja seened ning sibul pehmed. Vala mandlid ja 1 sl õli blenderisse japeenesta pastataoliseks massiks. Lisa praetud seened ja sidrunimahl ningpeenesta veel. Maitsesta. Kogus annab 250 g pasteeti, jätkub kahele-kolmele.

OLIIVIMÄÄRE

Triin Muiste, toitumisterapeut

100g musti (Kreeka) oliive
1 küüslauguküüs
1 tl värsket tüümiani
1 tl kappareid
musta pipart
2 sl oliiviõli
¼ sidrunist pigistatud mahl

Purusta kõik koostisained saumikseriga, sobib nii kastmeks kui leiva/saia katteks. Raputa peale värsket tüümiani

KLASSIKALINE HUMMUS

(1 tass ehk 250 ml)

purk konservkikerherneid
1-2 küüslauguküünt
soola ja musta pipart
2 sl tahiinit
0,5-1 dl oliiviõli
1 sl – 60 ml sidrunimahla
meelepäraseid maitseürte või Cayenne'i pipart või jahvatatud vürtsköömneid

Loputa kikerhersed rohke veega, nõruta ja püreesta köögikombainis. Lisa jämedalt hakitud küüslauk, tahiinipasta, sidrunimahl ja maitseained, sega läbi. Lisa õli ja sega ühtlaseks. Hummusesse võid segada ka paprikatükke, oliive. Säilita külmas.

Hummusele võib lisada paprikat ja tomatit, et saada **paprika-tomatihummust**. Väga maitsev hummus tuleb, kui lisada **päikesekuivatatud tomateid õlis**.

PEEDI-KIKERHERNEHUMMUS

400 g konserveeritud kikerherneid
200g keedetud või aurutatud peeti
1 sl tahiinit
1-2 küüslauguküünt
0,5 dl oliiviõli
1/4 tl kuivatatud tüümiani
2 sl sidrunimahla
0,5 tl soola
musta pipart
½ tl mahedamaitset mädarõigast



HERNE-AVOKAADO KASTE

100 g puhastatud värskaid 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.

TOORJUUST INDIA PÄHKLITEST

(1 tass toorjuustu) (7-8-le)

1 klaasitäis India pähkleid, võimalusel leotada vees 2 tundi

2 sl pärmihelbeid

½ sl oliiviõli

¼ tl soola

1 küüslauguküüs, purustatud vastavalt maitsele sidrunimahla, soola, pipart

soovi korral hakitud maitserohelist: tilli, murulauku, peterselli, basiilikut vm.

Kurna India pähklid leotusveest ja loputa. Pane blenderisse ja blenderda kreemiseks. Lisa ülejäänud koostisained (v.a maitseroheline) ja blenderda, kuni kõik on ühtlaselt segunenud. Tõsta ümber kaussi või karpri, sega juurde maitseroheline (kui kasutad). Säilita külmikus kuni 5 päeva, sobib ka sügavkülmutamiseks.

LIHTSAM RETSEPT:

150-200g india pähkleid (leota vähemalt 2 tundi), küüslauk, sool, petersell.

Kurna pähklid ja purusta saumikseriga umbes pool minutit. Pigista sisse küüslauguküüs, lisa petersell ja sool ning püreesta ka need.

HERNE-ÜRDI-MANDLIMÄÄRE

400 g värskaid 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.

INDIA PÄHKLI MÄÄRE (TAIMNE HAPUKOOR)

Maire Vesingi, toitumisterapeut

1 dl 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 kas hakitud kujul või püreestada need koos massiga.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSION

GUACAMOLE EHK AVOKAADOMÄÄRE

2 küpset avokaadot
1 küüslauguküüs (pressitud)
0,5-1 laimi mahl
sool, pipar
Lisaks tomat, punane sibul, kurk, paprika vmt.

Blenderda koortest ja kivist puhastatud avokaado koos küüslauguküüne ja laimimahla. Sega juurde väikesteks tükkideks hakitud tomat, punane sibul, paprika, kurk vmt. Serveeri köögiviljakangide või näkileibadega.

LÄÄTSEPASTEET

250g läätsi
praadimiseks õli
2 sibulat
1 küüs küüslauku
tšillihelbed
soola, vürtsköömneid
1 sl pärmihelbed

Keeda läätsed vastavalt pakendil toodud juhiste ja kurna. Haki sibul, kuumuta pannil õli, prae selles sibulat paar minutit, lisa hakitud küüslauk, sool, tšillihelbed ja vürtsköömned ning prae sibul kuldseks. Pane kõik koos läätsedega köögikombaini või blenderisse ja töötle ühtlaseks (vajadusel lisada veidi vett, soovi korral ka pisut sidrunimahla). Vajadusel maitsesta täiendavalt ja sega juurde pärmihelbed.

TAIMNE HAPUKOOR PÄEVALILLESEEMNETEST

150 g kooritud päevaliliseemneid
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 päevaliliseemneid 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.

OAVÕIE

1 tassitais konservube
1 sl extra virgin oliiviõli
2 sl värket hakitud salveid
küüslauku
maitse järgi, purustatult

Saumikserda määrdeks.

LÄÄTSEPASTEET PUNASTE LÄÄTSEDEGA

100g (punaseid) läätsesid keedetult
natuke päikesekuivatatud tomateid õlis (müügil suuremates poodides)
peotäis värsked meelepäraseid maitseürte
1 küüslauguküüs

Blenderda kõik ühtlaseks massiks. Arvesta sellega, et päikesekuivatatud tomatid on soolased, maitse pasteeti vahepeal, et see saaks õige soolasusega. Läätsesepasteeti jätkub u nädalaks, võid süüa rukkileival toidukordade juurde, puistates peale värsked maitseürte ning hammustades kõrvale värsket kurki ja paprikat.

LÄÄTSEPASTEET TAHINIGA

100 g (punaseid) läätsesid (keeta pehmeks)
100 g päikesekuivatatud tomateid
extra virgin oliiviõli
peotäis basiilikulehti (või peterselli, tilli vmt)
1 sl tahinit
1 küüslauguküüs
0,5 sidruni mahl
must pipar
soovi korral soola

Blenderda kõik ühtlaseks massiks.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON