

PEETER PIHELI 0-KULU MENÜÜ EESTI PERELE

Retseptid on mõeldud 4-le.
Menüü loomisel võttis Peeter aluseks Eesti Konjunktuuriinstituudi loodud neljaliikmelise perekonna keskmise ostukorvi.

ESMASPÄEV

Juurvilja rösti feta juustuga*

*see retsept sobib suurepäraselt külmutamiseks
*võimalusel ära kodumaiseid juurvilju koori, nende all on peidus head vitamiinid!
*hakkimisest ülejäänud köögiviljade „nukid“ pane sügavkülma, et sellest hiljem puljongit valmistada.

- 400 g koorimata kartuleid
- 200 g koorimata porgandeid
- 100 g värsket kapsast
- 2 sl rapsiõli
- 2 tl võid
- Isetehtud riivsaia
- sibula helbeid
- jahu
- 2 mahemuna
- soola, pipart

Keeda juurviljad kergelt soolaga maitsestatud vees hästi pehmeks, samuti sobivad kasutamiseks päev varem keedetud kartulid ja teised köögiviljad. Ole loominguline!

Purusta köögiviljad köögikombainis või lihtsalt noaga hakkides. Lisa köögiviljasegule üks muna, maitsesta soola ja pipraga ning lisa juurde ka sibulahelbeid.

Vooli massist väikesed pätsikesed. Kasta pätsid esmalt jahu, seejärel munasegu ja viimasena riivsaia sisse. Prae pannil keskmisel kuumusel kergelt pruuniks. Serveeri lihatoiduga või söö iseseisva roana koos fetajuustu ja salatiga.

Värske lehtsalat

- 1 pea frillise salatit
- 1 sidruni mahl
- 0,5 dl vahukoort
- 2 tl suhkrut
- soola

Sega vispliga kõik kastme komponendid kokku.
Sega salatilehtedega vahetult enne serveerimist.

TEISIPÄEV

Riisipallid üleküpsenud tomatitest kastmega*

*ideaalis võiks siin kasutada eelmisel päeval ülejäänud riisiputru või risottot

Riisipalli segu
2–3 dl ülejäänud risottot
200 g kõva juustu (nt Forte)
2 muna
isetehtud riivsaia
värsket oreganot või lehtpeterselli
rapsiõli frittimiseks

Sega risottole juurde muna, 0,5 dl riivleiba, riivitud juustu ja 1 sl hakitud oreganot või lehtpeterselli.
Lisa väiksesse kaussi umbes 2 sl maitsestatud riisisegu ja veereta riisipalle riivsaia segus.
Prae kuumas õlis, kuni risottopallid on kuldpruunid, krõbedad ja läbinisti kuumad. Lase liigsel rasval köögipaberile nõrguda.

Kaste üleküpsenud tomatitest

*hea väljund üleküpsenud tomatitele
*see retsept sobib suurepäraselt külmutamiseks

0,5 kg väga küpseid tomateid, võimalusel kodumaiseid
2 suurt Peipsi sibulat
oliiviõli
kuivatatud oreganot
soola, suhkrut ja musta pipart
ürdivarte pestot

Lõika tomatid väiksemateks tükkideks.
Kuumuta oliiviõli pannil, lisa hakitud küüslauk, sibul ja hauta pehmeks. Lisa umbes 2,5 cm kuubikuteks lõigatud tomatid ja veel veidi õli. Maitsesta soola, pipra ja oreganoga. Kuumuta tasasel tulel umbes 15 minutit aeg-ajalt kastet segades.
Timmi maitse parajaks. Kastmesse võivad jääda mõned tomatitükid, aga muidu peaks kaste üsna ühtlaseks hauduma.

KOLMAPÄEV

Väga lihtne pasta

*keeda pasta vastavalt sööjate arvule, antud retsept on mõeldud 4-le
*pastaroog, mis jääb õhtul järele, võta järgmisel päeval karbiga tööle kaasa

350 g penne pastat
soola, pipart
200 g kodujuustu
2 sl Kreeka jogurtit
500 g broilerifileed
suurem punt värsket lehtpeterselli

2 suuremat tomatit
parmesanilaaste, oliiviõli

Keeda pasta soolaga maitsestatud vees valmis. Seejärel nõruta, kuid säilita umbes pool tassikest pastakeeduvett.
Püreesta kodujuust jogurtiga ühtlaseks massiks. Lõika liha tükkideks ning prae kuumal pannil valmis, vahepeal maitsesta soola-pipraga. Seejärel lisa broilerifileele seltsiks valmiskeedetud pasta. Sega läbi ning lisa siis kodujuustusegu ning petersell. Lisa segades juurde ka kuubikuteks lõigatud tomatid.
Serveeri koheselt koos parmesanilaastude ja kergelt pastale piserdatud oliiviõliga.

Hommikuse pudru küpsised

*hommikul jäi putru üle? valmista sellest piparmünditee kõrvale magustoit!
*see retsept sobib suurepäraselt külmutamiseks

175 g jahu
2 tl küpsetuspulbrit
140 võid, toasooja
100 g suhkrut
0,5 tl soola
u 200 g järele jäänud hommikust putru
vett (olenevalt pudru tekstuurist)
100 g tumedat šokolaadi

Sega retsepti kuus esimest koostisainet omavahel, et tekiks purutaoline mass, seejärel lisa osade kaupa vesi ja sega taignaks kokku. Kõige viimasena lisa hakitud šokolaad. Tee taignast kaks rulli ning pane need 30 minutiks külmkappi.
Pane ahi 200 kraadi juurde sooja. Lõika taignast ca 1 cm paksused viilud ja pane need küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Pane küpsised ahju ning langeta kuumus 175 kraadini. Küpseta küpsiseid 15–20 minutit. Jahuta seejärel korralikult restil.

NELJAPÄEV

Kanaliha karri

*hakkimisest üle jäänud tšilli- ja koriandrivarred pane külmikusse ja kasutada neid karri või ürdivarte pesto tarvis
*see retsept sobib suurepäraselt külmutamiseks

400 g broileri kintsuliha
1–2 sl rapsiõli
300 g purustatud tomateid või 3–4 värsket tomatit
2 cm värsket riivitud ingverit
1 väiksem tšilli koos seemnetega
1 suurem lillkapsa pea, koos varreosaga
1 spl kurkumit
100 ml köögikoort
Soovi korral serveeri koos värske koriandri ja naan leivaga

Lõika kintsuliha ampsusuurusteks tükkideks. Maitsesta kergelt soola-pipraga.

Kuumuta pannil õli keskmisel kuumusel, lisa kanatükid ja pruunista need kergelt. Lisa kurkum, riivitud ingver, hakitud tšilli, lillkapsas ja kuumuta läbi, siis lisa hakitud tomat. Kuumuta keemiseni, alanda kuumust ja lase roal vaikselt podiseda u 7–8 minutit, kuni kanatükid on küpsed. Sega juurde köögikoor, kuumuta läbi.
Timmi maitse soola-pipraga parajaks, puista roale hakitud värsket koriandrit ja serveeri koos keedetud riisi, punase kapsa salati ja suvikõrvitsa raitaga.

Punase kapsa salat

*ürdivarte pesto on segu, mis sobib suurepäraselt salatite maitsestamiseks

- 400 g punast kapsast
- 2 spl ürdivarte pestot (retsept all)
- soola ja tiba suhkrut
- 1 sidruni mahl
- 1 riivitud õun
- 2 sl rapsiõli

Riivi kapsas jämedalt või lõika noaga õhukesteks viiludeks. Sega riivitud/ribastatud kapsas vähese soola ja suhkruga ning tambi nuiaga hoolikalt pehmeks. Lisa mahl, ürdivarte pesto, riivitud õun ning sega viimasena juurde taimeõli.

Ürdivarte pesto

- 2 peotäit erinevaid ürdivarsi (petersell, koriander, till)
- 2 dl rapsiõli
- 2 küüslaugu küünt
- 1 sidruni mahl
- 100 g kõva juustu (nt Forte)
- 2 peotäit röstitud kõrvitsaseemneid
- soola, pipart

Haki ürdivarred noaga peenemaks ja pane köögikombaini. Lisa ka teised koostisained ja sega ühtlaseks massiks. Säilita külmikus kinnises purgis või karbis.

Suvikõrvitsa raita

*hea väljund seisma jäänud suvikõrvitsatele
*võid suvikõrvitsa asemel ka kurki kasutada

- 2 dl maitsestamata jogurtit
- 1 keskmine suvikõrvits
- 1 purustatud küüslaugu küüs
- 2–3 sl hakitud värsket münti
- sool, must pipar

Riivi suvikõrvits ja riputa soolaga üle. Lase sõelal 30 minutit nõrguda. Sega suvikõrvits ülejäänud koostisainetega (soola pole enam lisada vaja).

Lasanje

*see retsept sobib suurepäraselt külmutamiseks
*hea väljund üle küpsenud tomatitele

1 pk lasanjeplaate
1 sibul
200 g kikerherneid
2 küüslauguküünt
350 g hakkliha
suur peotäis värskeid ürte (basiilikut, salveilehti, estragoni, peterselli)
400 g üleküpsenud tomateid
2 dl puljongit (kana või loomaliha)
1 dl jahu
1 l piima
300 g riivjuustu
soola, pipart
oliiviõli

Hakklihakastme valmistamiseks kuumuta pannil õlis peeneks hakitud sibul. Lisa purustatud küüslauguküüned ja hakkliha ning küpseta pannil kuni roosaka värvuse kadumiseni. Maitsesta soola, pipra ja värskelt peeneks hakitud ürtidega. Sega hulka purustatud tomatid ja puljong ning hauta pliidil ca 15 minutit.
Juustukastme valmistamiseks sega 1 dl piim 1 dl jahuga. Ülejäänud piim kuumuta potis kuni keemiseni. Seejärel lisa eelnevalt kokku segatud jahu-piim, ise pidevalt segades, kuni kaste pakseneb. Sega sisse pool riivjuustust. Maitsesta soola, pipra ja muskaadiga.
Kuumuta ahi 175°C-ni. Kalla lasanjevormi põhja kõigepealt hakklihakastet ja seejärel juustukastet. Lao sinna peale üks kiht lasanjeplaate. Tee nii mitu kihti. Kõige peale raputa riivjuustu. Küpseta ahjus 40 minutit.

Panzanella salat

2–3 viilu tahket saia
6 küpset tomatit
2 väikest koorimata kurki
8–10 lehte basiilikut
2 tl soolatud kappareid
2 sl punast veiniäädikat
3–4 sl külmpressitud oliivõli
soola, pipart

Rebi saiaviilud suurematеks tükkideks.
Lõika tomatid suurematеks tükkideks.
Lõika kurgid pikuti pooleks ja seejärel viiludeks. Pane sai, tomatid ja kurgid kaussi, lisa katkirebitud basiilikulehed.
Loputa kapparid liigsest soolast, nõruta ja lisa salatile.
Nirista salatile veiniäädikas ja pool oliiviõlist, maitsesta soola-pipraga ja sega kergelt läbi.
Nirista peale ülejäänud oliiviõli ja serveeri.

Suvikõrvitsa kotletid

*siin retseptis kasuta ära kõik pehmeks läinud suvikõrvitsad

1 Peipsi sibul
400 g riivitud suvikõrvitsat
4 spl nisujahu
3 muna
200 g riivitud juustu
soola, pipart
soovi korral serveerimiseks veel heeringat, keedetud muna ja hapukoort

Haki sibul väikesteks tükkideks ning prae pannil klaasjaks. Lase enne taignasse segamist veidi jahtuda. Sega kokku kõik komponendid ning maitsesta soola ja pipraga.
Vormi käte vahel taignast 12 kotletti ning prae need järgemööda pannil mõlemalt poolt kuldpruuniks.
Kui soovid, serveeri koos heeringa, muna ja hapukoorega.

Kodune hapupiimakook

150 g sulatatud võid
2 muna
4 dl suhkrut
1 tl vanillisuhkrut
0,5 tl soola
2 dl hapupiima, petti või keefirit
5 dl mannat
5 dl kuivatatud jõhvikaid
2 dl jahu
2 tl küpsetuspulbrit

Sulata või. Lisa munad, suhkur, vanillisuhkur, sool, hapupiim, manna, jõhvikad ning jahuga segatud küpsetuspulber. Kalla taigen küpsetuspaberiga vooderdatud koogivormi ning küpseta 175-kraadises ahjus 40–45 minutit, kuni kook on pealt kuldpruun. Lase natuke jahtuda.

Hapukoorepannkoogid astelpajukastmega

*piim ja jogurt kipuvad külmikus sageli üle aja minema, see gluteenivaba pannkoogi taigen on hea koht üle aja läinud piimale, jogurtile või hapukoorele

2 muna
200 g säilituskuupäevale lähenevat hapukoort, piima või mõlemat võrdses osas
160 g tatrajahu
0,5 tl soodat
0,5 tl soola
0,5 dl leiget vett

Astelpajukaste:
100 g heledat suhkrusiirupit
0,5 apelsinist pressitud mahla
Peotäis värskeid astelpajumarju või külmutatud astelpajumahla

Sega omavahel munad ja hapukoor ühtlaseks. Sega omavahel ka kuivained ning lisa munasegule. Kõige viimasena lisa segades juurde vesi. Küpseta koheselt keskmisel kuumusel õliga paetud pannil pisikesed pannkoogid mõlemalt poolt kuldpruuniks.
Pane kastme koostisained potti ning kuumuta madalal kuumusel paar minutit, vahepeal segades. Pane küpsenud pannkoogid ahjuvormi või kõrgemate äärtega alusele ning vala peale kaste. Serveeri koheselt.