

LIHTNE KODUGURMEE

JUTA RAUDNASK
UMAMI.EE



maailm täis maitseid

umami



SUUPISTED





KITSEJUUST

ÜRTIDEGA MARINAADIS

Mahlakas ja maitserohke marineeritud kitsejuust sobib nii peolauale, hommikusöögi kõrvale kui puhkudeks, kui lihtsalt tahaks midagi head. Purgi kitsejuustuga saab varem valmis teha, kaanega katta ja külmikusse külalisi või õiget hetke ootama jätta.

Vaja läheb:

100g värsket kitsejuustu

1 küüslauguküüs

suur peotäis ürte (mina kasutasin basiilikut, tüümiani, peterselli ja koriandrit)

1tl riivitud sidrunikoort

0,5tl mandariini pulbrit (saad siit)

5tk sansho pipra kupart (saad siit)

maitse järgi soola

maitse järgi tšillihelbeid (saad siit)

head külmpressitud oliiviõli

serveerimiseks värsket röstitud saia ja soovi korral söödavaid lilleõisi (saad siit)

Tee nii:

lõika juust õhukesteks ketasteks. Laota need kaussi. Puista peale hakitud küüslauk, riivitud sidrunikoort, mandariini pulber, purustatud sansho kuprad. Maitsesta soolaga. Puista peale ürdid ja tšillihelbed. Vala üle oliiviõliga, nii et kogu juust oleks kaetud.

Serveerimiseks puista üle söödavate lilleõitega ja paku juustu kõrvale värsket saia.



Nipp:

- ülejäänud õli sobib suurepäraselt salatitesse
- pehmet kitsejuustu on lihtne ketasteks lõigata hambaniidiga

Sansho pipar on aromaadne Jaapani vürts, millel on tsitruseline ja muskaadine maitse! Kasuta ka kala, mereandide, linnuliha ja puuviljasalati maitsestamiseks!



KALA-KURGI AMPSUD

Need suupisteampsud on värskust täis ja eriti lihtsad valmistada. Kui leiad värsket tuunikala, kasuta seda, aga samahästi toimib retsept ka hea lõhe või forelliga.

Vaja läheb:

200g kala (tuun, lõhe või forell)

1 pikk kurk

1 roheline sibula vars

1 avokaado

2spl sojakastet (saad siit)

2tl sambal oeleki (saad siit) või sriracha kastet (saad siit)

1tl musti seesamiseemneid (saad siit)

0,5tl seesamiõli (saad siit)

1tl laimi mahla

pisut katsuobushi helbeid (saad siit)

Tee nii:

haki kalafilee pisikesteks kuubikuteks. Sega kokku sojakaste, sambal või sriracha, seesamiõli ja laimi mahl. Vala saadud kaste kalale, sega läbi ja tõsta külmikusse vähemalt 10 minutiks maitsestuma.

Pese ja viiluta kurk. Laota kurgiviilud vaagnale. Tõsta igale viilule hakitud avokaadot ja maitsestunud kala. Puista üle hakitud roheline sibula ja seesamiseemnetega. Võimalusel lisa igale suupistele pisut katsuobushi laaste.



TERE HOMMIKUST!





LUKSUSLIK KINOAPUDER

KOOKOSE, ŠOKOLAADI JA BANAANIGA

Selline šokolaadine kinoapuder on toitev ja kosutav, nagu puder olema peab, aga annab ka gurmeemagustoidu mõõdu välja. Selle eest hoolitsevad troopiline tonkauba, kaneeliga praetud banaanid ja värskelt röstitud kookoslaastud!

Vaja läheb:

120ml kinoad (saad siit)

200ml kookospiima (saad siit)

200ml vett

1spl kakaod (saad siit)

1 tonkauba (saad siit)

2spl roosuhkrut (saad siit) või steviat (saad siit)

1spk šokolaadinööpe (saad siit)

1spl kookosõli (saad siit)

1spl mett

2 banaanid

Tseiloni kaneeli (saad siit)

2spl kookoslaaste (saad siit)

Tee nii:

Kuumuta kuiv pann ja rösti sellel kookoslaaste pidevalt segades kuni kookoslaastud äärest kuldseks lähevad. Tõsta kõrvale.

Pese kinoa, kurna. Sega potis kinoa, vesi ja kookospiim. Aja keema, lisa kakao, uhmris purustatud tonkauba ja suhkur või stevia. Keeda madalal kuumusel 20-25 minutit. Kui puder on valmis, sega juurde šokolaaditükid kuni need on sulanud.

Kuumuta pannil kookosõli, lisa mesi. Sega läbi ja lao pannile banaaniviilud. Raputa peale kaneeli. Prae banaaniviilud mõlemalt poolt kuldseks.

Tõsta puder kaussi, tõsta peale banaaniviilud ja puista üle kookoslaastudega.



TAI PRAEMUNAD

EHK YAM
KHAI DAO

Traditsiooniline ja maitserohke Tai roog, mis pakub põnevad vaheldust tavapärasele muna-hommikusööki. Samas sobib suurepäraselt ka lõunaks või õhtuks, kui lisada kausitäis aurutatud riisi.

Vaja läheb:

2 muna

rafineeritud kookosõli praadimiseks (saad siit)

2spl kalakastet (saad siit)

3spl laimimahla

2tl palmisuhkrut (saad siit)

1 väike šalottsibul

1 küüslaugu küüs

1 sidrunheina vars (saad siit)

pisut värsket tšillit

värsket koriandrit

rohelist sibulat

Tee nii:

sega kalakaste, laimimahla ja palmisuhkur kastmeks. Viiluta šalottsibul hästi õhukeseks. Eemalda sidrunheinalt välimised lehed. Kasuta varrest ainult alumist 5cm juppi ja viiluta see hästi õhukesteks viiludeks. Sega kastme sisse šalottsibul, sidrunhein, hakitud küüslauk, tšilli, koriander ja roheline sibul.

Kuumuta väiksel pannil ca 1cm kiht toiduõli. Kui õli on hästi kuum, löö munad ettevaatlikult pannile (õli on väga kuum ja pritsib!). Kuum õli praeb munavalge pitsiliseks ja kuldseks. Prae ca 20 sekundit ja tõsta siis lusikaga kuuma õli munakollasele, et see kergelt küpseks. Tõsta praemunad vahukulbiga köögipaberile nõrguma.

Nüüd tõsta praemuna taldrikule ja vala üle kastme ning ürtidega. Munakollane peaks seest olema vedel. Soovi korral serveeri koos riisiga.

Tai toitude kõrvale on kõige autentsem valik jasmiiniriiis (saad siit), aga ka aurutatud basmatiriiis (saad siit) sobib suurepäraselt!





MEREST & MAALT





MISO KANA

Lihtne, aga elegantne roog, mille väljanägemine ja maitse on vaieldamatult Jaapanipärane. Maitseb hästi ka lastele!

Vaja läheb:

4 nahaga kanakintsu

1spl maapähkli õli (saad siit)

60ml misopastat (saad siit)

60ml mirinit (saad siit)

30ml saket

1tl rafineerimata roosuhkrut (saad siit)

Serveerimiseks:

riisi

rohelist sibulat

seesamiseemneid (saad siit)

ume äädikas (saad siit)

marineeritud rediseid

schishimi togarashit ehk Jaapani 7-vürtsi segu (saad siit)

Tee nii:

Sega kokku misopasta, mirin, sake ja suhkur. Lase keema tõusta ja keera tuli madalaks. Lase marinaadil 20 minutit podiseda. Tõsta pott tulelt ja lase marinaadil jahtuda.

Eemalda kanakintsudelt kondid, aga jäta nahk peale. Sega kanakintsud marinaadiga, iga kintsu jaoks 1 suur supilusikatäis. Jäta liha 24 tunniks külmikusse maitsestuma.



PIL PIL KREKETID

GAMBAS
AL PIL PIL

**Uskumatult lihtne, kiire ja maitserohke roog Hispaaniast!
Traditsiooniliselt valmib madalas keraamilises või malmist
vormis, aga õnnestub suurepäraselt ka tavalisel pannil!**

Vaja läheb:

24 suurt puhastatud toorest krevetti

4 tk küüslaugu küünt

1tl tšillihelbeid (saad siit)

2tl La Vera suitsupaprikat (saad siit)

1spl hakitud värsket paprikat

soolahelbeid (saad siit)

praadimiseks head oliiviõli

serveerimiseks värsket saia ja sidrunit

Tee nii:

Haki küüslauk ja petersell, puhasta krevetid. Pane kõik koostisosad valmis.

Kata panni/anuma põhi oliiviõliga. Kuumuta pann. Prae küüslauku pidevalt segades ja tõsta küüslauk pannilt. Laota pannile ühe kihina krevetid, lisa tšillihelbed ja suitsupaprika. Sega krevetid vürtsidega hästi läbi ja prae krevette paar minutit kummaltki poolt. Sega juurde ka petersell ning praetud küüslauk, tõsta veel särisev anum ettevaatlikult pliidilt. Maitsesta krevette soolahelvestega ja soovi korral piserda üle sidrunimahlaga. Serveeri kohe värskes saia.



MAIUSPALA



GRILLITUD PUUVILJAD TIMUTI PIPRA JA KANEELIÕITEGA

Puuviljad sobivad suurepäraselt grillile. Eriti ananassid, virsikud ja mangod. Siinsele retseptile lisavad gurmeehõngu ja eksootikat puuviljane Timuti pipar ja kaneeliõied.

Vaja läheb:

puuvilju (puhastatud ja viilutatud ananassi, mangot, virsikut vms)

1tl kookosõli (saad siit)

3spl agaavisiirupit (saad siit)

0,5tl Timuti pipart (saad siit)

0,5tl kaneelipuu õisi (saad siit)

0,5tl laimimahla ja riivitud laimi koort
serveerimiseks jäätist

Tee nii:

pese ja puhasta puuviljad. Lõika grillimiseks parajad tükid. Pintselda puuvilju agaavisiirupiga ja grilli mõlemalt poolt küpseks.

Soovi korral rösti Timuti pipraid ja kaneeliõisi kuival kuumal pannil ja lase jahtuda. Kasutada võib ka röstimata vürtse. Purusta vürtsid uhmris. Sega vürtsid ülejäänud agaavisiirupiga, lisa laimimahla ja riivitud laimi koort.

Serveeri grillitud puuvilju kohe jäätisega, niristades peale vürtsidega agaavisiirupit!



TROOPILINE PASSIONI JA ŠOKOLAADI KOOK



See lihtsalt valmiv kook on midagi tõelistele troopiliste maitsete austajatele, sest troopikat selles jagub alates kookose põhjast, passioni-šokolaadi täidise ja banaani-passioni-kookose kaunistusteni välja.

Põhja jaoks läheb vaja:

170g kookoslaaste (saad siit)

80g kookoshelbeid (saad siit)

100g roosuhkrut (saad siit)

2 muna (eralda valge ja kollane)

Veel läheb vaja:

200ml vahukoort

70ml passioni viljaliha (saad siit)

220g tumeda šokolaadi nööpe (saad siit)

3 munakollast

1spl roosuhkrut

kaunistuseks 1 banaan, veidi passioni viljaliha ja kookoslaaste

Tee nii:

kuumuta ahi 180C. Kata ca 20cm läbimõõduga koogivormi põhi küpsetuspaberiga ja määri selle siseküljed võiga. Sega suhkur 2 munakollasega heledaks vahuks. Vahusta eraldi anumast munavalged tugevaks vahuks. Sega ettevaatlikult munavalgevaht, kookoslaastud ja kookoshelbed munakollaste hulka. Laota saadud segu koogivormi ja suru see ühtlase kihina vormi põhja ja ca 3-4 kõrgusele külgedele. Küpseta 20-25minutit kuni põhi on kuldne. Tõsta vorm ahjust välja ja suru põhi ühtlasemaks.

Aja vahukoor ja passioni viljaliha potis keema, eemalda tulelt. Lisa šokolaad ja sega kuni šokolaad sulab. Vahusta eraldi anumast munakollased 1 spl suhkru ja 1spl külma veega, vahusta seda veevanni kohal pidevalt segades kuni see pakseneb ja muutub heledaks vahuks. Ettevaatust, liiga suur kuumus ajab munakollase tükki! Eemalda vesivannilt. Lisa munakollastele pidevalt segades vähehaaval sulašokolaad. Mikserda kuni täidis on jahtunud.

Vala täidis koogi põhjale ja tõsta 4-5 tunniks külmikusse tahkuma.

Serveeri banaaniviilude, kookoslaastude ja passioni viljalihaga.

LISANDIKS





Madison
Catharine
Library
New York
Lind Hamner
New York
ma Bertha Cantor
ary houses & other
r 10000 books that
general cookbooks to
Boston - history
be library is open to
and can be accessed



RÖSTITUD BAKLAŽAAN

See Lähis-Ida hõnguline baklažaaniroog on väga mitmekülgne - sobib suupistevaagnale, prae kõrvale ja snäkiks. Lisaks näeb see kaunis välja!

Vaja läheb:

3spl oliiviõli (saad siit)

1spl granaatõuna melassi (saad siit)

1tl harissat (saad siit)

0,5tl meresoola (saad siit)


0,25tl head musta pipart (saad siit)

1 suur baklažaan

serveerimiseks granaatõuna seemneid ja hakitud koriandrit

Tee nii:

kuumuta ahi 200C. Sega suures kausis kokku õli, melass, harissa, soola ja pipar. Lisa kuubikuteks lõigatud baklažaan ja sega kuni kõik tükid on marinaadiga kaetud. Tõsta baklažaan ahjuvormi ja küpseta eelkuumutatud ahjus ca 30-40 minutit, kuni see on pruunistunud (mõnest kohast isegi natuke mustjas). Lase jahtuda ja puista üle granaatõuna seemnete ning koriandriga. Säilib õhukindlas anumaskülmutikus 5 päeva.



Nipp: kui sul pole üldse mahti, siis võid lisada trühvlipastat ka oma lemmiku poemajoneesi hulka!

Kasuta trühvlimajoneesi veel:

- lisa luksust oma röstbiifi võileivale
- maitsesta isevalmistatud veiseliha burgerit
- serveeri sellega veisecarpacciot

TRÜHVLI MAJONEES

Trühvlipastaga on lihtne oma toidulauale luksust lisada. Esmaskordsel trühvli proovimisel võib selle maitse harjumist vajada, aga sellele järgneb enamasti suur kiindumus trühvli rikkaliku aroomi ning maitseesse!

Vaja läheb:

2 vabakäigu munakollast

1 spl trühvlipastat (saad siit)

300ml õli (rapsiõli + natuke oliiviõli)

1spl valge veini äädikat (saad siit)

1-2spl sidrunimahla

soola

head musta pipart (saad siit)

Tee nii:

kasuta toatemperatuuril olevaid mune. Eralda munakollased ja pane need mikserinõusse. Mikserda munakollased heledaks vahuks. Lisa trühvlipasta ja mikserda korralikult läbi. Nüüd hakka pidevalt mikserdades peene nirena lisama õli kuni oled ära kasutanud umbes 200ml õlist. Mikserda 3-5 minutit kuni majonees pakseneb. Lisa veiniäädikas ja mikserda aina edasi. Lisa ka ülejäänud õli, ise mikserdamist jätkates. Kui tulemus näeb välja ilus ja majoneesine, lõpeta mikserdamine. Maitsesta majoneesi soola, pipra ja sidrunimahlaga. Tõsta majonees suletavasse purki. Külmikus seisab see umbes 1 nädala.

CHIPOTLE SALAT



Kiire värsked ja särtsu täis salat, millele põnevat maitseüanssi lisab suitsutatud chipotle tšilli. Sobib suurepäraselt grillitud liha, kala või mereandide kõrvale.

Vaja läheb:

2 suurt tomatit

1 väike paprika

1 väike kurk

0,5 avokaadot

1 väike sibul

2tl chipotle tšillit (saad siit)

peotäis värsket koriandrit

1,5spl laimi mahla

maitseks soola ja suhkrut

külmpressitud oliiviõli (saad siit)

Tee nii:

sega salatikausis kokku tükeldatud tomatid, paprika, kurk ja hakitud sibul.

Sega väikses kausis kokku hakitud chipotle, laimi mahl ja oliiviõli. Maitsesta soola ja suhkruga. Sega kaste salatisse. Lisa ettevaatlikult segades tükeldatud avokaado ja suur peotäis koriandrit. Maitse ja maitsesta vajadusel üle.

Serveeri grillitud liha, kala või mereandide kõrvale.



Miso pasta on mitmekülgne toiduaine, millega saab väga erinevaid maitsvaid roogasid valmistada, nt:

- lisa natuke hommikupudru sisse
- lusikatäis lisab maitset kastmetele
- lisa praekartulitele
- anna maitset ramen supi puljongile



MISO SPAGETID

Itaalia kohtub Jaapaniga

Vaja läheb:

450g spagette

6spl võid

3spl misopastat (saad siit)

100g riivitud parmesani juustu

serveerimiseks :

vetika helbeid (saad siit)

Shichimi togarashit (saad siit) või tšilli helbeid (saad siit)

rohelist sibulat

Tee nii:

keeda pasta pakendi juhiste järgi soolaga maitsestatud vees. Kurna , aga jätta üks kruusitais pastakeeduvett alles.

Lisa pastale või, pastakeeduvett ja misopasta, sega hästi läbi kuni või on sulanud ja miso segunenud pastaga. Tõsta pott veelkord tulele ja lisa riivitud juust. Sega kiirelt kuni juust on sulanud.

Serveeri saadud kreemist pastat kohe, raputades peale vetikahelbeid, Shichimi Togarashit või tšillihelbeid ja hakitud rohelist sibulat.

*Head kokkamist ja põnevaid
maitseelamusi!*



Juta Raudnask

