

SUUR
GLUTEENIVABADE
SUUPISTETE
IDEE-
RAAMAT

Ardi Ravalepik

© Ardi Ravalepik 2024

Eestikeelne väljaanne FeelGood OÜ 2024

Tekst ja retseptid: Ardi Ravalepik
Toimetaja: Ave Kadakas
Keeletoimetaja: Laura Nirgi
Illustratsioonid ja kujundus: Takinada
Toidupildid: Karl Ivar Paide



ISBN 978-9916-4-2493-3
Trükikoda: Tallinna Raamatutrükikoda

TEOORIA

10

PROLOOG

16

MIKS GLUTEENIVABADE SUUPISTETE RAAMAT?

20

SUUPISTED – MILLEST ME ÜLDSE RÄÄGIME?

22

ALUSTAME KÖÖGIST

- 24 Sahvri stardipakett
- 26 Köögi stardipakett
- 28 Serveerimise stardipakett

NÜANSSIDE MAAILM

30

Maitsete tasakaalustamine 31

Tekstuurikontrast 34

SUUPISTEPEO PLANEERIMINE

38

Rusikareeglid 40

LISAD

350

Asendamised 351

Maitised 358

Maitsepaarid 359

Õlid ja rasvad – mida eelistada, mida vältida? 360

PRAKTIKA

44	TAVATOIDU KAHANDAMINE SUUPISTEKS	VARDASSE AETUD VÕI TIKU OTSAS	186
50	PEEKON TEEB PAREMAKS	PALLID-RULLID-NAGITSAD	208
64	TUUNIKALA IGAS ASENDIS	KORVID-VIILUD-LOOTSIKUD	244
80	SALATIKESED	TÄIDETUD MUNAD	266
102	SUPI-SHOT'ID	AHJUSOOJAD KÜPSETISED	284
130	DIPID	LAETUD LAMEDAD	306
164	DIPIGA MAHLASEMAKS	MAGUSTOIDUKS	328

SUUPISTED – MILLEST ME ÜLDSE RÄÄGIME?



suupiste

(EKI ühendsõnastik 2024)

Nimisõna	Eelroana või alkoholsete jookide kõrval pakutav hrl soolane väike toidupala.
Näited	<i>Pakuti hõrku veini ja suupisteid.</i> <i>Suupisteks võtan lusikaga kalamarja.</i>

Suupiste definitsiooniks eesti keele seletavas sõnaraamatus on kerge toit, toidupala või suutäis. Teises, veidi kuivemas sõnaraamatus, on suupisteks toit, mida serveeritakse väikestes kogustes ja muudel asjaoludel kui tavalist söögikorda.

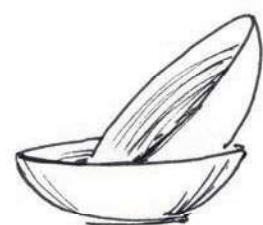
Minu jaoks ongi suupiste kõik see maitsev, mida ühe-kahe ampsu (või lonksuga) süüa saab, kuid vajab põhjust või vähemalt ettekäänet. Pühapäeval sobib teha hommikusöögiks täidetud mune, aga muudel päevadel tundub see ülepingutamisena. Keegi peaks külla tulema, midagi peaks olema tähistada. Suupiste võimaldab väheste vahenditega olukorda uhkemasse valgusesse seada.

Kas pole nii, et ilma suurema põhjusega tehtud suupiste on pigem snäkk või vahepala; midagi mugavuse või kiirustamise tarbeks – alternatiiv päriselt kokkamisele? Snäkki süües pole toit ise kunagi päriselt fookuses, tähelepanu on mujal. Seega peame lisama suupiste definitsioonile ka olustiku, mis omakorda dikteerib meile vajaduse pöörata tähelepanu suupiste välimusele.

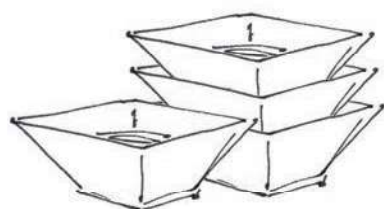
Hakkab enam-vähem looma! Juba kujutame ette, millele üks suupiste vastama peaks. Nüüd peame käesoleva raamatu juurde tulema ja mõned piirangud seadma. Mida siit leiab ja mida mitte? Kõige suurem kitsendus tuleb minust endast. Ma nimelt järgin paleotoitumist – sünn gluteenivaba, toitainerikast ja -tihedat toitu. Sellega on kõrvale jäetud üks suur-suur grupp suupisteid: kõik tikuvõileivad, *bruschetta*'d, vahvlid, kõrsikud ja enamik küpsetistest. Tasakaalustan sulle seda ebaõiglust retseptirohkusega. Lisaks püüan rõhku panna tegemise lihtsusele ja rahakotti mitte lõhki ajada.

Kuigi raamat sisaldab retsepte, ei ole minu südames tegu retseptiraamatuga. Minu eesmärk on sind inspireerida. Peaaegu igast koostisosast on võimalik midagi suurepäraselt luua. Kutsun sind loomingulisele teekonnale, mille käigus sa ise uusi suupisteid lood ja külalisi üllatad.

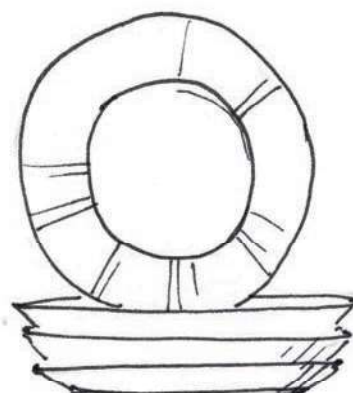
SERVEERIMISE STARDIPAKETT



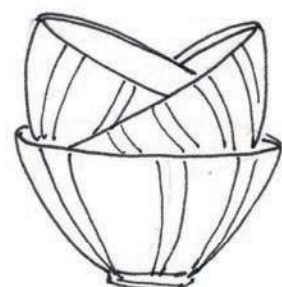
PISIKESED DIPIKAUSID



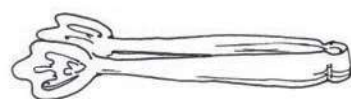
KOKTEILITIKUD



VÄIKESED TALDRIKUD



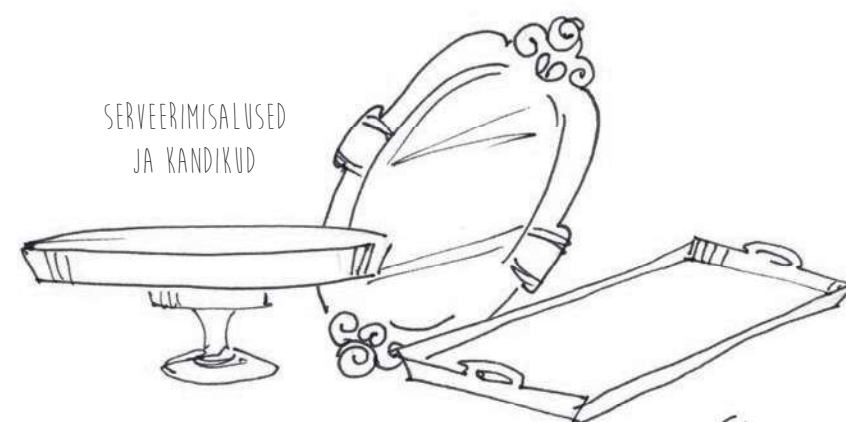
VÄIKESED KAUSID



MINITANGID



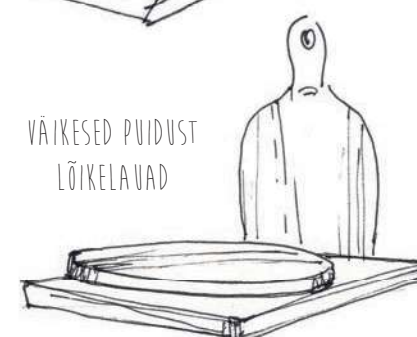
GRILLVARDAD



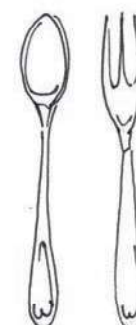
SERVEERIMISALUSED
JA KANDIKUD



KOKTEILISALVRÄTIKUD



VÄIKESED PUIDUST
LÕIKELAVALD



VÄIKESED KAHVLID
JA LUSIKAD



PURGID JA KLAASID, NAPSUKLAASID, VIINAPITSID, POKAALID JA KRUUSID

NÜANSSIDE MAAILM

Süües kasutame kõiki meeli: keelele maitse ja tekstuur, ninasse lõhn ja silmadesse välimus. Mõni suupiste kostab ka kõrvu (nt praksuv pähkel, särisev peekon või hamba all kriuksuv grilljuust). Temperatuur mängib kõigi nende puhul samuti rolli.

Suupiste loomine ei tähenda vaid toitu väikeses koguses; selles on palju rohkem nüansse – mõned teevad elu lihtsamaks, mõned keerulisemaks.

Valmistamise sammud

Kihiliste ampsude kokkupanekul on nende järjekord oluline. Pannes kokku kuiva maisikrõpsu niiske salsaga (**lk 146**), pead serveerimisega kiirustama, et vältida läbiligunenud pala. Suvikõrvitsaviil õnnestub krõbedaks küpsetada vaid eelkuumutatud ahjus (tsukipitsa - **lk 312**).

Temperatuur

Mõni suupiste maitseb paremini kuumalt, mõni jahutatult. Ja mõne puhul sihime kombinatsiooni neist kahest. Sobiva serveerimistemperatuuri mõistmine tagab, et toidu maitse on haripunkti.

Struktuuriline terviklikkus

Kui juustutäidisega kurgiviilurull (**lk 218**) söömisel sõrmede vahel laiali pudeneb, oleks mõistlikum olnud see tikuga läbi torgata (või miks mitte murulauku nõõrina kasutades kinni siduda).

Aga vaatame seda kõike lähemalt.

MAITSETE TASAKAALUSTAMINE

Kuna suupiste suurus on piiratud, siis on ülioluline maitseid tasakaalustada. Tuleb arvestada magusate, soolaste, hapude, mõrude ja umami maitse nüanssidega, et luua toimiv kooslus – vahel tähendab see harmooniat, vahel kontrasti. Tihti saab hea suupiste väikse kiiksu või maitseaktsendiga viia täiesti uuele tasemele. Suupiste ise peab n-ö toimima, kuid oluline on vaadata kogu suupistelauda – et oleks läbiv teema või et oleks piisavalt vaheldust või et toidutalumamatutel külalistel kõht tühjaks ei jääks (või iseendal rahakott).

Süües töötavad maitse- ja lõhnataju koos, et luua see, mida me mõistame maitseks. Keel tajub põhilisi maitseid, nagu magus, hapu, soolane, mõru ja umami. Samal ajal tajub nina toidu lõhna. Lõhnad võivad tulla otse toidust või vabaneda alles närimise käigus. Aju kombineerib need signaalid, et anda meile lõplik maitseelamus, kusjuures seda mõjutab ka tekstuur ja isegi see, kuidas toit kõlab või välja näeb. Näiteks kui hammustad õuna, siis tunned magusat ja hapukat maitset, haistad puuviljalõhna, tajud krõmpsuvat tekstuuri ning aju kombineerib selle kõik kokku õunamaitseks.



Toidu valmistamise eesmärk on kombineerida erinevad koostisosad täiuslikuks koosluseks. Igal toorainel on ainulaadne keemiline koostis, mis annab sellele erilise maitse. Kui kahel toorainel on sarnane keemiline koostis, täiendavad nad teineteist enamasti hästi. Näiteks maasikad sobivad šokolaadiga, sest nad jagavad ühisosa furanoonide (puuviljane aroom), vanilliini (magusus), laktoonide (kreemikus) ja etüülestrite (veinilaadne sügavus) näol.

Nii nagu ühisosa täiendab üksteist, loovad mõned teised maitssed meeldiva tasakaalustava kontrasti – näiteks magus ja hapu. Traditsioonilised maitsepaarid tulenevad sageli kultuurilistest tavadest ja sellest, mis on ajalooliselt olnud kättesaadav.

Katseta uusi ja põnevaid kombinatsioone ning avasta, kuidas usaldada oma isiklike maitseelamusi ja sellest rõõmu tunda.

Sarnane keemiline koostis	Maasikad ja šokolaad Basiilik ja tomat Sidrun ja kala
Tasakaalus maitse	Juust ja tomat Küüslauk ja või Spinat ja maasikad
Üksteist täiustavad maitssed	Õun ja kaneel Arbuus ja feta Hapukurk ja mesi
Kontrastsed maitssed	Palsamiädikas ja maasikad Peekon ja mesi Avokaado ja vasabi
Kultuurilised maitsepaarid	Oliiviõli ja küüslauk Vinnutatud sink ja melon Karri ja kookospiim
Katsetamine	Avokaado ja šokolaad Sinihallitusjuust ja tume šokolaad ~~Spretid ja šokolaad~~ – vahel komistad maitsepaaride otsa, mis ei toimi või on lausa halvad. Teisisõnu, ära seda kombinatsiooni kodus katseta – õpi minu vigadest.

GRILLJUUSTU- JA VIINAMARJASALAT

kuni 20 min
külm toit
lihtne retsept
6–8 klaasi

- 1 kruus* erinevat lehtköögivilja, nt spinat, Rooma salat, lehtkapsas
- 100 g **kuubikuteks lõigatud halloumi**'t
- 1 kruus seemneteta **poolitatud** viinamarju

Kaste

- 4 spl külmpressitud oliiviõli
- 1 sidruni mahl
- soola ja pipart

* Kruus = ca 200 ml

Aja mittenakkuv pann keskmise tule peal kuumaks. Prae juustukuubikuid aeg-ajalt segades umbes 3–4 minutit, kuni need on külgedelt kuldpruunid. Ära ehmu, kui juust pannil veidi paukuma hakkab.

Vispelda väikeses kausis kokku oliiviõli ja sidrunimahl. Lisa maitse järgi soola ja pipart.

Säti salat, juust ja viinamarjad meelepärases järjekorras väikestesse, näiteks 100 ml suurustesse anumatesse.

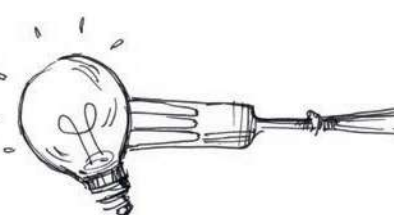
Viimase lihvi andmiseks vispelda kaste veelkord läbi ja nirista seda igale salatiportsukesele.

Serveeri kohe.

☆ Halloumi asemel võid poes korvi pista tegelikult ükskõik millise grilljuustu. Katseta ja leia oma eelistus.

☆ Siia sobivad mistahes rohelised lehelised. Salatisegu on vahva! Minu lemmikud on peedilehed.

☆ Mängi maitsega – lisa kastmele teelusikatäis mett või mahedamat sinepit.



☆ Proovi oliiviõli-sidrunikastme asemel palsamiädikast.



PEEDIMAHLA-RICOTTA

kuni 15 min
külm toit
lihtne retsept

- 250 g *ricotta* 't
- 150 g **keedetud ja kooritud** peeti
- 1 sidruni mahl ja pisut sidrunikoort
- soola
- veidi värsket **hakitud** rosmariini
- kaunistamiseks meresoola

Püreesta peedid ja sidrunimahl kannmikseris ühtlaseks seguks.

Vala *ricotta* kaussi ja vispelda mikseriga 1–2 minutit.

Lisa peedisegu, sidrunikoor ja pisut soola. Vispelda veel 1–2 minutit.

Tõsta valmis dipp serveerimiskaussi, kaunista hakitud värskel rosmariiniga ja puista näpuotsaga peale meresoola.

☆ Ei õnnestunud poest *ricotta* 't leida? Proovi kodujuustu saumikseriga peenestada.

☆ Mahedama maitse saamiseks lisa pisut mett.

☆ Valmista juba päev varem ja hoia külmkapis jahedas. Enne serveerimist sega veelkord lusikaga läbi.



GRILLITUD TALISIBULAD

kuni 30 min
soe toit
lihtne retsept

„Sa ei saa seda raamatusse panna – see pole ju retsept!“ protesteeris mu ema seda pilti esimest korda nähes. Ja tal on õigus, retsepti jaoks on siin tõepoolest materjali vähe. Kuid see on just selle raamatu mõte – näidata, et suupiste loomiseks pole palju vaja, piisab ideest.

- 10–20 suurt väikese mugulaga talisibulavart
- oliiviõli
- soola ja pipart

Kaste

- leia dipiretseptidest midagi meelepärast, näiteks Kreeka jogurti dipp (lk 154)

Säti grill keskmisele kuumusele soojenema.

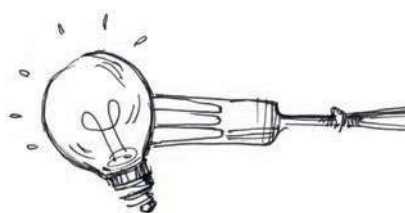
Lõika sibulapealsed maha nii, et alles jäävad 6–8 cm pikkused mugulapoolsed otsakesed.

Pintselda sibulad kergelt oliiviõliga üle. Saputa peale veidi soola ja pipart.

Lao sibulad grillrestile ja küpseta 3–4 minutit kummaltki poolt või kuni sibulad on pehmed ja grillrestitriibulised.

Tõsta grillilt otse serveerimisnõusse. Lase veidi jahtuda.

Serveeri soojalt koos valitud dipiga.



☆ Vali sarnase jämedusega sibulavõrsed – nii küpsevad nad ühtemoodi.

☆ Ära üle küpseta! Need varred peaksid saama peale grillimisjäljed, kuid jääma siiski krõmpsuvaks.

☆ Katseta erinevate dipikastmetega.



GRILLITUD ROOSKAPSAD KANALIHAGA

kuni 30 min
soe toit
keskmise keerukusega
16 pala

- 400 g **pestud, puhastatud ja poolitatud** rooskapsaid
- 200 g kana rinnafileed
- 1 küps avokaado
- 2 spl majoneesi (**lk 132**)
- 1/2 sidruni mahl
- 2–3 spl oliiviõli
- soola ja pipart

Vaata valmis paraja suurusega kokteilitikud, mille otsa kapsapoolik ja kana hästi ära mahuvad.

Maitsesta loputatud, puhastatud ja poolitatud kapsapead oliiviõli, soola ja pipra seguga.

Säti grill keskmisele kuumusele soojenema.

Lõika liha suupärasteks tükkideks, seejärel sega samuti oliiviõli, soola ja pipraga.

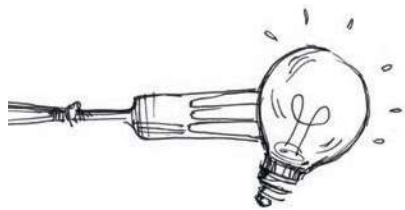
Säti rooskapsapoolikud grillile, lõikepool all. Pane liha nende kõrvale küpsema. Grilli rooskapsaid mõlemalt poolt umbes 4–5 ja kanatükke 5–7 minutit, kuni need on pehmed ja grillrestitriibulised.

Avokaadomajoneesiks püreesta kausis avokaado ning sega see majoneesi ja sidrunimahla. Pigista sidrunit kastmesse teatava ettevaatusega ja meki vahepeal. Juurde saad haput alati panna. Lisa maitse järgi ka soola ja pipart.

Aseta igale rooskapsale lihatükike ja kinnita kokteilitikuga.

Kõige peale poeta tõrts avokaadomajoneesi.

Serveeri soojalt.



☆ Vali poes rooskapsad, mille lehed on tihedalt koos. Hea rooskapsas on suhteliselt kõva tükk.

☆ Kapsaid puhastades eemalda vähemalt 2–3 välimist lehte. Pigem võta ära leht rohkem kui vähem.

☆ Teravamaks? Lisa avokaadomajoneesile tšillihelbeid.

☆ Pole rinnafilee fänn? Asenda kana- või kalkunikintsulihaga.



KANA ESPRESSOMARINAADIS

kuni 45 min
+ marineerimise aeg
soe toit
lihtne retsept
ca 15 pala

- 1 kg ampsusuuruseid kanatükke (koivad, tiivad, filee või rind)
- 4 spl **jahutatud** espressot
- 3 spl palsamiädikat
- 2 **purustatud** küüslauguküünt
- 1 spl vedelat mett
- 1/2 tl suitsupaprikapulbrit
- 1 tl soola
- 1/2 tl pipart
- kaunistuseks veidi peterselli või koriandrit

Sega kausis espresso, palsamiädikas, küüslauk, mesi, suitsupaprikapulber, sool ja pipar.

Kui valisid grillimiseks kanafilee, siis lõika see suupärasteks tükkideks. Hõõru kanapalad marinaadiga ühtlaselt kokku ja pane mõneks tunniks külmkappi maitsestuma.

Säti grill keskmisele kuumusele soojenema.

Võta kana jahedast välja ja tupsuta paberkäterätiga üle.

Grilli aeg-ajalt pöörates umbes 15–20 minutit, kuni ampsud on küpsed ja krõbedad.

Saputa vahetult enne serveerimist veidi peterselli või koriandrit peale. Serveeri kuumalt.

☆ *Ajahädas?*

Haara 2 tl meresoola, 1 tl musta pipart, 1 tl küüslaugupulbrit, sega omavahel kokku ja hõõru vahetult enne grillimist kanatükkidele.

☆ *Proovi erinevaid*

marinaade. Hõõru kanatükid marinaadiga kokku ja lase külmkapis mõned tunnid seista. Grilli või küpseta ja serveeri.

☆ **BBQ marinaad:**

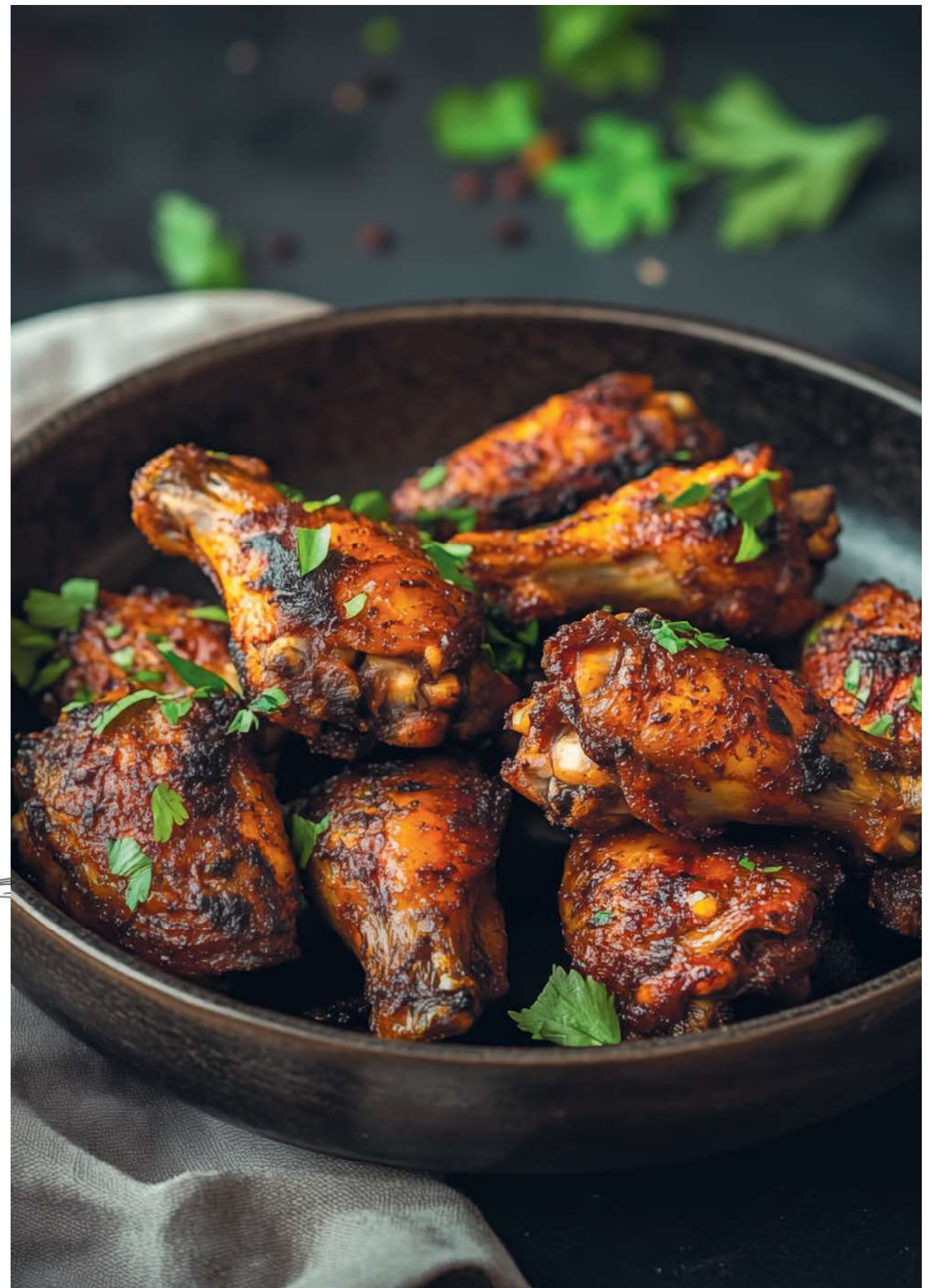
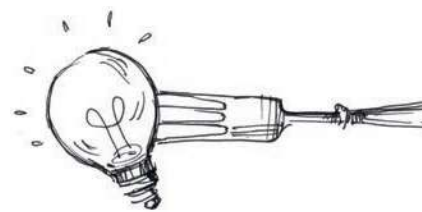
150 ml BBQ-kastet, 1 spl õunaädikat, 1 tl suitsupaprikapulbrit, 1 spl mett.

☆ **Magus tšillimarinaad:**

100 ml magusat tšillikastet, 2 purustatud küüslauguküünt, 1/2 laimi mahl, 1 spl palsamiädikat.

☆ **Punase sõstra marinaad:**

100 g püreestatud punast sõstart, 1 spl sinepit, 1 spl oliiviõli, 2 tl värsked hakitud tüümianilehti.



JUUSTUKORVID

kuni 45 min
külm toit
keskmise keerukusega
6 korvi

- 120 g **riivitud** juustu (Cheddar, Gouda või nende segu)
- 1/2 tl küüslaugupulbrit
- 1/2 tl paprikapulbrit
- näpuotsaga soola

Täidis

- Proovi erinevaid mõtteid. Dippidest katseta näiteks *guacamole*'t- (**lk 144**) või salsat (**lk 146**), salatitest Shirazi- (**lk 94**) või hoopis valekartulisalatit (**lk 98**). Pildil on maitserohelisega segatud hakitud tomat, avokaado ja sibul.

Soovi korral

- sutsuke värsket **hakitud** rosmariini või tüümiani

☆ Ei taha korvide vormimisega jännata? Tee väiksemad juusturingid ja jäta lamedaks. Või tee suur üle plaadi juustukiht, lase jahtuda ja rebi dipikastmega pakkumiseks ampsusuurusteks tükkideks.

Säti ahi 180 °C juurde soojenema. Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga.

Sega juust ja maitseained põhjalikult läbi. Kui otsustasid maitserohelist kasutada, puista see ka sisse.

Säti küpsetuspaberile väikesed lamedad 5–6 cm läbimõõduga juustusegu kuhjakesed. Jäta kuhjade vahele sulamiseks ruumi.

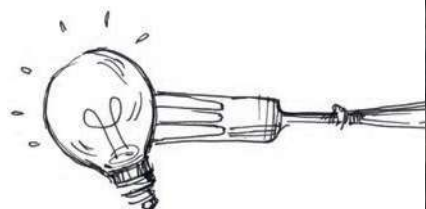
Küpseta 8–10 minutit või kuni palakeste servad on kuldsed ja juust krõbe. Samal ajal, kui juust küpseb, otsi välja muffinivorm, spaatel ja teelusikas.

Nüüd tegutse tempokalt, aga ettevaatlikult. Tõsta kuumad juustukettad spaatliga muffinivormi pesade kohale. Kui see tehtud, hakka esimesena paika tõstetust pihta ja vajuta juusturingid teelusikaga vormi õnarustesse sisse. Sõltuvalt kasutatud juustust ja tegutsemise kiirusest võtavad juustukorvid rohkem või vähem muffinivormi kuju.

Kui korvid on kõvaks tahenenud, tupsuta need liigse rasva eemaldamiseks veel paberist köögirätikuga üle.

Täida meelepärase sisuga.

☆ Teravam maitse saad suitsupaprikapulbri või tsillihelvestega.



KÜPSETATUD PIRNID SINIHALITUSJUUSTUGA

kuni 45 min
soe toit
keskmise keerukusega
6 pala

- 3 suurt küpset **poolitatud** piri
- 2 tl oliiviõli
- 75 g **tükideks pudistatud** Gorgonzola juustu
- 40 g **hakitud** Kreeka pähkleid
- 2 spl mett
- 1/2 tl Cayenne'i pipart
- värskeid tüümianilehti
- küpsetuspaberi määrimiseks veidi võid

Soovi korral

- soolahelbeid

Säti ahi 200 °C juurde soojenema. Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga ja hõõru kergelt võiga üle.

Urgitse pirnipooltest südamikud ja seemned välja – nii tekitad täidise jaoks väikesed pesad.

Lao pirnid ahjuplaadile, löikepool üles, ja piserda oliiviõliga üle.

Nüüd keera puuviljad kummuli ja küpseta 15–20 minutit, kuni pirkoor hakkab esimesi pruunikaks tõmbumise märke näitama ja küpseva piri lõhna on ka köögist kaugemale tunda.

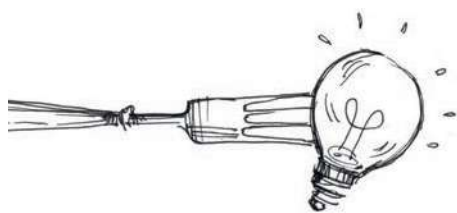
Võta palad ahjust välja ja pööra need pannil ettevaatlikult ümber. Täida süvised juustuga. Pudista peale ka Kreeka pähkleid ja tüümiani.

Küpseta veel 10 minutit või kuni juust on pehmeks sulanud.

Kuni pirnid ahjus hõrgumaks küpsevad, sega kokku mesi ja Cayenne'i pipar.

Tõsta valminud pirnid serveerimisalusele või ükshaaval väikestele taldrikutele.

Tilguta peale veidi meesegu ja serveeri soojalt.



☆ Vali küpsed, kuid kõva viljaga pirnid. Liiga pehme ja mahlane piri küpseb pudruseks.

☆ Soovi korral kaunistada soolahelveste või jämeda soola terade ja veel mõne tüümianilehega.

☆ Häid pirne pole poest võtta? Katseta väikeste õuntega.



SUSHI'ST INSPIREERITUD TÄIDETUD MUNAD

kuni 15 min
+ 30 min maitsestumiseks
külm toit
lihtne retsept
12 pala

- 6 suurt **keedetud** muna
- 2 spl majoneesi (**lk 132**)
- 1 tl vasabipastat
- 1 tl gluteenivaba sojakastet
- näputäis tšillihelbeid
- 1 väike **õhukesteks ribadeks lõigatud** norileht

Soovi korral

- värsket **hakitud** murulauku

Poolita keedetud munad.

Õngitse munakollased teelusikaotsaga ettevaatlikult välja ja pane kaussi.

Suru munakollased ühtlaseks pudiks. Sega sisse majonees, vasabipasta ja sojakaste. Ole esialgu maitseainetega ettevaatlik, aga arvesta siiski sellega, et munavalge on mäge.

Meki ja maitsesta vajadusel veel.

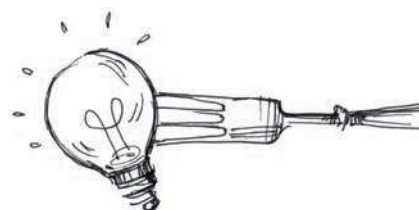
Täida munavalged teelusika või tordipritsi abil.

Säti igale munalaevakesele noririba purjeks.

Puista peale näpuotsaga tšillihelbeid ja soovi korral murulauku.

Lase enne serveerimist 30 minutit jahedas maitsestuda.

☆ *Sammuke sushi'le veelgi lähemale: lisa igale munale üks roosa viil marineeritud ingverit.*



KARTULIRÖSTI LÕHEGA

kuni 45 min
soe toit
lihtne retsept
ca 12 pala

- 1 keskmine **kooritud ja jämedalt riivitud** kollane sibul
- 3 **kooritud ja jämedalt riivitud** keskmist kartulit
- 1 spl **hakitud** värsket tilli, lisaks mõned oksakesed kaunistamiseks
- 1–2 suurt muna
- 100 g **viilutatud** toorsuitsulõhet
- 4 spl kaerahapukoort
- 1/2 tl soola
- 1/4 tl pipart
- panni määrimiseks veidi oliiviõli

Pigista riivitud kartulitest võimalikult palju niiskust puhta köögirätiku sees pigistades või sõela peal surudes välja.

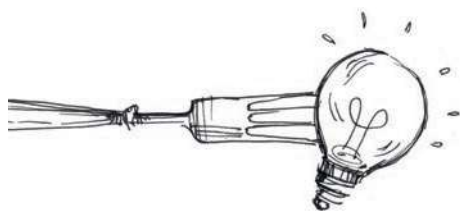
Sega keskmise suurusega kausis sibul, kartul, muna, till, sool ja pipar.

Õlita pann ja pane tulele kuumenema. Vormi käte vahel 1–2 ampsu suurused pätsikesed ja poeta õrnalt kuumale pannile. Kui segu näib liiga vedel, siis kasuta supilusikat.

Prae pätse umbes 15 minutit. Pööra neid aeg-ajalt ümber, kuni mõlemad pooled on läbi küpsenud ja kuldpruunid. Lase veidi jahtuda.

Krooni iga amps suitsulõheviilu ja väikese tõrtsu külma kaerahapukoorega.

Saputa kaunistuseks peale värsket tilli. Serveeri kohe.



☆ Krõbedama rösti saamiseks on oluline, et riivitud kartul oleks võimalikult kuivaks pigistatud.

☆ Tahad traditsioonilisemalt? Kasuta lõhe asemel viilutatud heeringafileed ning täienda röstikesi õhukeste sibulaviilude, hapukoore ja tilliga.

☆ Tee kohe suurem kogus ja säilita õhukindlalt külmkapis kuni 3 päeva.



ŠOKOLAADI- AVOKAADOKREEM

kuni 25 min
+ 1 h ooteaega
külm toid
lihtne retsept
6–8 kausikest

- 2 küpset **puhastatud ja poolitatud** avokaadot
- 6 spl toorkakaopulbrit
- 4 spl kookospiima või -koort
- 100 g kivideta kuivatatud datleid
- 1 tl vanilliekstrakti
- näpuotsaga soola
- kaunistuseks šokolaadilaaste ja mõni värske mari

Leota datleid leiges vees umbes 10 minutit, nii on neid kergem püreestada.

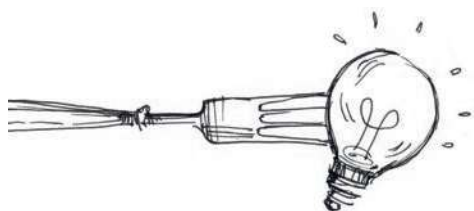
Säti avokaado, kakaopulber, kookospiim, datlid, vanilliekstrakt ja sool kannmikserisse.

Püreesta, kuni segu on ühtlane ja kreemjas.

Jaga saadud kreem väikestesse magustoidukaussidesse.

Tõsta maius vähemalt tunnikeseks külmkappi tahenema.

Enne serveerimist pudista peale tumeda šokolaadi laaste ja värsked marju.



☆ Kasuta seda kreemi tassikookide täidisena või glasuurimiseks.

☆ Katseta maitsetega – asenda kookospiim mandli- või kaerapiimaga.

☆ Pisut meresoola enne serveerimist rõhutab šokolaadi karakterit.



ÄKILINE RÖSTITUD PÄHKLISEGU

kuni 30 min
+ 15 min jahtumiseks
külm toid
lihtne retsept
15–20 pala

Pähklisegu sobib lauale panna vaid kahel põhjusel. Et lihtsalt oleks midagi näksimiseks või võimalus külalisi heas mõttes šokeerida. Siin on väga luksuslik variant. Löö nad pahviks!

- 200 g pähklisegu (mandlid, India ja Kreeka pähklid)
- 50 g kuivatatud jõhvikaid
- 2–3 kuivatatud tšillikauna
- 2 spl oliiviõli
- 1/2 tl suitsupaprikapulbrit
- 1/4 tl Cayenne'i pipart
- 1/2 tl soola

Soovi korral

- erinevaid seemneid, rosinaid ja/või kuivatatud puuviljatükikesi

Säti ahi 160 °C juurde soojenema. Kata ahjuplaad küpsetuspaberiga.

Sega kausis pähklid, jõhvikad ja tšillikaunad.

Nirista oliiviõli segule peale ja viska kausis ringi, et õli ühtlaselt jaguneks. Ohutuse mõttes tasub selleks ajaks kausile taldrik peale panna.

Saputa peale suitsupaprikapulbrit, Cayenne'i pipart ja soola. Viska uuesti kausis korralikult segi.

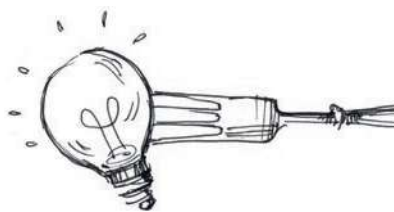
Laota segu ahjuplaadile.

Rösti 7–8 minutit, sega ning rösti teist samapalju veel, kuni toas on tunda pähkliõhna ja pähklid ise on kergelt kuldsed.

Lase enne serveerimist jahtuda.

☆ Lisa pärast röstimist segule veel ja veel koostisaineid: kõrvitsaseemneid, kuivatatud mangot, kristalliseeritud ingverit, viigimarju, seederänni seemneid, kuivatatud õunaviile. Soodsamad, aga sama maitsvad võimalused on näiteks rosinad või päevalilleseemned.

☆ Alati leidub keegi, kes oskab endale piprased sõrmed silma pista. Alati! Ole valmis teda kraanikausini juhatama..



SISUKORD

PROLOOG	10	SALATIKESED	80
MIKS GLUTEENIVABADE SUUPISTETE RAAMAT?	16	Kreeka salat	82
Ardi Tõmmu leib	18	Kihiline kodujuustusalat	84
SUUPISTED – MILLEST ME ÜLDSE RÄÄGIME?	20	Burrito-salat	86
ALUSTAME KÖÖGIST	22	Feta-arbuusi salat	88
Sahvri stardipakett	24	Spinati-maasikasalat	90
Köögi stardipakett	26	Grilljuustu- ja viinamarjasalat	92
Serveerimise stardipakett	28	Shirazi salat	94
NÜANSSIDE MAAILM	30	Arbuusi-kurgisalat suitsuste kõrvitsaseemnetega	96
Maitsete tasakaalustamine	31	Valekartulisalat	98
Tekstuurikонтраст	34	Mango-krevetisalat	100
SUUPISTEPEO PLANEERIMINE	38	SUPI-SHOT' ID	102
Rusikareeglid	40	Ingverinätakas	104
RETSEPTID	42	Puljong vutimunaga	106
TAVATOIDU KAHANDAMINE SUUPISTEKS	44	Külm kurgi-tillisupp	108
Burgerist inspireeritud lootsikud	46	Porgandi-ingverisupp	110
Burgerist inspireeritud varras	48	Gazpacho – külm tomatissupp	112
PEEKON TEEB PAREMAKS	50	Ingveri-bataadisupp	114
Datlid peekonis	52	Kanasupp koriandri ja laimiga	116
Kanaamps peekonis	54	Brokoli ja peekoni püreesupp	118
Aedoad peekonis	56	Kookospiimasupp karriga	120
Kitsejuustuamps peekonis	58	Spinati-kookospiimasupp	122
Kartulilõik peekonis	60	Metsaseenesupp	124
Banaan peekonis	62	Mustikasupp (Rootsi klassika)	126
TUUNIKALA IGAS ASENDIS	64	Maasika-rabarberi-shot	128
Tuunikalasalat salatilehel	66	DIPID	130
Tuunikalakotletid	68	Kodune majonees	132
Tuunikalaampsud kurgiviilul	70	Äkiline majonees	134
Tuunikalamöks	72	Sinepidipp	136
Särtsakas tuunikalasupp	74	Peedimahla-ricotta	138
Magusad tuunikalapallid	76	Spinatidipp	140
Tuunikalasalatiga täidetud tomatid	78	Suitsulõhedipp	142
		Guacamole	144
		Kodune salsa	146
		Päikesekuivatatud tomati pesto	148
		Kodune roheline pesto	150
		Koriandri-laimidipp	152
		Kreeka jogurti dipp	154
		Karulaugudipp	156
		Suitsune baklažaanidipp	158
		Seamaksapasteet	160
		Kodune sriracha-kaste	162

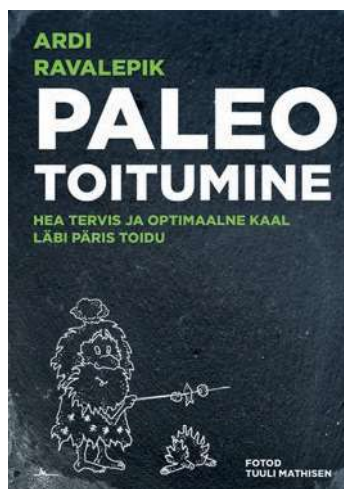
DIPIGA MAHLASEMAKS	164
Värsked köögiviljad dipiga	166
<i>Mozzarella</i> -kanapallid	168
Seesamikreekerid	170
Grillitud talisibulad	172
Krõbedad kartulilaastud	174
Lillkapsaröstid	176
Grillitud maks	178
Karripallid	180
Feta- ja suvikõrvitsaröstid	182
Lillkapsanagitsad	184
VARDASSE AETUDVÕI TIKU OTSAS	186
Grillitud krevetivardad	188
Grillitud kanavardad	190
Tomati- <i>mozzarella</i> -basiiliku varras	192
Arbuusi- <i>mozzarella</i> vardad	194
Lõhe-mango õritus	196
Grillitud rooskapsad kanalihaga	198
Feta-oliivi vardad	200
Lihapallid pulga otsas	202
Grillitud ananassivardad	204
Vardas grillitud kartulid	206
PALLID-RULLID-NAGITSAD	208
Kalkuni-jõhvikapallid	210
Feta- ja lambalihapallid	212
Õuna-sealihapallid	214
Omletirullid singiga	216
Kurgirullid kodujuustuga	218
Lõherullid hapukurgiga	220
Täidetud kapsarullid	222
Kartuli-, kapsa- ja peekonirösti (Andorra rahvusroog)	224
Grillitud rooskapsas	226
Kananagitsad	228
Lõhenagitsad kooredipiga	230
Grillitud brokoli küüslauguga	232
Krevetiamps	234
Konnakoivad sidrunimarinaadis	236
Grillitud searibi	238
Lambakarree	240
Kana espressomarinaadis	242

KORVID-VIILUD-LOOTSIKUD	244
Tuunikalasalat õunaviilul	246
Lillkapsa lameleib	248
Juustukorvid	250
Täidetud jalapenod juustu ja peekoniga	252
Kitsejuustuga täidetud datlid	254
Pestoga täidetud šampinjonid	256
Šampinjonid vutimunaga	258
Grillitud virsikud <i>prosciutto</i> ja basiilikuga	260
Küpsetatud pirnid sinihallitusjuustuga	262
Marineeritud kurk meega	264
TÄIDETUD MUNAD	266
Täidetud munad krevettide ja merega	270
Täidetud munad veiselihaga	272
Täidetud munad küüslaugu ja peterselliga	274
<i>Sushi</i> 'st inspireeritud täidetud munad	276
Täidetud munad peediga	278
Täidetud munad avokaadoga	280
Täidetud munad lõhega	282
AHJUSOOJAD KÜPSETISED	284
Spinati-peekoni minimuffinid	286
Punase sibula muffinid	288
Räimevorm	290
Pisikesed spinatipirukad	292
Suvikõrvitsarösti seentega	294
Kartulikuhtjad muffinivormis	296
<i>Frittata</i> -kuubikud	298
Kufikilud	300
Kammkartulid	302
Lahtine kanamaksapirukas	304
LAETUD LAMEDAD	306
Kuivatatud pirnid sinihallitusjuustu ja Kreeka pähkliga	308
Peedisalat kurgiviilul	310
Suvikõrvitsapõhjaga pitsa	312
Täidetud pisipaprikad	314
Linnulihapõhjaga pitsa	316
Juustukreekerid	318
Krõbedad bataadilõigud lõhega	320
Kartulirösti lõhega	322
Spinati- <i>frittata</i> lõhemarjaga	324
Laetud maisikrõpsud	326

MAGUS-TOIDUKS.....	328
Pidulik ploom	330
Šokolaadi-avokaadokreem	332
Šokolaadipallid.....	334
Sidrunikreemiruudud.....	336
Banaaninagitsad	338
Kihiline vitamiinipuding	340
Hapud energiapallid	342
Banaaniampsud šokolaadiglasuuris.....	344
Käsitööšokolaad granaatõuna ja pähklitega.....	346
Äkiline röstitud pähklisegu.....	348
LISAD	350
Asendamised	351
Maitset	358
Maitsepaarid	359
Õlid ja rasvad – mida eelistada, mida vältida?	360

VAREM ILMUNUD

Paleo Toitumine



Paleo Toitumise 30 esimest päeva

