

HOMMIKUSÖÖK

1. PUDER (kaerahelbepuder, neljavilja puder, hirsipuder või maisimanna puder)
sepik; roheline- või taimetee, mesi (10 g); 1 banaan
Retsept: 50 g täisterahelbeid või mannat, 20 g võid (80%), keeta veega. Peale marju 15 g ja magustamiseks moosi 5 g.
2. MÜSLI (kaerahelbed, pähklid, kuivatatud puuviljad, mesi)
roheline- või taimetee
Retsept: 30 g täisterakaerahelbeid, 10 g mandleid, 10 g mett, 5 g oliiviõli, 5 g rosinaid, 7 g kuivatatud aprikoose, 7 g kuivatatud ploome, 5 ml õunamahla. Sega omavahel kaerahelbed ja tükeldatud mandlid. Teises kausis sega mesi, oliiviõli ning õunamahla, lisa segu kuivainetele. Küpseta ahjuplaadil umbes 1 tund 120 kraadi juures, aeg-ajalt segades. Vala kuldpruun segu kaussi ning lisa rosinaid ning tükeldatud ploomeid ja aprikoosid.
3. OMLETT köögiviljadega
leib, apelsinimahla
Retsept: 1-2 muna (80 g), 50 g suvikõrvitsat, 50 g tomatit, 50 g paprikat, 15 g mugulsibulat, 2 g küüslauku, 5 g oliiviõli (külmpress). Kuumuta õlis sibul ja küüslauk. Lisa köögiviljad ja veidi vett ning hauta mõned minutid. Kalla peale lahtiklopitud muna. Maitsesta soolaga. Küpseta kaane all kuni muna on valmis.

LÕUNASÖÖK

LÕUNA 1

PASTA BOLOGNESE, leib, vesi, taimetee
KIIVI

Retsept: 90 g keetmata täistera pastat, 35 g sega-hakkliha (15 % rasvasisaldusega), 100 g tomatit, 50 g porgandit, 50 g suvikõrvitsat, 50 g brokolit, 10 g oliiviõli (külmpress). Keeda makaronid juhise järgi. Keed brokoli poolpehmeks. Pruunista pannil kergelt hakkliha oliiviõliga. Koori tomatid ning tükelda pannile, lisa riivitud porgand, tükeldatud suvikõrvits ning keedetud brokoli. Sega kaste makaronidega või lisa see makaronidele serveerimisel.

LÕUNA 2

KÕRVITSAPÜREESUPP, leib, vesi, taimetee
PUUVILJASALAT

Retsept 1: 200 g naturaalselt köögivilja puljongit (kui kasutatakse puljongikuubikuid, siis ainult lisainete vaba), 150 g kõrvitsat, 60 g kartulit, 50 g porgandit, 50 g lillkapsast, 15 g sibulat, 2 g ingverit, pool küüslauguküünt, veidi mahedat karripulbrit, ¼ tl jahvatatud koriandriseemneid, 50 g kana kintsuliha, meresoola, 10 g oliivõli (külmpress), täisteraleib 25 g. Kuumuta paksupõhjalises potis keskmisel kuumusel oliivõli ning hauta hakitud sibulaid ja porgandeid umbes 10 minutit, kuni sibul muutub klaasjaks ja porgand on pehmenenud. Lisa küüslauk ja ning kuumuta 2 minutit. Lisa maitseained ja kuumuta veel 1 minut. Lisa tükeldatud kõrvits, kartul ja puljong ning lase keema tõusta. Keeda 10-15 minutit kuni kõrvits ja kartul on pehmed. Tõsta tulelt.

Püreesta kiiresti saumikseriga. Maitsesta meresoolaga. Pruunista kergelt kanatükid ning tõsta serveerimisel püreesupile.

Retsept 2 (magustoit): 100 g banaani, 80 g kiivit, 80 g õuna, 60 g apelsini, 20 g maistestamata jogurtit (2,5-3% rasvasisaldusega), 5 g mett, 5 g päevalillseemneid, 5 g sarapuupähkleid. Tükelda banaan, kiivi, õun ja apelsin. Serveeri magustoidu kaussi ning pane peale jogurt, mesi, seemned ning purustatud pähklid.

LÕUNA 3

RISOTTO KANAGA, värske salat, leib, vesi, taimetee
ÕUN

Retsept: 120 g naturaalselt kanapuljongit (kui kasutada puljongikuubikut, siis ilma lisaaineteta), 70 g risotoriisi, 50 g naerist, 50 g brokolit, 50 g porgandit, 50 g tomatit, 55 g kanakintsuliha, 15 g punast sibulat, 10 g oliiviõli (külmpress), mõni leht värsket Basiilikut. Haki sibul väikesteks tükikesteks ja kuumuta nõrgal tulel mõned minutid. Lisa pannile riis ja puljong ning hauta, kuni vedelik on riisi sisse imunud. Kui puljongit jääb väheseks, siis võib lisada keevat vett. Riisi valmimiseni kulub ligikaudu 15 minutit. Maitsesta soola ja pipraga. Vahepeal prae teisel pannil soolaga maitsestatud kanaliha oliiviõliga, lisa tükeldatud tomat ja basiilik. Keeda hakitud porgand, brokoli ning naeris ja lisa praetud lihale. Vahetult enne risoto valmimist lisa kanaliha ja köögiviljad, seega hoolega ning jätta kaheks minutiks kaane alla seisma.

LÕUNA 4

LÕHESUPP, täisteraleib, vesi, taimetee
LEIVAKREEM MARJADEGA

Retsept 1: 60 g lõhefilee, 80 g kartul, 60 g porgand, 60 g lillkapsas, 50 g porrulauk, 200 ml naturaalselt kalapuljongit, till, petersell. Keeta valmis kalapuljong. Tükeldada köögiviljad ning lisada puljongisse. Lisada kalafilee.

Retsept 2 (magustoit): ¾ dl vett, 25 g kuivatatud ploome, 25 g täisteraleiba, 10 g rafineerimata suhkrut, 10 g värskest pressitud apelsinimahla, 25 g vahukoort, 25 g maasikaid, 25 g mustsõstraid, 30 g banaani. Haki ploomid väiksemaks ja kuumuta suhkruses vees koos tükeldatud leivaga ühtlaseks. Lisa siis apelsinimahl. Vahusta ühtlaseks ning lisa vahustamist jätkates rõõskoor. Serveeri marjade ja tükeldatud banaaniga.

LÕUNA 5

KARTULI-KANA HAUTIS, värske salat, leib, vesi, taimetee
BANAAN ja APELSIN

Retsept 1: 100 g kartulit, 60 g porgandit, 60 g peeti, 50 g peakapsast, 60 g kanakintsuliha, 20 g mugulsibul, 1 tk küüslauguküüs, 10 g oliiviõli (külmpress), 15 g riivjuustu (u 30 % rasvasisaldusega), veidi värsket tüümiani. Tükelda kana ja köögiviljad ning asetage ahjuvormi, lisa õli ning küspseta, aegajalt segades. Veidi enne valmimist (u 15 min enne) raputa peale riivjuust. Serveerimisel lisada värsket tüümiani.

Retsept 2 (salat): 50 g tomatit, 50 g kurki, 50 g redist. Hakkida.

LÕUNA 6

PIKKPOISS, leib, vesi, taimetee
PIRN, 10 MANDLIT

Retsept 1: 80 g tatart, 40 g segahakkliha, 10 g muna, 20 g mugulsibulat, 30 g riivitud porgandit, teelusikatäis täisterajahu, vesi, 5 g oliiviõli. Segage jahu veega ja laske 10 minutit paisuda. Lisa paisunud jahule hakkliha, hakitud sibul, riivitud porgand ja maitseained. Segage vaid niipalju, et ained on omavahel segunenud - vaid siis saad pehme ja mahlase lihapätsi. Tõsta hakkmass vormi, silu pealt õlise käega siledaks. Küpseta

175 kraadise ahju keskosas 60-70 minutit (terve vormi suuruse koguse korral). Kui hakkpäts liialt pruunistub, siis pritsi peale veidi kuuma vett.
Retsept 2 (aedvilja vok): 50 g aedube, 50 g lillkapsast, 50 g paprikat. Keeda lillkapsas pooleldi pehmeks ja tõsta vokpannile. Lisa paprika ja külmutatud aedoad. Kuumuta mõned minutid.

Retsept 3 (värске salad): 20 g lehtsalat, 50 g värске kurk, 30 g redis

LÕUNA 7

PEEDISUPP SEALIHAGA, täisteraleib, vesi, taimetee
 KUVATATUD PUUVILJADE KISSELL

Retsept 1: 80 g peeti, 90 g kartulit, 70 g porgandit, 50 g punast peakapsast, 15 g sibulat, 3 g oliiviõli (külmpress), 200 ml naturaalsel puljongit, 45 g sealiha. Kuumuta potis puljong. Lõika liha väikesteks kuubikuteks, kuumuta koos hakitud sibulaga pannil kergelt läbi. Pane potti. Lõika aedviljad ribadeks ja lisa potti. Maitsesta soola ja pipraga. Kuumuta supp keemiseni ning keeda tasasel tulel, kuni köögiviljad on pehmed.

Retsept 2 (magustoit): 15 g kuivatatud aprikoose, 15 g kuivatatud ploome, 10 g rosinaid, 15 g rafineerimata suhkrut, 0,5 tl sidrunimahla (värskelt pressitud), 5 g kartulitärklis, 30 ml kookospiima. Leota kuivatatud puuvilju 2-3 tundi külmas vees. Keeda puuviljad leotamisvees pehmeks. Lisa suhkur ja sidrunimahl. Sega kartulitärklis vähese külma veega ja lisa pidevalt segades kissellile. Kuumuta keemiseni, ent ära keeda. Serveeri koos kookospiimaga.

LÕUNA 8

TÄISTERA PASTA, täisteraleib, vesi, taimetee
 PIRN, ÕUN

Retsept: 80 g täisteramakarone, 50 g suvikõrvitsat, 35 g kanafileed, 10 g basiilikulehti, 2 g küüslauku, 10 g oliiviõli (külmpress), 10 g kõrvitsaseemenid, 10 g keskmise rasvasisaldusega (25 %) juustu, 10 g sidruni või laimimahl (värskelt pressitud), 100 g värsket tomatit. Makaronid keeta vastavalt juhendile. Kana tükeldada ning kuumutada pannil tilga õliga, lisada suvikõrvits ja hautada. Segada makaronidega. Pesto – basiilik, küüslauk, õli, seemned, sidrunimahl ja juust purustada blenderis või nuimiksriga pastaks. Makaronid serveerida pestoga ning lisada värске tükeldatud tomat.

LÕUNA 9

TOMATI-SIBULASUPP, leib, vesi, taimetee
 MARJATARRETIS

Retsept 1: 30 g segahakkliha, 30 g täistera riisi, 50 g tomatit, 50 g kartulit, 50 g mugulsibulat, 200 g naturaalsel köögiviljapuljongit (kui kuubikust, siis ilma lisaaineteta), 10 g fetajuustu (25 % rasvasisaldusega), 10 g oliiviõli (külmpress), soola, pipart. Hauta hakitud sibul ja hakkliha õlis nõrgal tulel klaasjaks. Lisa puljong, kuumuta keemiseni. Lisa riis ja kartul. Lisa tükeldatud tomat ja hauta valmimiseni. Maitsesta soola-pipraga.

Retsept 2 (magustoit): 50 g vaarikaid (värsked või külmutatud), 50 g mustikaid (värsked või külmutatud), 30 g mureleid (värsked või külmutatud), 20 g rafineerimata suhkrut, 15 g sidruni või laimimahl (värskelt pressitud), 10 g želatiini. Pane želatiin külma vette 5 minutiks paisuma. Kuumuta vesi ja mahl keemiseni, siis lisa külmas vees leotatud želatiin, sega hästi kuni želatiin on sulanud (ära keeda!). Vala kuumalt magustoidukaussi ja lisa kaussi marjad, Lase jahtuda. Jahtunult asetage külmikusse vähemalt 4-tunniks tarretuma.

LÕUNA 10

KALAPRAAD, värske salat, leib, vesi, taimetee

BANAAN, ÕUN

Retsept: 100 g kartulit, 100 g lillkapsast, 50 g porgandit, 15 g sibulat, 5 g võid (82 %), 10 ml piima (3,5 %), hakitud petersell, sool, 60 g valget kala (koha, heik), 0,5 tl sidrunimahla, 10 g juust (25 %), sool. Keeta kartul, porgand, sibul ja lillkapsas pehmeks. Kurnata vesi või ning piim. Püreestada. Valmis pudrule lisada hakitud petersell. Kalale hõõruda soola ning pritsida sidunimahala. Raputada peale riivjuust. Serveerida värske salatiga: 5 g salatit, 40 g tomatit, 40 g kurki, 30 g paprikat

LÕUNA 11

ÜHEPAJATOIT, värske salat, leib, vesi, taimetee

BANAAN, APELSIN

Retsept: 50 g sealiha, 80 g kartulit, 80 g valget peakapsast, 60 g kaalikat, 60 g porgandit, 30 g juursellerit, 20 g sibulat, 2 g küüslauku, 10 g oliiviõli (külmpress)

Salat - 10 g salatilehti, 50 g tomatit, 40 g redist. Tükelda liha ning kuumuta hautamisnõus koos sibula ja selleriga. Lisa vett, nii et liha oleks kaetud ja hauta. Lõika porgandid kaalikas kuubikuteks, pruunista kergelt õlis. Kui liha on poolpehme, lisa porgandid ja kaalikad ning sool. Hauta kaane all. Poolpehmetele aedviljadele lisa kartulikuubikud. Hauta, kuni kõik toiduained on pehmed.

LÕUNA 12

BROKOLI PÜREESUPP KANAGA, leib, vesi, taimetee

ŠOKOLAADIKREEM KIRSSIDEGA

Retsept 1: 100 g brokolit, 60 g porrulauku, 80 g kartulit, 30 g varssellerit, 2 g küüslauku, 15 g hapukoort (20 %), 30 g kanafileed, 20 g muna, soola. Keeda brokoli, porru, ja kartulid pehmeks, kurna ning püreeri. Lisa juurde hapukoor ja sool ning püreeri veelkord. Vajadusel lisa supi vedeldamiseks köögiviljade keeduvedelikku. Tükelda kana väikesteks tükkideks ja pruunista kergelt koos purustatud küüslauguga. Lisa tükida serveerimisel supile. Haki muna ning lisa samuti supile.

Retsept 2 (magustoit): 100 g banaani, 50 g avokaadot (küps), 1 spl kakaopulbrit (suhkruta), 10 g mett või vahtrasiirupit, 50 g kirsse (külmutatud või kompotist). Püreesta banaan, avokaado, kakaopulber ning mesi blenderis või nuimiksriga. Kalla magustoidukaussi ning lisa kirsid.

LÕUNA 13

KANAWOK TATRAGA, värske salat, leib, vesi, taimetee

BANAAN, MANDARIIN

Retsept: , 60 g kanakintsuliha, 40 g tatart, 60 g porgandit, 60 g paprikat, 30 g šampinjone, 20 g punast sibulat, 2 g küüslauku, 1 g ingverijuurt, 10 g oliiviõli (külmpress), salat: 10 g salatilehti, 60 g värsket kurki, 50 g tomatit. Keeda tatar. Haki ingver peeneks, lõika porgandid ja sibul peenikesteks ribadeks, tükelda paprika ja lõika seened neljaks, purusta küüslauk. Voki pannil õlis ingver, sibul, lisa paprika ja porgand, küüslauk, viimasena lisa šampinjoniid, kuumuta pidevalt segades. Tõsta köögiviljad kaussi ootama. Pruunista pannil õlis tükeldatud kanaliha. Lisa aedviljad ning sojakaste ja sega kiirelt läbi. Lisa keedetud tatar.

LÕUNA 14

SELGE KALASUPP, leib, vesi, taimetee

MAISIMANNA-SÕSTRAVAHT

Retsept 1: 50 g valget kala (koha, heik), 90 g kartulit, 60 g lillkapsast, 70 g porgandit, 20 g mugulsibulat, 1 g värsket (või külmutatud) tilli, 1 g värsket (või külmutatud)

peterselli, 200 g naturaalses kalapuljongit, 20 g keedetud muna, 5 g oliiviõli (külmpress). Koori ja tükelda juurviljad, kuumuta porgand ja lillkapsas kergel õli. Pane juurviljad keema kalapuljongisse, lisa tükeldatud kartulid ja maitseained. Keeda tasasel tulel 10 minutit. Lisa kalatükid ja keedetud munad.
Retsept 2 (magustoit): 25 g maisimannat, 50 g sõstramahla, 15 g rafineerimata suhkrut, 1,2 dl vett, 50 g mustikaid (külmutatud), 100 ml piima (3,5 % rasvaisaldusega). Kuumuta vesi, mahl ja suhkur keemiseni. Nõrista keevasse vedelikku manna. Keeda pidevalt segades 4-5 minutit, lase veidi jahtuda ning mikserda vahuks. Serveeri külma piimaga.

LÖUNA 15

PASTA, leib, vesi, taimetee

PIRN

Retsept: 90 g makarone, 60 värsket spinatit, 100 g suvikõrvitsat, 50 g kanakintsuliha, 15 g toorjuustu (14 % rasvaisaldusega), 2 tl oliiviõli (külmpress), 2 g sojakaste, 100 g värsket tomat, 5 g värsket basiiliku lehti. Keeda makaronid. Kuumuta oliiviõlis tükeldatud kana. Tõsta pannile spinat ja suvikõrvits ja nii palju kuuma vett, et spinat on korralikult kaetud. Kuumuta segu 5–10 minutit. Lisa toorjuust. Sega hoolikalt läbi ja maitsesta sojakastmega. Kurna makaronid ning vala pannile, kus spinatisegu juba ees ootab. Sega kõik hoolikalt läbi ja serveeri kohe. Kõrvale värsket tomati-basiilika salat.

LÖUNA 16

RIISIWOK HAKKLIHAGA, leib, vesi, taimetee

BANAAN, 10 MANDLIT

Retsept: 50 g pruuni riisi, 50 g segahakkliha, 100 g tomatit, 80 g porgandit, 60 g aedube (külmutatud), 80 g paprikat, 15 g sibulat, 2 g küüslauku, 5 g oliiviõli (külmpress), 2 g sojakaste, 1 g värsket peterselli, sool, maitseained. Keeda riis. Kuumuta õlis sibul ja hakkliha, lisa purustatud küüslauk. Lisa aedoad, riivitud porgand ja kooritud tükeldatud tomat. Kalla pannile natuke vett ning hauta. Lisa paprika ning keedetud riis ja punased oad. Maitsesta soola, vähesed chilli ning peterselliga.

LÖUNA 17

LILLKAPSA-PÜREESUPP KANAGA, täisteraleib, vesi, taimetee

TATRA-BANAANI PANNKOOGID

Retsept 1: 100 g lillkapsast, 90 g kartulit, 80 g kõrvitsat, 40 g kana või kalkuni kintsuliha, 15 g sibulat, 2 g küüslauku, 15 g toorjuust, sool. Keeda kartulid ja kõrvits soolaga maitsestatud vees. Kui kartulid on enam-vähem pehmed, lisa lillkapsas õisikutena, sibul ning küüslauk. Lisa juurde niipalju vett, et lillkapsas oleks veega vaevu kaetud. Keeda seni kuni lillkapsas on pehme. Jahuta veidi ning püreesta saumikseriga. Pane supp uuesti keema ning sega sisse toorjuust. Sega seni, kuni juust sulanud, maitsesta pipraga. Kuumuta pannil tükeldatud kana, maitsesta soolaga. Serveeri suppi kanalihakuubikutega.

Retsept 2 (magustoit): 20 g tatrajahu, 20 g täisteranisujahu, 60 g banaani, 30 g hapupiima, 15 g muna (toores), 7 g oliiviõli (külmpress), 15 g maasikatoormoosi. Sega jahudest, hapupiimast, munast ning püreestatud banaanist pannkoogitainas, lisa veidi vett, et tainas ei oleks liiga paks. Lisa soola. Prae keskmisel kuumusel oliiviõliga. Serveeri maasikatoormoosiga.

LÕUNA 18

KARTULIOMLETT, täisteraleib, vesi, taimetee
BANAAN, APELSIN

Retsept: 2 keskmist muna, 90 g kartulit, 50 g paprikat, 50 g suvikõrvitsat, 50 g porgandit, 15 g punast mugulsibulast, 7 g oliiviõli (külmpress), 1 g hakitud peterselli, 10 g salatilehti, 50 g tomatit, 50 g värsket kurki, 2 g rohelist sibulat.

Koori ja riivi kartulid ja porgandid. Kuumuta pannil õli ja lisa riivitud kartulid ja porgandid. hauta, kuid ära pruunista. Lisa paprika, sibul ja suvikõrvits ning kuumuta veel. Klopi munad lahti ning maitsesta soola ja pipraga. Lisa köögiviljasegule. Küspseta munade valmimiseni. Serveeri hakitud peterselliga ning värsked salatiga.

LÕUNA 19

KALASUPP, täisteraleib, vesi, taimetee
ÕUNA-KAERAHESBE MAGUSTOIT

Retsept 1: 50 g lõhe, 60 g kartulit, 60 g porgandit, 60 g brokolit, 30 g porrulauku, 15 g mugulsibulat, 200 ml kalapuljongit, 25 g koort toiduvalmistamiseks (15 % rasvasisaldusega) soola, värsket peterselli.

Kuumuta hakitud sibul potipõhjas, kalla peale puljong. Lisa tükeldatud kartulid, porgandid, brokoli ja porru. keeda 10 minutit. Viimasena lisa eelnevalt puhastatud ja kuubikuteks lõigatud kalafileed. Keeda korraks supp veel läbi, lisa koor ja maitsesta lõplikult. Serveeri hakitud värsked peterselliga

Retsept 2 (magustoit): 100 g õuna, 40 g kaerahelbeid, 15 g rafineerimata suhkrut, 5 g oliiviõli (külmpress), 1 g kaneeli, 10 g hapukoort (10 % rasvasisaldusega), 5 g mett.

Rösti kaerahelbed kuival pannil. Lisa õli ning tükeldatud õun ja suhkur. Sega ning karamellista veidi. Maitsesta kaneeliga. Serveeri hapukoore ja meega.

LÕUNA 20

KÖÖGIVILJA PASTA KANAGA, täisteraleib, vesi, taimetee
PIRN

Retsept: 90 g makarone, 60 g suvikõrvitsat, 60 g tomatit, 40 g aedube, 30 g ricottat, 40 g kalkuni kintsuliha, 15 g punast mugulsibulat, 2 g küüslauku, 2 g sojakastet, soola, pipart.

Keeda makaronid vastavalt juhisele soolaga maitsestatud vees. Kuumuta tükeldatud kalkuniliha õlis koos sibula ja küüslauguga. Lisa tomat, suvikõrvits ja aedoad ja sojakaste. Kui köögiviljad on pehmed, lisa ricotta. Sega keedetud makaronid köögivilja segu hulka. Vajadusel lisa makaronikeedu vett. Maitsesta soola ja pipraga.

ÕHTUODE**OODE 1**

Täisteraleib munavõide (või, kodujuust) ning värsked salatiga, vesi

Retsept: täisteraleib, kaks viilu (50 g), 1 muna, 5 g võid (82 %), 10 g kodujuustu, soola, 1 g värsket peterselli, 5 g salatilehti, 30 g redist, 30 g värsket kurki. Muna hakkida peeneks, segada kodujuustu, või ning hakitud peterselliga. Serveerida leiva ja salatiga.

OODE 2

Pannkoogid ricotta-köögivilja täidisega, vesi

Retsept: 20 g tatrajahu, 20 g täisteranisujahu, 30 g hapupiima (2,5 % rasvasisaldusega), 15 g muna, soola, 100 g tomatit, 30 g paprikat, 30 g suvikõrvitsat, 30 g mugulsibulat, soola. Segada pannkoogitainas ning küpsetada koogid. Täidiseks hauta

kooritud ja tükeldatud tomat koos hakitud paprika, suvikõrvitsa ning sibulaga. Maitsesta soolaga. Serveeri kaste pannkoogi sisse keeratuna.

OODE 3

Leib tomati-suvikõrvitsa kattega, vesi

Retsept: 2 viilu täisteraleiba (50 g), 100 g tomatit, 50 g suvikõrvitsat, 30 g porrulauku, 5 g oliiviõli (külmpress), soola. Tomat koorida. Tükeldatud köögiviljad hautada õliga pannil kuni on pehmed, maitsestada soolaga. Serveerida sooja leivakattena.

OODE 4

Juustuga üleküpsetatud suvikõrvitsa lõigud, leib, vesi.

Retsept: 100 g suvikõrvitsat, 20 g juustu, 5 g oliiviõli (külmpress), tilli ja peterselli, 2 viilu täisteraleiba (50 g). Viiluta suvikõrvits ning pintselda üle oliiviõliga. Raputa peale tilli ning tükeldatud petersell. Kõige peale lisa riivitud juust. Küpseta ahjus 175 kraadi juures 15-20 minutit, olenevalt suvikõrvitsa viilude paksusest. Serveeri koos täisteraleivaga.

OODE 5

Porgandi-bruscettad - sepik, porgand, muna, või, tüümian), vesi

Retsept: 3 viilu sepikut (50 g), 80 g porgandit, 25 g muna, 5 g väid (82 %), värsket tüümiani. Sepik röstida kuivalt ahjuplaadil mõne minuti. Porgand riivida ning hautada pannil võiga pehmeks. Valminud porgandi hulka hakkida keedetud muna ja värkse tüümian. Serveerida sooja saiakattena sepikutel.

OODE 6

Lavaširull toorjuustu ja lumekrabiga, õun, vesi

Retsept: 50 g õhukest lavaši, 15 g toorjuustu, 40 g lumekrabi, 2 g värsket tilli. Võimalusel valmistada lavaš täisterajahust ise. Määri õhukesele lavašile toorjuust ühtlase kihina. Puista peale tükeldatud lumekrabi ning värsket till. Keera lavaš rulli. Aseta tunniks külmikusse.

OODE 7

Caesar'i salat, leib, vesi

Retsept: 25 g salatilehti, 50 g tomatit, 50 g teraleiba, 2 g küüslauku, 2 g oliiviõli (külmpress), 10 g juustu (u 25 % rasvasisaldusega), 5 ml sidrunimahla (värskelt pressitud). Salat tükeldada, lisada tomtikuubikud. Leib röstida mõni minut kuival ahjuplaadil, seejärel hõõruda üle küüslauguga ning lõigata kuubikuteks. Leivakuubikud lisada salati hulka. Segada õli ja sidrunimahl ning piserdada salatile. Puistada peale riivjuust.

OODE 8

Puuviljasmuuti

Retsept: 120 g banaani, 100 g pirni, 50 g külmutatud marju (mustsõstrad, maasikad, vaarikad), 30 g spinatit, 5 g kõrvitsaseemneid. Banaan, pirn, marjad ja spinat tükeldada. Lisada 1 dl vett ja püreestada blenderis või nuimikseriga. Kõrvitsaseemned jahvatada ning lisada smuutile. Blenderdada veel kord.

OODE 9

Köögivilja lõigud dipikastmega, leib, vesi

Retsept: 50 g porgandit, 50 g paprikat, 50 g kurki, 50 g varssellerit, 50 g täisteraleiba, 40 g hapukoort (10 % rasvasisaldusega), 2 g küüslauku, 2 g tilli, sool, maitseained. Porgand, paprika, kurk ja seller lõigata ribadeks. Hapukoort segada tilli, soola ja

paitseainetega (koriander, paprikapulber vms). Leib rüstida kuival ahjuplaadil ning hõõruda üle küüslaukuga. Lõigada ribadeks. Kõogivilja- ja leivaribad serveerida koos hapukoore dipikastmega (taldrikul eraldi asetatuna).

OODE 10

Lavaširull kalkunisingi ja munavõidega, vesi

Retsept: 50 g õhukest lavaši, 20 g kalkunisinki, 25 g muna, 5 g võid (82 %), 5 g, salatilehti, peterselli, soola. Keedetud muna purustada kahvilga ja segada võiga, maitsetada soolaga. Määrida munavõie lavašile, selle peale asetada salatilehed, puistada hakitud petersell ning singiviilud. Lavaš keerata rulli ning enne serveerimist hoida paar tundi külmikus.

ÕHTUSÖÖGID

ÕHTUSÖÖK 1

Kana-makaronivorm, värske salat, leib, õun, mandariin, vesi, taimetee

Retsept: 80 g makarone, 40 g kanakintsuliha, 50 g tomat, 50 g suvikõrvitat, 50 ml naturaalselt kõogivilja puljongit, 20 g mugulibulat, 2 g küüslauku, 20 g juustu, 20 g toiduvalmistamise koort (15 % rasvasisaldusega), 5 g oliiviõli (külmpress), soola, 50 g punast peakapsast, 50 g porgandit. Keeda makaronid soolaga maitsestatud vees, peaaegu pehmeks, kurna. Haki kintsuliha väikesteks tükkideks. Tükelda sibul ja küüslauk. Kuumuta kana kintsuliha sibula ja küüslauguga ning maitsesta soolaga. Segage keedetud makaronid segu hulka. Lõika tomat ja suvikõrvits suupärasteks tükkideks. Segage puljong riivitud juustu ja koorega. Segage kõik komponendid ahjuvormis kokku ning küpseta 180C kraadises ahjus 25 minutit. Salatiks värske kapsas ja porgand riivituna.

ÕHTUSÖÖK 2

Hakkliha-kapsa hautis, leib, banaan, vesi, taimetee

Retsept: 200 g peakapsast, 150 g kartulit, 50 g tomatit, 50 g sega-hakkliha, 20 g mugulsibult, 10 g oliiviõli (külmpress), 50 g kurk, 50 g keedetud peet. Kartulid keeta. Kapsas hautada pehmeks, lisada kooritud ja tükeldatud tomat. Hakkliha kuumutada sibulaga õlis, lisada kapsale. Salatiks värske kurk ja riivitud keedupeet.

ÕHTUSÖÖK 3

Plov sealihaga, värske salalat, leib, pirn, banaan, vesi, taimetee

Retsept: 80 g täistera riisi, 50 g sealiha, 100 g porgandit, 50 g porrulauku, 10 g oliiviõli, 50 g kapsast, 50 g hapukurki. Lõika liha väiksemateks tükkideks ja pruunista õlis kergelt. Lisa peenteks ribadeks lõigatud porru ja riivitud porgandid ning kuumuta koos lambalihaga. Vala lihale vesi, lisa soola, pipart ja lase keema minna. Pane riis liha juurde potti ja suru pealt ühetasaseks. Kui vesi ära keeb, lisa veidi, kata pott tihedalt kaanega ja jäta 25-30 minutiks eriti nõrgale tulele.

ÕHTUSÖÖK 4

Kalkuni-suvikõrvitsa pada, värske salat, leib, apelsin, pirn, vesi, taimetee

Retseptid: 60 g tatart, 50 g kanakintsuliha, 100 g suvikõrvitsat, 50 g paprikat, 15 g mugulsibulat, 10 g oliiviõli (külmpress), soola. Salatiks riivitud värske kapsas (50 g) ja porgand (50 g). Kuumuta tükeldatud kana õlis koos sibulaga. Lisa tükeldatud paprika ja suvikõrvits, veidi vett ja hauta mõni minut. Keeda tatar. Segage tatar liha ja kõogiviljade hulka või serveeri eraldi.

ÕHTUSÖÖK 5

Hõbeheigivorm kartuliga, värsked salat, leib, banaan, pirn, vesi, taimetee

Retsept: Heigivorm – 60 g hõbeheik, 150 g kartulit, 100 g suvikõrvitsat, 50 g porgandit, 20 g kohvikoori, 20 g muna, 30 g mugulsibulat, 10 g riivjuustu, 10 g oliiviõli, 2 g küüslauku, 2 g tüümiani, soola. Värsked salat – 80 g tomatit, 20 g rooma salatit, 5 g basiilikut. Kuumuta oliiviõli pannil. Lisa ratasteks lõigatud sibul ja hakitud küüslauk, sega ja kuumuta pisut. Viiluta suvikõrvits kõigepealt pikkupidi viiludeks ja lõika siis ristipidi tikkudeks. Pane pannile sibula ja küüslaugu juurde ning hauta umbes 5 minutit. Sega ja võta pann tulelt. Tõsta pool sibula-suvikõrvitsasegust kuumuskindla ahjuvormi põhja. Puista üle värsked tüümianiga. Puista peale riivjuust ning kata hõbeheigivormi. Pane peale ülejäänud sibula-suvikõrvitsasegu. Klope munad lahti, lisa koor ja sega. Maitsesta soola ja pipraga ning vala ettevaatlikult vormi. Küpseta 175°C juures 25 minutit, kuni roog on kuldpruun.