



Peedihummus kreeka pähklitega

Koostis

- u 400 g keedetud peeti
- paar spl tahhiinit
- paar peotäit kreeka pähkleid
- 1 küuslauguküüs
- poole sidruni mahl
- soola

Juhised

Purusta kõik koostisosad saumiksri või väikse köögikombainiga ühtlaseks massiks.



Peedi-päevalilleseemne-mädarõikamääre

Koostis

- u 400 g keedetud või arututatud peeti
- u 100 g päevalilleseemneid
- paar spl mädarõigast
- poole sidruni mahl
- 1 spl oliiviõli
- soola

Juhised

Purusta kõik koostisosad saumiksri või väikse köögikombainiga ühtlaseks massiks.



Baba ganoush (baklažaanihummus)

See retsept pärineb Recipezaar'ist

Koostis

1 suur või 2 keskmist baklažaan

1/4 tassi tahinit või vajaduse korral rohkem

1-3 tükeldatud küüslauguküünt

1/4 tassi värsket sidrunimahla

näpuotsatäis jahvatatud vürtsköömneid

veidi soola

1 spl oliiviõli

1 spl värsket tükeldatud peterselli


1/4 tassi musti oliive

Juhised


Torgi baklažaanid kahvliga augud ja küpseta ahjus madalal kuumusel u 25 minutit, või kuni baklažaanid koor muutub tumedamaks ja läheb kortsu ning baklažaan on muutunud pehmeks. Võta ahjust välja, jahuta veidi ning eemalda koor. Pane baklažaanid kaussi. Purusta baklažaanid kahvli või mikseriga pastaks. Lisa tahini, küüslauk, sidrunimahl, jahvatatud vürtsköömned ning sega hoolega. Maitsesta soolaga ja lisa vajaduse korral veel tahnit ja/või sidrunimahla. Piserda segule veidi oliiviõli ja raputa peale peterselli. Kaunista oliividega. Serveeri toatemperatuuril.



Hernemääre




200 g külmutatud herneid
60 g blanšeeritud mandleid (leotatud üleöö ning 10 min kuumas vees hoitud ning kooritud)
Hakitud murulauku
Sidruni mahla
(0,5 küüslauguküünt)
1 sl oliiviõli
Soola




Blanšeeeri külmutatud herneid paar minutit kuumas vees. Töötle kõik ained sauseguriga ühtlaseks massiks.

Porgandimääre




250 g porgandit
100 g India pähkleid
1 sl oliiviõli
soola

Leota India pähkleid 4 tundi. Keeda porgandid koos koorega, jahuta ning koori. Püreesta keedetud porgandid ning leotatud pähklid ühtlaseks massiks. Vajadusel lisa keedetud ning jahutatud vett, maitsesta soolaga.





Põldoapasteet



250 g põldube

1 porgand

1 sibul


100g võid

1 küüslauguküüs

0,5 punase tšilli kauna



Hakitud peterselli, punet vm ürte

Sidrunimahla



Suhkrut, soola, musta pipart

Keeda ube soolases vees 20–25 min. Lisa kooritud ja tükeldatud sibul ja porgand ning hauta veel 20 min või kuni köögiviljad on hästi pehmed. Haki ürdid ning seemnetest puhastatud tšilli. Pane oad, porgand, sibul, või, küüslauk, tšilli ja ürdid blenderisse või töötle saumikseriga ühtlaseks pastaks. Maitsesta soola, suhkru, pipra ja sidrunimahlaga. („Kodukiri“ 9/2012)





Bataadi dip

2 suuremat bataati, tükkideks lõigatud

100 g void

Soola maitse järgi

1 apelsinimahl

1 Keeda bataat pehmeks

2 Lisa või ja sega

3 Maitsesta soolaga


4 Lisa nii palju apelsinimahla, et tekiks mõnus konsistents

Serveeri kräkeritega





Peedi dip



2 väiksemat peeti
400 g toorjuustu
mädarõigas maitse järgi
sidrunimahl maitse järgi

1 Keeda peedid tervelt pehmeks

2 Koori peet ja lõika tükkideks

3 Lisa peet ja toorjuust saumikseri anumasse ja
püreesta ühtlaseks

4 Lisamädarõigast maitse järgi

5 Lisa sidrunimahla maitse järgi, alustades $\frac{1}{2}$ sidruni
mahlaga

Serveeri kräkeritega

