

## DIEET



## VAARIKA JA ROHELISE TEE TORT

- 3 spl suhkrut
- 3 spl rukkijahu
- 3 muna
- 4 dl kohvikoort
- 4 tl Gunpowderi rohelist teed
- 2 spl suhkrut
- 200 g 5protsendilist paksu kohupiima
- 250 g ricotta't
- 6 spl vaarikamoosi
- 1 dl vett
- 2 spl vaarikamoosi
- 2 tl želatiini

Põhja jaoks vahusta munad suhkruga ja sõelu juurde jahu. Määri lahtikäiv küpsetusvorm võiga, puista üle jahuga ja vala tainas vormi. Küpseta 180 kraadi juures 15 minutit ja lase jahtuda. Lõika põhi pikuti pooleks. Keeda potis kohvikoort 45 minutit, kuni seda jääb alles umbes pool algsest kogusest. Võta pott tulelt, lisa teepuru ja lase jahtuda. Kurna koor läbi sõela. Lisa kohupiim, ricotta ja suhkur ning töötle kõik saumikseriga ühtlaseks massiks. Pane alumine tordipõhi vormi alusele. Määri peale 2 spl vaarikamoosi, tõsta sellele pool kohupiimasegust. Aseta peale teine kiht ja toimi samamoodi. Määri pisut kohupiima ka külgedele, seejärel kinnita vormiäär. Tarretise jaoks paisuta ja sulata vees želatiin. Lisa 4 spl moosi ja lase jahtuda. Kalla segu tordile ning pane tort külmikusse tarretuma.



## RUKKIPURUNE KOHUPIIMAKOOK

## Purusegu:

- 6 dl rukkijahu
- 1,5 dl suhkrut
- 150 g võid
- 2 spl kakaod
- 125 g hapukoort
- 750 g kohupiima
- 4 muna
- 1 dl suhkrut
- vaniljesuhkrut
- 300 g mustsõstraid

Puru jaoks mudi sõrmed vahel jahu, või, suhkur ja kakao ühtlaseks. Täidise ained, välja arvatud marjad, mikserda ühtlaseks seguks. Puista küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile

$\frac{2}{3}$  purusegust, kalla peale kohupiimasegu, laota sellele marjad ning kata need ülejäänud puruseguga. Küpseta 200 kraadi juures 35–40 minutit. Enne lahtilõikamist lase koogil jahtuda.



## ASTELPAJUTORT

- 3 muna
- 3 spl suhkrut
- 3 spl rukkijahu
- 1 spl kartulitärklis
- 500 g vanilje-kohupiimapastat
- 1 dl värsket astelpajumahla
- 2–3 tl želatiini
- 2 spl vedelat mett
- 200 ml vahukoort
- kaunistuseks kama ja kakao-kohupiimakreemi

Biskviidi jaoks vahusta munad suhkruga tugevaks vahuks. Sõelu juurde kuivained ja tõsta tainas võitud lahtikäivasse vormi. Küpseta 200 kraadi juures 15 minutit. Lase põhjal jahtuda ja lõika suure sakilise noaga kas kaheks või kolmeks kihiks. Täidise jaoks paisuta želatiin astelpajumahlas ja seejärel soojenda, kuni želatiin on sulanud. Jahuta toatemperatuurini. Vahusta koor, lisa toasoe kohupiim ja mesi. Nirista pidevalt segades hulka astelpajumahl. Pane lahtilõigatud koogipõhja alumine kiht tagasi vormi, kalla sellele pisut kohupiimakreemi ja tõsta peale järgmine kiht. Pealmiseks kihiks jäta kohupiimakreem. Tõsta kook mõneks tunniks külmkappi tahenema.

Kaunistamiseks lisa kakaokreemile pisut kama ja pritsi tordipritsiga või läbi kilekoti tordile. Lisa ka mõned kadakamarjad.

# Nisu asemel koogi

Valge jahu raskendab seedimist, teeb paksuks ja põhjustab mõnele ka allergiat, aga sellest tehtud koogid on ju niiiii maitavad. Dilemma missugune! Sina ole nutikas ja asenda nisujahu hoopis rukkijahuga.

**V**eebikokaraamatu perenaine.ee eestvedajad Elina Sildre ja Eva Palu ei soovita siiski nisujahu päris üks ühele rukkijahuga asendada. Elina nendib, et isegi nisujahu võib poest leida vähemalt viit sorti, millest ühe huupi asendamise teiseks võib lõppeda äpardusega.

«Rukkijahu on niisamuti erinevaid sorte,» selgitab ta. «Parema tulemuse saab siis, kui vastava jahvatusega nisujahu asendada sama laadi rukkijahuga.» Näiteks kõrgema sordi nisujahu sobiks asendada rukkipiüliga, täisteranisujahu asemel passib kaussi lihtrukkijahu

või täisterarukkijahu. Näiteks biskviitides kasutaks Elina rukkipiüli või nisujahu koos rukkijahuga, küpsistes ja muretainaküpsetistes aga liht- või täisterarukkijahu.

Elina toonitab, et täisterajahud sisaldavad palju valku, mis tähendab, et



#### KOHUPIIMATORT RUKKIPÕHJAL

- 2 muna
- 2 spl Demerara suhkrut
- 2 spl rukkipüülijahu
- 1 spl kartulitärklist
- 200 ml vahukoort
- 300 g vanilje-kohupiimapastat
- 2–3 tl suhkrut
- maasikaid
- 2–3 tl želatiini
- apelsinimahla
- apelsinisukaadi
- 2 konservvirsiku poolikut
- kaunistuseks kuivatatud aprikoose, kiivit ja 50 g Kalevi mustikatega valget šokolaadi

Vahusta munad suhkruga, söelu hulka kuivained, sega ettevaatlikult alt üles ning kalla tainas võitud ja jahuga üle puistatud lahtikäivasse koogivormi. Küpseta 180 kraadi juures 15–20 minutit. Purusta maasikad ja haki sisse sukaadi. Paisuta ja sulata želatiin apelsinimahlas. Vahusta koor 2 tl suhkruga ja sega hulka toasoe kohupiimapasta ning lisa peene nirena želatiin. Lõika biskviit pikuti pooleks, määri peale maasikapüree ja kohupiimavaht, asetage sellele teine kiht, laota peale kuubikuteks hakitud virsikud ja määri peale kohupiimavaht.

Kaunistuseks haki valget šokolaadi ja tee kuivatatud aprikoosidest roosid. Selleks lõika pehmed kuivatatud aprikoosid pikkupidi pooleks, kata need kilega ja rulli tükid tainarulliga õhemaks. Saadud liistudest saabki kokku panna roosi.

# sisse rukis!

nendest tehtud tainast ei tohi väga suure hooga segada. «Kui selle reegli vastu eksida, võib mureda maiuspala asemel saada nätske asja,» teab ta.

Pärmiga kergitatavates küpsetistes soovib Elina nii maitse kui ka kerkimise huvides kasutada siiski natuke ka nisujahu. Ta pakub välja, et kui rukkipõhjalise asemel kasutada näiteks kolmandik taina jaoks vajaminevast jahust, võiks see olla jämedamat sorti toode. Kui aga asendada pool nisujahust, siis rukkipüüliga, sest sellel on kõrgema sordi nisujahule sar-

naseimad omadused.

Vähenoõdlikumaid küpsetisi, näiteks pannkooke, on Elina üsna tihti teinud ainult tavalisest rukkipõhjalise jahust. «Ja väga hästi tulevad välja,» kiidab ta, lisades, et ilmselt õnnestuksid hästi ka vahvlid ja igasugused purukoogid. Lihtsalt maitse on tavapärasest natuke erinev.

Kes ise väga suur küpsetaja pole, kiigaku ringi internetis. Nisujahuvabasid hõrgutisi saab tellida näiteks veebipoest [www.koogid.perenaine.ee](http://www.koogid.perenaine.ee).

TRIIN RAESTIK

## Rannarootsi uus Metsamarja sari!

Selle hooaja uudiseks on Rannarootsi Metsamarja tootesari, kuhu kuuluvad **šašlõkk, grillliha, grillribi ning toorvorstikesed lambasooles**.

Metsamarja tooted on oma maitset natuke vastuolulised, neil on pehme marjane maitse ja samas ka selgelt tuntav vürtsine maitse. Tootes on kasutatud värsked mustikad, põldmarju ja jõhvikaid ning lõpptulemus on magushapukas ja sametiselt marjane. Metsamarja toodetele annab temperamenti ja teravust jalopeno pipar. **Maitse järgi!**

