



## **ÕUNA-SIBULASUPP**

Allikas: [kookkook.wordpress.com](http://kookkook.wordpress.com)

2 sibulat  
2 õuna  
2 kanafileed  
rosinaid  
karri pulbrit  
paprika pulbrit  
chilli pulbrit või tsillit  
toorjuustu

Tükelda ja prae kanafilee pannil. Sibul tükelda ja prae klaasjaks selle sama kanafilee praadimise rasva sees. Vala sibulad koos praadimisrasvaga potti ning lisa õunakuubikud. Hauta pehmeks ning püreeri. Lisa toorjuust, praetud kana ja maitse järgi karrit, paprikapulbrit ja tsillit ning peotäis rosinaid.

## **KAMELLINE ÕUNAKOOK JÕHVIKATEGA**

Allikas: Nami-nami retseptikogu

### **Tainas:**

100g võid  
100g hapukoort  
180g jahu (3dl)  
soola

### **Täidis:**

4-5 suuremat õuna  
par peotäit jõhvikaid  
1dl suhkrut  
1sl tärklis  
50g küla võid

Sulata või, lase veidi jahtuda. Siis sega juurde hapukoort, jahu ja nootsatäis soola. Sega tainas ühtlaseks ning pane pooleks tunniks külmkappi tahenema.

Rulli tainas jahusel laual ahjuplaadist veidi väiksemaks suureks plaadiks. Tõsta küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile.

Kui kasutad ostetud õunu, siis koori need (oma aia õunte puhul pole see tingimata vajalik). Lõika õunad viiludeks, laota koogipõhjale. Puista peale jõhvikad.

Sega fariinsuhkur kartulitärklisega ning puista õuntele. Kõige peale laota väikesed võitükikesed (või riivi või jämeda riiviga ühtlaselt peale).

Küpseta 200kraadises ahjus 25-30 minutit, kuni kook on pealt kenasti küpsenud.

Suhkru-tärklise-või segu muutub küpsedes mõnusaks karamelliks, mis sobib hästi õunte ja hapukate jõhvikate maitsega. Soovi korral sõelu koogile enne serveerimist veidi tuhksuhkrut.

## Küpsetatud kanafilee glasuuritud ürdiõuntega

Allikas: 100 rooga  Autor: Indrek Kivisalu 

4tk kanafileed  
sool, pipar  
toiduõli

Ürdiõunad  
2tk õuna  
100g suhkrut  
tüümiani  
rosmariini

Kaste  
1dl palsamiädikas  
50g suhkrut

Prae kanafileed kuumal pannil vähese õliga ning maitsesta soola, pipraga. Kui kana kipub pannil enne valmimist kõrbema, küpseta see lõpuni ahjus.

Mõõda väikesse potti 100 g suhkrut, lisa 1 dl vett ning keeda paksu siirupi tekkeni. Lisa veidi tüümiani ja rosmariini siirupile. Koori õunad, eemalda südamikud ja lõika viljaliha 2 cm laiusteks viiludeks. Kasta viilud 2–3 minutiks keevasse siirupisse ning tõsta küpsetuspaberile nõrguma.

Pane palsamiädikas ja ülejäänud 50 g suhkrut kastrulisse ning keeda siirupiks. Lõika küpsetatud kanafileed 3–4 viiluks. Pane kõigi kanatükkide vahele õnaviil ning serveeri koos palsamiädikast keedetud kastme ja rebitud salatilehtedega.

## SIBULASUPP

750g mugulsibulaid  
50g võid  
1tl suhkrut  
1tl soola  
1tl kuivatatud tüümiani  
1sl jahu  
100ml valget veini  
700ml röstitud sibula ja köögivilja puljongit (2 sibulat, 1 porgand, 2 küüslauguküünt, peterselli ja tillivarsi)

Lisaks:  
saiaviilud  
riivitud juustu  
soola

Esmalt valmistada röstitud sibula ja köögivilja puljong. Selleks rösti pannil hoolega pestud kui KOOREGA sibulapoolikud ning lisa need 1l vette. Lisa sinna soola, pipart, 1 porgand, peterselli ja tillivarsi, küüslauku. Keeda puljongit ca 1 tund ning kurna siis köögiviljad välja. Jäta oma järke ootama.

Koori ja lõika sibulad õhukesteks viiludeks. Sulata pannil või. Lisa sibulad, suhkur, sool ja tüümian, sega läbi. Hauta madalal kuumusel kaane all 1 tund, kuni sibulad on kuldpruunid ja täiesti pehmed, moosilaadsed. Kõrbemise vältimiseks sega aeg-ajalt. Kui tundub, et sibulad jäävad kuivale, lisa supilusika jagu vett.

Raputa sibulatele jahu, sega läbi. Vala nüüd pannisisu potti. Vala pannile vein, keeda 5 minutit, kraapides pannipõhjast lahti kõik sinna külge jäänud osakesed. Vala kogu headus potti sibulate juurde. Lisa puljong. Keeda suppi veel 30 minutit. Maitsesta vajadusel soolaga.

Valmista ahjus juustusaiad ning serveeri supi kõrvale.

## **SIBULAPIRUKAS KAERAHĒLBEPÕHAL**

Allikas: 100 rooga

Põhi:

1dl kaerahelbeid

1dl jahu

1dl riivitud porgandit

100g võid

1tl küpsetuspulbrit

1tl soola

Täidis:

1sl võid

4 sibulat

2dl piima

2 muna

0,5tl soola

Sega riivitud porgand kaerahelveste, pehme margariini ja eelnevalt soola ning küpsetuspulbriga segatud jahuga. Suru tainas ümmarguse 24 cm läbimõõduga pirukavormi põhjale ja äärtele. Pane pooleks tunniks külma. Samal ajal lõika sibulad ketasteks ning prae võis kuld kollaseks. Klopi lahti munad. Segage hulka piim ja sool. Küpseta põhja praeahjus 200°C juures 15 minutit. Laota eelküpsutatud põhjale sibularattad ja kalla peale muna-piima segu. Küpseta pirukat praeahjus 180°C juures veel 20 minutit.

## **SIBULA(MEESTE)MOOS**

Allikas: Oma Maitse

6 punast sibulat

2sl suhkrut

toiduõli

5 sl palsamiädikast

soola

Koori sibulad, lõika pikuti pooleks ja seejärel õhukesteks seibideks. Vala pori põhja sõrts õli, tõsta potti sibulad, ja suhkur ning hauta tasasel tulel, aeg-ajalt segades 20-30 minutit, kuni sibul on pehmenenud. Lisa palsamiädikas ja sool ning hauta ja sega veel, kuni sibul on täiesti pehme ja kogu vedelik aurustunud. See võib võtta kuni tundi aega. Maitse ja lisa hautamise käigus soovi korral sidrunimahla ja tüümianit. Pane purki ja säilita jahedas.



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks