

I Päev

HOMMIKUSÖÖK

Banaanipuder

Suurem banaan - 1 tk	170g
Mandlipiim - 4 spl	60g
Chia-seemned - 2 tl	10g
Mandlilaastud - 2 spl	20g
Mandlid, hakitud - 1 spl	20g

Retsept

Koori banaan, lõika viiludeks. Pane banaaniviilud ja mandlipiim väikesele pannile, lisa ülejäänud ained. Hauta tasasel tulel u 5 minutit.



VAHEPALA I

Vaarika-chia-kookosepuding

Kookospiim - 1 klaasi	200g
Chia-seemned - 1,5 spl	15g
Vaarikad, värsked või sulatatud - 3 spl	30g

Sega chia-seemned ja kookospiim ühtlaseks. Lisa vaarikad ja sega kergelt läbi. Lase umbes tund aega paisuda.



LÖUNASÖÖK

Kõrvitsasupp muskaadiga

Aedviljapuljong - 0,5 klaasi	120g
Kõrvits, puhastatud, tükeldatud - 2 peotäit	200g
Sibul, hakitud - 0,5 tk	50g
Küüslauguküüs - 1 tk	2g
Kookospiim - 1 spl	10g
Muskaatpähkel, riivitud - nootsatäis	1g
Kanafilee - u käelaba	125g
Sool, must pipar - maitse järgi	
Pirn - 1 keskmine	150g

Kuumuta aedviljapuljong keemiseni. Lisa tükeldatud kõrvits, sibul ja küüslauk. Hauta tasasel tulel, kuni aedviljad on pehmed (u 20 min). Püreesta supp, maitsesta muskaadi, soola ja pipraga, kuumuta veelkord läbi. Kaunistada kookospiimaga. Serveeri küpsetatud kanakuubikutega. Söö ka üks pirn.



VAHEPALA I

Melonismuuti

Meloni puhastatud viljaliha - 2 peotäit	200g
Päevalilleseemned - 2 spl	30g

Pane melonikuubikud ja päevalilleseemned blenderisse ja pureesta ühtlaseks.



ÕHTUSÖÖK

Ahjupeedi ja vutimuna salat kiluga

Peet, värske - 1 tk	80g
Punane sibul - 0,5 tk	40g
Oliiviõli - 1 spl	10g
Palsamiädikas - 1 spl	7g
Mesi - 1 tl	5g
Vutimuna - 4 tk	40g
Vürtsikilufilee - u 8-9 tk	50g
Jääsalat (või muu meelepärane salat) - maitse järgi	50g
Sool, pipar - maitse järgi	

Esmalt tee marinaad: sega oliiviõli, palsamiädikas ja mesi, maitsesta soola ja pipraga. Lõika kooritud sibulast õhukesed viilud, kalla neile marinaad ja jätta seisma. Koori peet, poolita ja pane eraldi fooliumitükkidele. Nirista peetidele veidi õli ja palsamiädikat, maitsesta soola-pipraga, keera fooliumi sisse ja küpseta 200 kraadi juures 45-60 minutit. Lase jahtuda ja viiluta. Pane taldrikule salat, peet, kilufileed ja poolitatud vutimunad. Tõsta peale sibulad ja nirista üle marinaadiga.



II Päev

HOMMIKUSÖÖK

Paprika, päikesekuivatatud tomati ja spinati frittata

Sibul, hakitud - 0,5 tk	25g
Küüslauguküüs, hakitud - 1 tk	2g
Paprika, tükeldatud - 0,5 tk	85g
Päikesekuivatatud tomat, tükeldatud - 2 tk	6g
Muna, klopitud - 2 tk	110g
Värske spinat - peotäis	10g
Mandel - 20 tk	24g
Sool, pipar, oliiviõli - maitse järgi	

Retsept

Kuumuta pannil õlis sibulat, lisa küüslauk, päikesekuivatatud tomat ja paprika. Hauta veidi, lisa spinat, seejärel muna ja sega kõik läbi. Maitsesta soola ja pipraga. Kuldpruuni pealispinna saamiseks kuumuta rooga ahjus grillielemendi all. Söö ka mandleid.



VAHEPALA I

Apelsinisalat granaatõunaga

Apelsin - 1 tk	130g
Granaatõuna seemned - 2 peotäit	60g
Mesi - 2 tl	20g

Koori pestud apelsinilt noaga koor nii, et valget koorealust üldse näha ei jää. Lõika apelsin viiludeks. Laota taldrikule, puista peale värskelt puhastatud granaatõunaseemned ja nirista üle meega.



LÖUNASÖÖK

Brasiilia kana

Broileri poolkoib (nahata) - 3 tk või kanafilee - 1 suurem tk	250g
Sibul, hakitud - 0,5 tk	50g
Küüslauguküüs, hakitud - 1 tk	4g
Punane paprika, ribadena - 0,5 tk	85g
Purustatud tomat - 7 spl	100g
Oliiviõli - 2 spl	20g
Sool, pipar - maitse järgi	

Maitsesta kanatükid soola ja pipraga. Kuumuta pannil õli, prae kanatükid kuldseks. Tõsta pannilt kõrvale. Lisa pannile küüslauk, sibul, tomat ja paprika ning prae, kuni köögiviljad pehmenevad. Maitsesta soola-pipraga. Pane kanakoivad uuesti pannile, kata kaanega ning hauta u 15 minutit, kuni kana on küps.



VAHEPALA II

Roosa mandlismuuti

Küps banaan - 1 suurem	150g
Mandlipiim - 1 klaas	200g
Maasikas, värske või külmutatud - 5 tk	60g

Püreesta koostisosad blenderiga.



ÖHTUSÖÖK

Lõhe punases karri-kookosekastmes

Lõhefilee - u käelaba suurune	150g
Kookospiim (Thai Choice) - 0,5 klaasi	100g
Sibul - 0,5 tk	25g
Oliiviõli - 1 spl	10g
Brokoli - u 6 õisikut	60g
Paprika, ribadena - 0,5 tk	60g
Punane karripasta - 1 tl	5g
Koriander, värske - maitse järgi	3g

Puhasta kalafilee luudest, lõika suurteks kuubikuteks. Koori ja haki sibul. Kuumuta pannil õli, lisa punane karripasta. Sega juurde sibul ja prae u 5 min, kuni sibul on pehmenenud. Lisa kookospiim, kuumuta keemiseni. Alanda kuumust, lisa lõhekuubikud ja köögiviljad. Kuumuta tasasel tulel 5 min, kuni kala on küps ja köögiviljad pehmed. Puista peale värske koriander.



III Päev

HOMMIKUSÖÖK

Munapuder köögiviljadega

Sibul - 0,5 tk	50g
Roheline paprika - 1 tk	170g
Tomat - 1 tk	75g
Muna - 3 tk	165g
Oliiviõli - 2 spl	20g
Sool, pipar - maitse järgi	

Retsept

Haki sibul, tomat ja paprika. Hauta sibulat pannil õlis 2-3 minutit, lisa paprika, maitsesta soolaga. Kuumuta u 5 min, kuni paprika on pehme. Lisa tomatid, sega ja kuumuta 5-6 min. kaane all. Lisa lahtiklopitud munad ja sega, kuni muna hüübib. Maitsesta soola ja pipraga.



VAHEPALA I

Kõrvitsa-õunasalat meega

Kõrvits - u peepesa suurune	80g
Õun - 1 suurem	180g
Mesi - 2 tl	20g
Sidrunimahl - 1 spl	3g
Kaneel - näpuotsatäis	
Apelsinimahl - 2 spl	12g

Riivi kooritud kõrvits ja õun jämeda riiviga. Sega hulka mesi, sidrunimahl, apelsinimahl ja pisut kaneeli.



LÕUNASÖÖK

Lambalihaga köögiviljapada

Lambaliha - u käelaba suurune	200g
Sibul - 0,5 tk	50g
Punane sibul - 0,5 tk	20g
Porgand - 1 väiksem	30g
Pastinaak - 1 tk	30g
Sellerivars - 1 tk	125g
Valge vein - 0,5 klaasi	100g
Või - 2 spl	28g
Sool, pipar, tüümian - maitse järgi	

Koori ja tükelda köögiviljad. Pruunista pannil või tükeldatud liha, lisa köögiviljad, sega läbi. Kalla juurde vein ja vajadusel lisa vett. Lisa sool, pipar ja tüümian, kuumuta keemiseni. Tõsta segu ahjupotti, eelkuumutatud 180-kraadisesse ahju ja lase u 1 h haududa.



VAHEPALA II

Banaani-mustikajäätis

Küps banaan - 1 tk	150g
Mustikad, värsked või külmutatud - 9-10 spl	100g
Sool - näpuotsatäis	

Eelmisel õhtul koori banaan ja lõika tükkideks, pane sügavkülma. Serveerimiseks pane külmunud banaanitükid ja mustikad koos soolaga köögikombaini või töötle saumikseriga ühtlaseks kreemjaks "jäätiseks."



ÕHTUSÖÖK

Ahjuroog suvikõrvitsa, kartuli ja kukeseentega

Väike suvikõrvits - 1 tk	150g
Kartul - 2 tk	120g
Kukeseened - 2 kuhjaga peotäit	100g
Küüslauguküüs - 1 tk	4g
Salvei - 2 lehte	2g
Oliiviõli - 2 spl	20g
Sool, pipar - maitse järgi	

Lõika suvikõrvits ja kartul viiludeks. Aseta need ahjupannile ja lisa kukeseened. Piserda üle oliiviõliga, maitsesta soola-pipraga. Küpseta 200-kraadises ahjus u 20 minutit. Võta pann ahjust välja, lisa katkisurutud küüslauk ja salveilehed. Küpseta veel 10 minutit. Sega läbi ja serveeri.

