

Jaanuar

17.01

Martin

Marco

Michele

Olga

Menu: *Tiramisu, Crème Brûlée, soup, vegetable snacks, juice, coffees, pasteries, pie?*

Honestly I am not that good cook, it is easier when you make smth for yourself, not others - when you are not 100% sure about result.

About this Sunday – it is possible from my side to make some of this -

1. cottage cheese drink(cold) – healthy stuff, full of quick carbohydrates and proteins made of cottage cheese, bananas, milk and a bit of cream. Served with couple of oat biscuits.
2. I would suggest to try it out with some fresh salad, some small amount of portions ++ roasted bread on a side (ex couple of ciabatta pieces)

Maybe some of you can make salad?

It can be easiest with corn, Chinese cabbage, tomatoes, cucumbers, onions ++ some dressing. If you cannot do it – that is OK, I can make it – doesn't take long time.

For an alternative:

Maybe some day we can drop soup and serve salad with rice/potatoes instead?

Although it is very good with a soup in winter.

3. 3. For salty stuff I can make one of these (for your attention – I never made it before – so if you want to help morally in the morning – welcome!):

Kodujuustu-brokkoli pirukas

125 g võid

125 g kodujuustu

3 dl jahu

soola

(vajadusel pisut vett)

Näpi või, kodujuust ja jahu ühtlaseks. Lisa vajadusel nii palju vett, et tainas kokku hakkaks. Sõtku ühtlaseks, keera tainas kilesse ja pane 30 minutiks külmkappi. Kuumuta ahi 200

kraadini. Rulli tainas õhukeseks ja vooderda sellega pirukavorm, vajuta kahvliga põhja sisse väiksed augud ja küpseta umbes 8-10 minutit.

täidis:

150-200 g külmutatud brokkolit

150 g kodujuustu

50 g kuivatatud tomateid

50 g sinki

2 dl piima

2 muna

1 sl ketšupit

1 kuhjaga sl seederänni seemneid

soola

musta pipart

Lõika brokkoli väiksemateks tükkideks(kui on värske brokkoli võid seda enne mõned minutid vees keeta, külmutatud brokkoli igatahes ei jäänud pirukas liiga toores). Lisa hakitud tomatid, sink ja seederänniseemned. Klopi muna piimaga segamini ja maitsesta soola ning pipraga. Määri ketšup eelküpsutatud põhjale, laota peale täidis, vala munasegu peale ja küpseta 180 kraadises ahjus umbes 30 min.

Kodujuustu-tomati pirukas

125 g pehmet võid

- 1 dl nisujahu
- 1dl speltajahu
- 1 dl riivitud juustu
- 3 sl külma vett
- 0.5 tl küpsetuspulbrit
- *Täidis:*
- 200 g kodujuustu
- 1 muna
- 0.5 dl 10% rõõska koort
- 1.5 dl riivitud tugevamaitselist juustu
- 1 tl kuivatatud punet
- soola
- purustatud musta pipart
- *Peale:*
- 3 viilutatud tomatit

Sega omavahel pehme või, jahu, küpsetuspulber ja riivitud juust.

Lisa vesi. Suru tainas võitatud 25 cm pirukavormi ja eelküpseta umbes 10 minutit 200-kraadises ahjus.

Sega täidiseained ja kalla eelküpsetatud põhjale. Kata tomativiiludega.

Küpseta veel umbes 25 minutit, kuni täidis on hüübinud ja kaunilt kuldne.

24.01

Martin

Michele

Marco

Olga

Menu:

salty: pasteries

sweet:

fresh:

healthy:

++ juice, coffees, teas

31.01

Martin

Marco

Michele

Olga

Menu:

!

-

Veebruar

7.02

Marco

Martin

Michele

Olga

Ruta

Menu:

14.02

Marco

Martin

Michele

Olga

Menu:

21.02

Marco

Michele

Martin

Olga

Menu

28.02

Marco
Martin
Michele

I am away most possibly 25.02-03.03

Menu

Märts

7.03

Martin
Marco
Michele
Ruta
Olga

Menu

14.03

Martin
Michele
Marco
Olga

Menu

21.03

Marco
Michele
Martin

Olga – *not sure if I come this day, most possibly I am away from Estonia 22-28.03, can be I leave*

21.03.

Menu

28.03

Marco

Michele

Martin

most possible I am not in Estonia yet.

Menu

Some new recipe for a soup

Kõrvitsa-ingverisupp



-
-
- 1 porgand
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl kõrvitsaseemneõli
- 1 tl tšilliõli

400 g kõrvitsat

- 1 tl värsket riivitud ingverit
- 500 ml vett
- 1 tl köögiviljapuljongi pulbrit
- (kodujuustu)

Kuumuta potis õli ja lisa hakitud sibul. Prae klaasjaks, lisa tükeldatud küüslauk ja porgand ning kuumuta mõned minutid. Kalla peale vesi, lisa puljongipulber ja keeda kuni porgand on poolpehme. Lisa kõrvitsakuubikud ja ingver ning keeda kuni aedviljad on pehmed. Püreesta saumiksriga ja serverimisel võib peale tõsta lusikataie kodujuustu.