

KATRIN SISKKA

Roõn toidust

PÜSI TERVE, ENERGILINE JA SALE!

Autor: Katrin Siska
Kaanefoto ja fotod lk 10, 89: ©Laura Nestor
Toidufotod: ©Katrin Siska
Kujundaja: Margus Tammik
Projektijuht: Kadri Kaljumets / o2 works
Toimetaja: Karin Kastehein

Trükikoda: Ellington Printing
Kirjastus: Tigerhead
facebook.com/katrinsiskapoweroflife
katrinsiska.com

Tallinn 2017
ISBN 978-9949-88-094-2

KATRIN SISKKA

*Rõõm
toidust*

PÜSI TERVE, ENERGILINE JA SALE!



SISUKORD

12 Toitumise kunst

KUIDAS OLEKS VÄIKESE HOMMIKUSÖÖGIGA?

- 16 Hirsipuder tomatiga
- 18 Kaerahelbepuder Kreeka jogurtiga
- 20 Tatrapuder rukolasalatiga
- 22 Suvine hirsipuder
- 24 Kaerahelbepuder marjadega
- 26 Tatrapuder porgandisalatiga
- 28 Kirsi- ja mangosmuuti
- 30 Pingviinijäätis
- 32 Riisipuder seemnetega

TULE MINU JUURDE LÕUNALE!

- 36 Hõrk tomatisupp
- 38 *Bolognese* täisteramakaronidega
- 40 Karrikalkun musta ploomiga
- 42 Penne tuunikala ja spinatiga
- 44 Musta riisi roog
- 46 Lätse-bataadiroog
- 48 Siidine borš

KES MU ÕHTUSÖÖGI PIHTA PANI?!

- 52 Vutimunasalat
- 54 Lõheliblikas
- 56 Brokolipüree
- 58 Veisekotletid seentega
- 60 Kana-peekonirull
- 62 Munapitsa
- 64 Bataadihautis kapsasalatiga
- 66 Krõbe kanarinnak
- 68 Juustu-seenekübarad

TAHAKS MIDAGI MAGUSAT...

- 76 Õuna pauk
- 78 Ahjuõunad
- 80 Kohvijäätis toorkakaoga
- 82 Marjakokteil kurkumiga
- 86 Vaarikatort

- 88 Autorist
- 90 Tänusõnad



Mina, Katrin

See raamat sündis minu suurest kirest söögitegemise ja fotograafia vastu. Kõik toidud valmistasin ise oma koduköögis ning pildid tegin meie pere surfilaudadel.

Minu tee tugeva tervise ja saleda kehani on pärast lapse sündi olnud kõike muud kui kerge ja roosiline. Vastupidi, võitlesin unehäirete, kaalutõusu ja sügava rahulolematusega.

Ent niipea, kui mugavustsoonist välja astusin ja kontrolli enda kätte võtsin, hakkas pilve tagant paistma päike... Sain raske tööga tagasi oma tervise, hea une ja saleda joone.

Nüüd tean, et ennast käest lasta on palju lihtsam kui uuesti rajale saada. Ma pidin meelde tuletama, kuidas õigesti süüa, liikuda ja vett juua. Need on võtmesõnad, millest ma sulle raamatus lähemalt räägin.

Ja kui oled kord juba söögitegemise käppa saanud, mõistad, milline hinnaline oskus see on, sest usu või ära usu, aga:

ARMASTUS KÄIB KÕHU KAUDU!

HIRSIPUDER TOMATIGA

Kahele
Valmistusaeg 20 minutit

0,5 l vett
200 ml hirssi
1 sibul
3 suurt tomatit
1 tl kookosõli
(praadimiseks)
soola
1 sl 20% hapukoort

- Kalla hirss potti ja pese seda mõned korrad leige veega, kuni vesi ei ole enam hägune. Lisa vesi ja aseta tulele.
- Lisa näpuotsaga soola.
- Kui puder läheb keema, lase sellel kaane all madalal kuumusel haududa umbes 15 minutit. Vajadusel lisa vett.
- Kuumuta pannil madalal kuumusel hakitud sibul.
- Kui sibul on kuldkollane, lisa hakitud tomatid ja lase paar minutit haududa, kuni tomat on pehme.
- Kalla hirsipuder pannile ja sega tomati ning sibulaga kokku.
- Serveerimisel nirista pudrule natuke oliiviõli või lisa soovi korral hoopis hapukoort.





KUIDAS VALMISTADA MAITSVAT JA TERVISLIKKU TOITU
KIIRESTI JA LIHTSALT ENDALE VÕI TERVELE PERELE?

KATRIN SISKA JAGAB OMA **LEMMIKRETSEPTE** IGAKS TOIDUKORRAKS
JA ANNAB ENDA KOGEMUSE JÄRGI NÕU, KUIDAS SAAVUTADA
SUUREPÄRANE VORM JA HOIDA END TERVE NING ENERGILISENA!

ISBN 978-9949-88-064-2

