

22. jaanuaril 2025 Värskas toimunud kokandusvõistluse võistkondade retseptid

KOKANDUSVÕISTLUS

"Tervislik ja maitsev koolilõuna"

22.01.2025
Värskas
koolimajas

Kontaktisik:
Margery Roosimaa 5229159

I VOOR

- Ootame osalema 3-4 liikmelisi võistkondi 7-9. klassist
- Võistluse käigus tuleb valmistada üks toit koos lisanditega, kokku 5 portsu
- Toidu valmistamiseks ja serveerimiseks on aega 90 minutit

Võistlusele saab registreeruda 17. detsembrini 2024 siin



Kokandusvõistlus toimub projekti "Green School Dining / Roheline Koolitoit" raames. Projekt viiakse ellu perioodil 01.10.2023–30.09.2025 ning selle elluviimist toetab INTERREG Eesti-Läti Programm 2021–2027.

Interreg Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti – Läti

KOKANDUSVÕISTLUS

"Tervislik ja maitsev koolilõuna"

- Võistluse teema - tervislik ja maitsev koolilõuna. Valmistada tuleb üks toit koos sellega kaasas käivate lisanditega. Toit (või lisand) võiks sobida kooli menüüsse.
- Valmistada tuleb 5 portsu, millest üks on serveeritud žüriile (garneerituna). Ülejäänud toitu pakutakse teistele võistlejatele ja huviiliste.
- Esimeses voorus toimub võistlus Rõuge valla õpilastele ja Setomaa valla õpilastele. Teises voorus võistlevad kaks paremat Rõuge ja kaks paremat Setomaa võistkonda omavahel.
- Osalema ootame 3-4 liikmelisi võistkondasid, mis on moodustatud 7-9. klassi õpilastest. Võistkonna võivad moodustada erinevate klasside õpilased.
- Võistkonnal peab olema täiskasvanud juhendaja, kes aitab võistluseks valmistuda. Võistluse ajal juhendaja abi kasutada ei saa.
- Toidu valmistamisel peaks kasutama kohalikke toiduaineid. Maitsestamisel võib kasutada ka kaugemaid ja eksotilisemaid maitseaineid.
- Lõppvõistlusele (koolide vahelisele) tuleb minna sama toiduga, mida vahepeal võib täiustada.
- Toidu valmistamiseks ja väljapanemiseks on aega 90 minutit.
- Võistkond peab olema valmis 2-3 minuti jooksul tutvustama enda valmistatud toitu.
- Võistkonnad registreeruvad 17. detsembrini 2024 SIIN (qr-kood). Registreerumisel tuleb teatada võistkonna liikmete ja juhendaja nimed, valmistatav toit ja vajalikud toiduained.
- Setomaa koolide võistlus toimub 22. jaanuaril 2025. Rõuge valla võistlus toimub 15. jaanuaril 2025.
- Võistkonnad täpsustavad hiljemalt 13. jaanuariks 2025, kui palju ja milliseid toitaineid nad vajavad. Tooraine hangib kokandusvõistluse korraldaja.
- Toidu valmistamiseks meeskonnale vajalikud köögiriistad (pajad, pannid, kulbid, lõikelauad, noad jne) võtavad võistkonnad ise kaasa. Samuti tuleb kaasa võtta žüriile serveerimiseks vajalikud nõud. Võistkonnad annavad hiljemalt 13. jaanuariks 2025 teada, missugust köögitehnikat ja nõusid neil ei ole võimalik ise kaasa võtta.
- Žürii hindab toidu maitset, serveeringut, meeskonnatööd, ideed. Lisapunkte võib saada toidu tutvustamise, erilise teema kasutamise (ja põhjendamise) eest. Miinuspunkte toob toiduohutuse eiramine (nt elementaarsete hügieeninõuete eiramine, toidu valmistamise ala korrashoid, lahtised juuksed, lehvivad riided, mis võivad toitu saastada jms).
- Kõiki osalejaid tunnustatakse.
- Võistlusel kasutatud retseptid jagatakse nõusolekul kõikidele osalejatele ja koolikokkadele.



Kokandusvõistluse korraldamisega seotud küsimustes kontaktisikud:
Rõuge vallas Reet Reiman, tel 525 3907, reet.reiman@rougevald.ee
Setomaa vallas Margery Roosimaa, tel 5229159, margery.roosimaa@midro.ee

Kokandusvõistlus toimub projekti "Green School Dining / Roheline Koolitoit" raames. Projekt viiakse ellu perioodil 01.10.2023–30.09.2025 ning selle elluviimist toetab INTERREG Eesti-Läti Programm 2021–2027.

Interreg Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti – Läti

KANAPASTA (Värska 1)

Toiduained:

- 0,7 kg kanafileed
- 1 pakk Penne makarone
- 1 pk toidukoor
- 500 g tomatipasta
- 3 pikka kurki
- 1 kg mini tomateid
- oliiviõli
- 50 g võid
- 400 g riivjuustu
- 3 küüslauguküünt
- basiilikut maitsestamiseks
- tilli maitsestamiseks
- sool
- pipar
- Cayenne'i pipar

Vamistamine:

1. Keeda makaronid, nõruta.
2. Pruunista võis kanafileed, lisa küüslauk ja teised maitseained, jahuta ja lõika kana väikesteks tükkideks.
3. Sega pruunistatud kana tükid ja makaronid kokku.
4. Lisa toidukoor, tomatipasta, maitsesta.
5. Serveeri koos kurgi-tomatissalatiga.



Fritüüritud kana friikartulite ja salatiga (Mikitamäe)

Kreemjas kapsa-porgandi toorsalat

- 1 kapsapea
- 4 porgandit
- 1 punane sibul
- ½ punt tilli
- 1 tl sinepit
- 1 purk (u 250 g) majoneesi
- 1 tl veiniäädikat
- Soola ja pipart maitse järgi

Valmistamine:

1. Haki kapsas peenikesteks ribadeks.
2. Koori ja riivi porgandid.
3. Koori ja haki punane sibul peeneks.
4. Haki till peeneks.
5. Sega kausis majonees, sinep ja veiniäädikas ühtlaseks kastmeks.
6. Lisa hakitud köögiviljad ja till kastme hulka ning sega hoolikalt läbi.
7. Maitsesta soola ja pipraga vastavalt eelistusele.
8. Lase salatil enne serveerimist vähemalt 15 minutit külmkapis maitsestuda.

Maitsev küüslaugune dipikaste

- 1 purk majoneesi
- sool
- Pett
- Kuivatatud Pipar
- Petersell
- Küüslaugupulber



- Sibulapulber
- Till
- sidrun

Valmistamine:

1. Sega kausis kokku hapukoor ja majonees
2. Lisa küüslaugupulber, sibulapulber, kuivatatud ürdid, sool ja pipar
3. Pigista sisse sidrunimahl ja sega läbi
4. Kui kaste tundub liiga paks lisa vähehaaval piima või petti, kuni saavutatud soovitud konsistentsi
5. Lase kastmel külmkapis vähemalt 30 minutit maitsestuda.

Krõbekana

- 500 g kanafileed
- 5 muna
- 200 g nisujahu
- 1 tl soola
- 1 tl paprikapulbrit
- 1 tl küüslaugupulbrit
- 1 tl musta pipart
- 350 ml õli (frittimiseks)

Valmistamine:

1. Kuumuta õli paksupõhjalises potis keskmisel kuumusel umbes 180 °C-ni.
2. Lõika kanafilee umbes muna suurusteks tükkideks.
3. Klopi munad kausis lahti.
4. Sega eraldi kausis jahu ja maitseained.
5. Kasta kanatükid esmalt munasegusse ja seejärel jahusegusse, tagades ühtlase katte.
6. Fritüüri kanatükke kuumas õlis umbes 6 minutit, kuni need on kuldpruunid ja krõbedad.
7. Tõsta valmis kanatükid majapidamispaberile nõrguma.
8. Samal ajal küpseta friikartulid vastavalt pakendi juhistele või fritüüris kuldpruuniks.
9. Serveeri krõbekana kuumade friikartulitega ja naudi!

Kodused krõbedad friikartulid

- 500 g kartuleid
- 150 ml õli (frittimiseks)
- 1 tl soola
- 1 tl meelepäraseid maitseaineid (nt paprikapulber, küüslaugupulber, must pipar)

Valmistamine:

1. Pese kartulid hoolikalt ja koori need.
2. Lõika kartulid pikkadeks, ühtlase suurusega viiludeks.
3. Aseta kartuliviilud taldrikule ja kuivata köögipaberiga, et eemaldada liigne niiskus.
4. Kuumuta õli potis või pannil keskmisel kuumusel, kuni see saavutab umbes 180 °C.
5. Õli peaks katma poti põhja vähemalt 2 cm ulatuses.
6. Aseta kartulid kuuma õli sisse nii, et need oleksid täielikult õliga kaetud.
7. Fritüüri kartuleid umbes 6 minutit, segades neid aeg-ajalt, kuni need muutuvad kuldpruuniks ja krõbedaks.
8. Tõsta friikartulid majapidamispaberile, et liigne õli saaks ära nõrguda.
9. Aseta kartulid kaussi, lisa sool ja meelepärased maitseained ning sega hoolikalt läbi.

Burger porgandifriikatega (Värsk 2)

4 kukli jaoks:

- ½ tassi + 1 apl sooja vett
- 1 spl kuivpärm
- 2 spl suhkrut
- 3 spl sulavõid
- 1 klopitud muna (jätta 2 spl hilisemaks)
- ½ tl soola
- 1 ja ¾ tassi nisujahu
- seesamiseemneid

Pihvide jaoks

- 500 g hakkliha (võib kasutada nii sea- kui veisehakkliha)
- riivsaia
- pipar
- sool
- 2 küüslauguküünt
- 2 sibulat
- 1 muna

Friikartulite jaoks

- õli
- 15 tk värvilisi porgandeid

Lisandid:

- 100 g juustu
- 3 tomatit
- 5 tk marineeritud kurk
- ketšup
- majonees



Kuklite valmistamine:

1. Kuumuta ahi 220 kraadini.
2. Sega kokku soe vesi, pärm, suhkur ja või. Lase seista 5 minutit, kuni segu hakkab vahutama.
3. Sega segu kergelt läbi.
4. Lisa muna (välja arvatud need spl, mis jäid kõrvle), sool ja jahu ning sõtku tainas ühtlaseks ja elastseks (u 4 minutit mikseriga).
5. Jaga tainas 4 võrdseks osaks ja vormi kuklid.
6. Määri kuklid järelejäänud munaga ja soovi korral puista peale seesamiseemned.
7. Küpseta 10-12 minutit, kuni kuklid on kuldpruunid.

Pihvide valmistamine:

1. Haki komponendid ja sega koostisained omavahel kokku sh riivsai.
2. Maitsesta.
3. Prae sobiva suurusega pihvid.

Porgandifriikate valmistamine: Küpseta ahjus 180 kraadi juures kuniks on valmis.

Lõhepasta *versus* lõhetatar (Meremäe)

Toorained:

- 250 g penne-pastat
- 400 gr toortatart

Kaste

- 500 g lõhefileed
- 2 sl majoneesi
- 2 sl hapukoort
- soola, pipart
- 4 dl rõõska koort (35%)
- 200 g toorjuustu, toasooja
- 4 sl riivitud parmesani või mõnda muud riivjuustu
- 5 tl sojakastet
- 4 tl hapukoort
- 1 sl värskelt hakitud tilli
- 2 küüslauguküünt
- 2 väikest või 1 suurem porgand
- soola, pipart, õli

Peale:

- 2 spl riivitud parmesani või mõnda muud riivjuustu
- erinevaid salatilehti



Valmistamine

1. Pane tatar keema – 5 dl tatart ja 7,5 dl vett. Sega tatar külma veega, lisa sool (0,5 tl) ja aseta pott tulele. Kuumuta keemiseni, siis alanda kuumus miinimumini ja keeda veel kaane all 5 minutit. Seejärel keera kuumus kinni ja lase tatral potis kaane haududa 20 min.
2. Hõõru lõhe soola ja pipraga kokku. Seejärel määri ümbertrinki majoneesi ja hapukoorega. Paki lõhe fooliumisse ning küpseta 175 kraadi juures ca 20-25 minutit.

Ettevalmistustööd

5. Koori kaks väiksemat või üks suurem porgand.
6. Riivi porgand jämedama riiviga.
7. Kuumuta pannil õli ja prae porgand pannil kergelt läbi (võiks jääda kergelt krõmps).
8. Koori 2 küüslauguküünt.
9. Pane pastavesi keema – 3 liitrit vett (suur pott).
10. Pane pasta (300 gr) keevasse vette keema - keeda pastat soolaga maitsestatud vees minutike vähem, kui pakendil soovitatud aeg. *Öeldakse, et pastakeeduvesi peaks olema sama soolane kui vesi Vahemeres:).* NB! Jälgi pasta keemise aega! Tasub vaadata, mis pakil kirjas on ja proovida pastat ca minut enne seda ette antud aega. Võib juhtuda, et saab valmis natuke varem või natuke hiljem. Igal juhul tuleks pasta keetmine lõpetada ja kurnata enne, kui pasta keeb täiesti pehmeks. NB! Jäta igaks juhuks tassitais pasta keeduvett alles. Kui pasta jääb kastmega segades liiga kuiv, siis saad seda pastale lisada.
11. Kuumuta poti põhjas õli ja lisa 2 purustatud küüslauguküünt, sega. Keera pliit keskmisele kuumusele, kuumuta küüslauk kergelt läbi ja lisa rõõsk koor. Sega omavahel toorjuust, parmesan, soja ja hapukoor ning lisa potti koore juurde. Kuumuta segades seni, kuni toorjuustusegu sulab ning lisa hakitud till.
12. Jaga kaste pooleks.
13. Sega pasta kokku toorjuustukastmega, maitsesta soola ja pipraga. NB! Ära pane kohe alguses kogu pastat ära, vbl tuleb liiga kuiv. Lisa pool riivitud porgandist.
14. Teine osa kastmest sega kokku tatraga, maitsesta soola ja pipraga. NB! Ära pane kohe alguses kogu tatart ära, vbl tuleb liiga kuiv. Lisa pool riivitud porgandist.

15. Lõika lõhe väiksemateks tükkideks ja jaga pooleks. Pool lõhest lisa tatrale ja pool pastale. Sega.

16. Serveerimisel raputa peale riivitud parmesani/tiivjuustu, salatilehti.

ABIKS:

Kuidas keeta toortatart?

1. Lisa tatrale külm vesi, sega, lisa sool ja asetä pott tulele. *2 osa tatart ja 3 osa vett.*

2. Kuumuta tatart kõrgemal kuumusel keemiseni, alanda siis kuumus miinimumini ja keeda veel kaane all 4-5 minutit. Toortatart ei ole vaja väga pehmeks keeta.

3. Pane pliit kinni ja lase tatral kaane all tõmmata 15-20 minutit.

Kuidas keeta pastat?

https://nami-nami.ee/uudis/3363/kuidas_keeta_pastat

Kaua keeta? Vaata, mis pakil kirjas on, ja proovi pastat ca minut enne seda ette antud aega. Pasta võib valmida natuke varem või natuke hiljem. Igal juhul tuleks pasta keetmine lõpetada ja kurnata enne, kui pasta keeb täiesti pehmeks. Pasta kapseb pärast kurnamist veel edasi ja sel võiks lõplikus roas säilida mingi tekstuur, mida hamba all tunda on. Itaaliakeelne termin *al dente* just seda tähendabki – avaldab hambale natuke vastupanu.

Kuidas kurnata? Kurnata võib mitut moodi. Mõistlik oleks kastmega serveeritavat pastat mitte sõelal kuivaks raputada. Ka tuleks alles jätta kuni tassitais sedasama tärglisehägust keeduvett. Seda võib serveerimisel tarvis olla. Pasta võib kastmest liiga palju vedelikku endasse imeda ja kuiv jääda. Pastakeeduvee lisamine ja läbi segamine muudab sel juhul roa uuesti piisavalt niiskeks ja kastme kenasti siidiselt läikivaks.

Suur tänu Sulle,

Mirjam Peebo, Mariin Kooser, Ami Vaigla ja juhendaja Sigre Andreson Meremäelt;

Lennart Palolill, Gert Tõntsel, Pärtel Palolill, Gregor Kallari ja juhendaja Jorgen Oras Mikitamäelt;

Joonas Laanetu, Mihkel Murutoom, Renet Raiv, Marten Raiv ja juhendaja Jane Vabarna Värskast;

Käti Kudre, Miina Raudoja, Kirke Keem ja juhendaja Jane Vabarna Värskast.

Teise võistlusvooru saatis žürii Värska võistkonna valmistatud kanapasta ja Meremäe võistkonna valmistatud lõhepasta.