



LIHTNE SEENEHAUTIS

Retsept:Ragne Värk

Valmistamine

Käes on seeneaeg – valmista üks lihtne seenehautis Seentest saab valmistada imelisi toite: saab seenekastet, vormiroogasid, suppe ja pirukaid. Seekord valmib aga üks hõrgutav seenehautis, mis pisut pannil podisedes oma kõige parema maitse saab. See roog on koorene, tummine, korralikult kõhtu täitev ja mis kõige tähtsam – ka ülimatev! Seenehautise valmistamiseks valige kas Veski Mati tatar, odrakruup, Lõuna-Eesti tang, hirss, pruun täisterariis, metsik riis või punane riis. Võta 2 dl valitud Veski Mati toodet ning keeda soolaga maitsestatud vees pehmeks, nõruta. Haki sibul ja kuumuta korraks läbi, seejärel lisa pannile 300 g eelnevalt puhastatud (kuke) seeni. Kuumuta kergelt ja maitsesta soola-pipraga. Hautamiseks vali juurde 2 komponenti: 1 dl veini või 1 dl puljongit ning 1 dl rõõska koort (35%) või 1 dl kookospiima. Hautamine: Lisa pannile esmalt vein või puljong, hauta paar minutit ja lisa koor või kookospiim. Hauta madalal kuumusel veel paar minutit. Lisa segades roale juurde 2 supilusikatäit üht valitud lisandit (sulatatud juust, tavaline riivitud juust, tomatipasta, riivitud suitsujuust või riivitud parmesan) ja lase sel rooga imbuda. Seejärel lisa segades juurde eelnevalt keedetud komponent. Vajadusel maitsesta, raputa peale pisut värskaid ürte ning serveeri kohe. Tatar on väga hea magneesiumiallikas. Magneesium aitab veresoontel lõdvestuda, parandades vereringet ja toitainete transporti.

- 2 dl Veski Mati Tatart
- 1 väike sibul
- 300 g kukeseeni
- 1 dl puljongit
- 1 dl kookospiima
- 2 sl sulatatud juustu
- soola-pipart
- 1 sl värskaid ürte (peale raputamiseks)