

**Kodune ühepajatoit, mis viib keele  
alla**



### **Kodune ühepajatoit**

Ühepajatoit on eestlaste seas ikka au sees olnud, pakkudes kosutust nii kehale kui vaimule. Mõnusalt kodune ja soojendav hautis lausa pakatab tervisest, sisaldades

ohtralt köögiviljade väge. Mis oleks, kui valmistaks vahelduseks ühe mõnusa täistaimse ühepajatoitu, milles on patta kokku visatud kõik hea ja parem ning mis on ka kõhule kerge?

**Kogus:** kahele

**Valmistusaeg:** 1h

**Raskusaste:** kerge

**Vaja läheb:**

- 150g porgandit (ligikaudu 2 keskmise suurusega porgandit)
- 600g kartulit (ligikaudu 5-6 keskmise suurusega kartulit)
- 600ml naturaalselt köögiviljapuljongit või vett (kasuta algselt pool kogusest ning lisa vastavalt vajadusele vedelikku juurde)
- 50g sibulat (1 väiksema poolsem sibul)
- 250g värsket kapsast (ligikaudu paar suuremat peotäit hakitud kapsast)
- peotäis värsket tilli
- peotäis värsket peterselli või tüümiani
- maitse järgi meresoola (valikuline)
- sibulapulbrit (valikuline)

**Kuidas teha?**

Pese ja koori köögiviljad ning tükelda meelepärase suurusega kuubikuteks. Pane pott tulele (eelista keskmist kuumust) ning lisa potipõhja hakitud sibul ja porgand koos lusikataie vee või puljongiga. Hauta porgandi-sibulasegu paar minutit, kuniks porgand hakkab kergelt pehmemaks muutuma. Seejärel lisa juurde kartulikuubikud ning puljong või vesi ja kata pott kaanega. Lase kaane all keskmisel kuumusel umbes 10 minutit podiseda, kuniks kartulid ja porgandid on peaaegu valmis, ning lisa seejärel kapsas. Vajadusel lisa juurde ka vedelikku. Hauta ühepajatoitu kaane all veel 2-3 minutit, kuniks kapsas on pehme. Seejärel keera kuumus kinni ning sega sisse hakitud värsked ürdid ja maitsesta soovi korral meresoolaga. Lase paar minutit maitsestuda ning serveeri.

Mõnusat nautimist!