

Tervislik ja õlivaba taimne “juustu”kaste ahjufriikatega



Tervislik ja taimne “juustu”kaste, mis maitseb kui päris!

Kas sina oled kunagi tulnud mõttele, et valmistada juustukastet kartulist?! Jah, see võib tõepoolest alguses uskumatuna kõlada, kuid see on vägagi võimalik. Loomulikult ei ole tegemist kastmega, mis maitseks üks-ühele sarnaselt päris juustuga, kuid see on sellegipoolest väga maitseküllane ja üllatavalt juustulaadse tekstuuriga.

Kuigi selles retseptis on pearoll kanda kartulil, ei pruugi lõpptulemust maitstes arugi saada, et kaste kartulit sisaldab. On alles mitmekülgne mugul see kartul! Koos õigete ürtide ja maitseainetega läheb kartuli mekk peitu ning valmib mõnusalt siidine “juustu”kaste, mis koos krõbedate ahjufriikatega keele alla viib!

Kogus: kahele kuni kolmele

Valmistusaeg: 35 minutit

Raskusaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

Kastme jaoks:

- 2 suuremat kartulit
- 1 keskmise suurusega porgand
- ¼ tl jahvatatud kurkumit (lisa algselt pigem vähem kui rohkem, kurkum on maitsest väga domineeriv ning võib üledoseerides kastme rikkuda)
- ½ tl cayenne'i pipart
- 1 spl värskelt pressitud sidrunimahla
- 1 tl meresoola
- ½ tl küüslaugupulbrit
- ¼ tl musta pipart
- ¼ tassitäit kuuma vett või köögiviljapuljongit

Ahjufriikate jaoks:

- 3-4 keskmise suurusega kartulit
- ½ tl meresoola
- 1 tl paprikapulbrit
- ½ tl kuivatatud oreganot
- ½ tl küüslaugupulbrit

Kuidas “juustu”kastet valmistada?

Pese, koori ja tükelda kartulid ja porgand ning auruta pehmeks. Kui köögiviljad on valminud, aseta need köögikombaini, lisa maitseained ja vesi või puljong. Vala vedelikku esialgu pigem tagasihoidlikult ning lisa vastavalt vajadusele juurde. Töötle segu, kuni moodustub ühtlane siidise tekstuuriga kaste.

Ahjufriikate jaoks pese ja viiluta kartulid, sega maitseainetega, laota küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning küpseta 180 kraadi juures seni, kuni friikad on kuldpruunid (umbes 35-40 minutit).

PS. Selleks, et friikad õlivabalt krõbedaks küpseksid, säti need ahjuplaadile nii, et kartulid üksteise peal hunnikus ei oleks. Nii küpsevad need kenasti ümberringi krõbedaks ilma rasvainet kasutamata. Serveeri “juustu”kastet koos ahjufriikatega.

Originaalretsept pärineb Meditsiinimeediumi retseptikogust ning soovi korral saad sellega tutvuda [SIIN](#).