



KALARETSEPTE MOODSA EESTI KÖÖGI KOKANDUSTUNDIDEST



A close-up photograph of a white bowl containing a light-colored soup. The soup is garnished with a slice of orange carrot, green leafy vegetables, and a piece of browned meat. The bowl is placed on a white surface.

Siit vihikust leiad järgmised retseptid:

Praetud räimefileed punapeedi ja kappari-tilli võiga	5
Frititud räimed õlletaigas soolakurgi dipiga	7
Kartulipelmeenid (klimbid) räime-toorjuustu täidisega	9
Ahvenasalat aedviljade ja ürdikreemiga	11
Röstitud ahvenafileed ja koorene aedviljaleem	13
Praetud ahvenafilee odrakruubi hautisega	15
Vürtsikilu-kartulisalat	17
Suitsumaitseline kalasupp	19
Ümarmudil misomarinaadis	21

Väljaandja Tallinna Teeninduskool

Retseptid panid kokku Eero Olavi Kippa, Ilona Säälik

Tekstid toimetas Annely Raudsepp

Toidud valmistasid Tallinna Teeninduskooli teise kursuse kokaerialade õpilased

Pildistas ja küljendas Anu Uusmaa

Tallinn © 2017

Üheks kokanduseriala tundides käsitletavaks teemaks Tallinna Teeninduskoolis on **moodne Eesti köök**. Neis tundides antakse ülevaade eesti köögi kujunemisest ning kohandatakse tuntud ja põlvkondade jooksul armsakskujunenud maitseid tänaste arusaamadega – kaasaegsed road on tervislikud ja kosmopoliitsemad kui varem.

Parim viis kanda edasti rahvusliku köögi tavasid, on aidata noortel kokedel arendada traditsioonilisi ja autentseid maitseid. Unustatud heade retseptide uurimisel ja dekonstrueerimisel julgustavad ja toetavad kokaõpilasi rahvusvahelise kogemusega kokaõpetajad ja nimekad peakokad, kes oma põhitöö kõrvalt käivad järeelkasvu koolitamas.

Kala on suurepärane toiduaine, sisaldades vähesele kalorisisaldusele vaatamata 13-23 % täisväärtuslikke valke ja väärtuslikke vitamiine. Kala sisaldab olulist Omega-rasvhapet,

lisaks rikkalikult mineraale – kaaliumi, rauda ja fosforit ning vähirakkude arngut pidurdavat mikroelementi seleeni. Käesolevas vihikukeses Eesti kui mere- ja kalariigi kuvandit toetavad retseptid on enamuses kokku pannud kokaeriala vilistlane Eero Olavi Kippa, kes on leidnud taas tee Tallinna Teeninduskooli, nüüd siis õpetajana. Eero loodud retseptid on traditsioonilistest varakevadel kättesaadavatest toorainetest – räimest, ahvenast, kohast ja särjest, sekka suutäis särtsakat vürtsikilu.

Viimases retseptis toorainena kasutatud ümarmudil on võõrliik, kellel on suurepärane valge liha. Mudil võiks leida tihedamini tee meie köögilauale – selle mõtte toetuseks on Teko õpetaja Ilona Säälik loonud jaapanipärase retsepti ümarmudilast misomarinaadis.

Toredat katsetamist ja mõnusat maitsmist!



Praetud räimefileed punapeedi ja kappari-tillivõiga

Retsept: Eero Olavi Kippa

- › 8-10 suuremat räimefileed
- › või ja õli praadimiseks
- › soola, pipart

Räimefileed maitsesta soola ja pipraga ning lasta seista 10 minutit.

KAPPARI-TILLIVÕI

- › 150 g võid
- › 1 šalottsibul
- › tilli ja murulauku
- › ½ sidruni koor ja mahl
- › 2 spl kappareid

Hakkida sibul, till ja murulauk peeneks. Või pruunistada kastrulis, kurnata ja lasta külmas jahtuda. Jahtunud või vahustada, lisada juurde ülejäänud ained.

RUKKIJAHUPANEERING TILLIGA

- › 2 dl jämedat rukkijahu
- › 2 spl purustatud tilliseemneid

Rukkijahu röstida koos tilliseemnetega kuival pannil, kuni jahu hakkab pruunistuma. Räimed paneerida jahus ja praadida õli-või segus 2-3 minuti jooksul kuldpruuniks.

PUNAPEEDID

- › 300 g väiksemaid punapeete
- › 100 g marineeritud punast sibulat.
- › veiniäädikat, rapsiõli, suhkrut, soola sibulate marineerimiseks

Peedid lõigata väiksemaks ja keeta koos koorega soolaga maitsestatud vees. Seejärel jahutada peedid kiirelt külmas vees maha ja koorida. Lõigata sektoriteks. Sibul lõigata õhukesteks ratasteks ja marineerida. Enne serveerimist kuumutada peedid ja marineeritud sibulad pannil väheses võis.

KAUNISTUSEKS

- › Punamangoldi, ürte



Frititud räimed õlletainas soolakurgidipiga

Retsept: Eero Olavi Kippa

FRITTIMISEKS

- › 500 g räimefilee
- › frittimiseks rapsiõli

ÕLLETAINAS

- › 250 g nisujahu
- › 3 spl rapsiõli
- › 2 munakollast
- › 2,5 dl õlut
- › soola
- › paprikapulbrit
- › 2 munavalget

Segada omavahel kõik koostisained peale munavalgete. Lasta seista külmas paar tundi, enne kasutamist lisada vahustatud munavalged.

LISANDIKS

- › värskaid salateid
- › ürte
- › röstitud sidrunit

DIPIKASTE

- › 1 salottsibul
- › 2 küüslauguküünt
- › 2 soolakurki
- › 1 spl kappareid
- › 1–2 spl mädarõigast
- › 1/2 sidruni riivitud koort
- › 1 spl Dijoni sinepit
- › 1 dl rapsiõli
- › peterselli
- › murulauku

Sibul ja küüslauk hakkida peeneks, kurk lõigata väikesteks kuubikuteks. Hakitud sibulad, kurk, sinep, kappar, mädarõigas, riivitud sidruni koor segada kokku, lisada peene joana rapsiõli, segu kogu aeg vahustades. Viimasena lisada hakitud ürdid. Maitsestada räimed soola ja pipraga ning kastke tainasse. Frittida 5 - 6 kala korraga, kuivatada köögipaberil.



Kartulipelmeenid (klimbid) räime-toorjuustutäidisega

Retsept: Eero Olavi Kippa

TAINAS

- › ½ kg kartuleid
- › 1 muna
- › 2 dl jahu
- › soola

Kartulid keeta pehmeks ja tampida pudruks. Jahtunud kartulitele lisada muna ja jahu (jahu kogus sõltub kartulite tärglase sisaldusest). Tainas sõtkuda pehmeks ning vormida sellest läbimõõduga 3 cm rull, rullist lõigata 0,5 cm laiused rattad. Tainarattale asetada täidis ja vormida pallid. Saadud pallid keeta soolaga maitsetatud vees 5 - 6 tk korraga. Pelmeenid on valmis siis, kui tõusevad pinnale. Keetmise asemel võib ka praadida.

TÄIDIS

- › 300 g räimefileed
- › 1 šalottsibul
- › praadimiseks võid või õli
- › 100 g toorjuustu
- › tilli
- › soola, pipart

Sibul hakkida ja praadida võis või õlis pehmeks. Lisada juurde väiksemaks lõigatud räimefileed ja kuumutada kiirelt läbi. Lisada juurde toorjuustu, till ja maitseained.

LISANDIKS

- › sulatatud võid
- › ürte



Ahvenasalat

aedviljade ja ürdikreemiga

Retsept: Eero Olavi Kippa

- › 4 nahata ahvenafileed
- › praadimiseks selitatud võid

AEDVILJAD

- › kollast peeti
lõigata õhukesteks ratasteks
- › porgand
lõigata õhukesteks viiludeks ja
jätta vette
- › redist
lõigata õhukesteks ratasteks
- › sparglit
keeta sooga maistestatud vees
poolpehmeks
- › 4 muna
küpsetada veehaudes 75 °C
juures 45 min
- › salatit
40 g punamangoldi, salatimix,
tilli, murulauku

VINEGRETI KASTE

- › 3 dl rapsiõli
 - › 1 spl *dijon* sinepit
 - › 1 dl hele balsamicokastet
 - › soola, suhkrut
 - › musta pipart
 - › sidruni mahla
- Segada ained vahustades kastmeks.

ÜRDIKREEM

- › 50 blanšeeritud spinatit
- › 100 g toorjuustu
- › 100 g hapukoort
- › soola

Spinatilehed blanšeerida ja kiiresti jahutada, kuivatada. Seejärel püreestada spinat koos toorjuustuga, segada kokku hapukoorega. Maitsestada soolaga, lisada võib ka tilli ja murulauku. Enne serveerimist aedviljad kuivatada ja maitsestada vinegretikastmega.



Röstitud ahvenafileed ja koorene aedviljaleem

Retsept: Eero Olavi Kippa

- › 6 nahata ahvenafileed
- › 150 g lillkapsast
- › 3 keskmist kartulit
- › 1 porgand
- › rohelisti ube
- › 50 g võid
- › 6 dl aedviljaleent
- › tilli, lehtpeterselli
- › soola, pipart

Aedviljad keeta / küpsetada eelnevalt valmis, enne serveerimist kuumutada kiirelt võis. Kalafileed maitsestada soola ja pipraga ning röstida kuumal pannil.

SERVEERIMISEKS

Aedviljad tõsta taldrikule, valada üle koorese aedviljaleemega ja viimasena asetada peale ahvenafileed. Kaunistada.

AEDVILJALEEM

- › ½ porgandit
- › ½ pastinaaki
- › 50 g porrulauku (valge osa)
- › 50 g lillkapsast
- › 1 spl võid
- › 3 tera maitsepipart
- › 1 loorberileht
- › 4 dl kalapuljongit
- › 4 dl vahukoort
- › soola, pipart

Aedviljad tükeldada ja kuumutada paar minutit võis. Lisada juurde maitsepipart, loorber ja kallata peale puljong, keeta pehmeks. Lisada juurde koor ja keeta tasasel tulel 5 minutit, leem maitsetada ja kurnata, soovi korral püreestada.



Praetud ahvenafilee odrakruubihautisega

Retsept: Eero Olavi Kippa

- › 4 nahata ahvenafileed
- › soola
- › selitatud võid praadimiseks

Ahvenafileelt eemaldada luud.
Kuivatada kätepaberiga ja asetada nahapoolega kuumale pannile.
Maitsestada soolaga ja praadida mõni minut, pöörata ümber ja praadida veel natuke.

ODRAKRUUBIHAUTIS

- › 200 g odrakruupe
- › 1 šalottsibul
- › 50 g porrut
- › tilli, murulauku
- › 2 spl võid
- › 2–3 dl vahukoort
- › 1 sidruni mahl ja koor
- › soola, musta pipart

Kruubid keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks, kurnata ja pesta külma veega. Sibul ja porru hakkida, kuumutada võis paar minutit – mitte pruunistada! Lisada juurde riivitud sidrunikoor, mahl ja vahukoort, kuumutada ning lisada kruubid, hautada hetkeks. Maitsestada, lisada hakitud till ja murulauk.

LISANDIKS

- › lehtmangoldi vm salatit
- › ürte



Vürtsikilu-kartulisalat

Retsept: Eero Olavi Kippa

- › 200 g vürtsikilu
- › ½ punast sibulat
- › 300 g keedetud kartulit
- › 100 g lillkapsast
- › tilli
- › 50 g majoneesi
- › 50 g hapukoort
- › soola, pipart
- › 6 viilu rukkileiba

Sibul hakkida peeneks. Kartul keeta soolaga maitsestatud vees peaaegu pehmeks, lisada juurde lillkapsa õisikud ja keeta pehmeks. Kurnata ja jahutada, seejärel lõigata väikesteks kuubikuteks või vajutada kahvliga pudruks. Lisada juurde hapukoor, majonees, till, sibul ning maitsestada soola ja pipraga. Leivaviilust lõigata vormi abil ümarad kettad ja röstida pannil. Kartuli-lillkapsasegu asetada vormi abil leivale, selle peale kilufileed. Valmis portsjonid tõsta külmikusse takenema.

KAUNISTUSEKS

- › lillkapsa õisikuid
- › redist
- › keedetud muna
- › tilli, murulauku
- › pruunistatud võid
- › ürte

Lõigata lillkapsast õhukesed viilud ja küpsetada ahjus 200 °C juures 4–5 min. Redis viilutada õhukesteks ratasesteks.



Suitsumaitseline kalasupp

Retsept: Eero Olavi Kippa

- › 300-400 g tomatit
- › 1 šalottsibul
- › 1 küuslauguküüs
- › 1 spl võid
- › paar oksa tüümiani
- › ½ sidruni riivitud koort ja mahla
- › 3–4 dl kalapuljongit
- › 2 dl vahukoort
- › soola

Tomatid lõigata sektoriteks ja suitsutada (suitsukapis) 5 - 6 min. Tükeldada sibul ja küuslaug ning kuumutada võis paar min. Lisada juurde riivitud sidrunikoor, tomatid, tüümian ja puljong ning keeta tasasel tulel 10 min. Kallata juurde koor ja keeta veel 5 min. Leem kurnata ja maitsestada.

› 2 kohafileed

Maitsestada kohafileed soolakurgi leemega ja lasta seista 10 min. Fileed kuivatada ja maitsestada soolaga. Fileed lõigata pikkupidi pooleks ja asetada teineteise peale. keera toidukile abil tihkeks rulliks. Küpsetada auruahjus 50 °C. juures kuni filee sisetemperatuur on 50 °C. Jahutada kiirelt maha, enne serveerimist lõigata 2–3 cm paksusteks ratasteks.

› 2 särjefileed

Särjefileest lõigata õhukesed ribad, maitsestada soolaga. Paneerida jahus, munasegus ja panko riivsaias ning frittida enne serveerimist.

KAUNISTUSTAMISEKS

- › vahustatud koort
- › ürte



Ümarmudil misomarinaadis

Retsept: Ilona Säälük

- › 6 sl heledat või tumedat miso-pastat
- › 4 sl mirinit ehk magusat riisiveini
- › 2 sl suhkrut
- › 2 sl sake riisiviina (soovi korral)
- › 10 ümarmudila fileed

Miso, mirin, suhkur ja sake segada omavahel. Fileetükid panna marinaadi ja lasta külmkapis vähemalt 30 minutit maitsestuda (soovitavalt järgmise päevani).

Grillpann kuumutada. Tõsta kalatükid marinaadist välja, lasta liigsal marinaadil ära nõrguda. Asetada kalatükid kuumale pannile, nahk allpool.

KAUNISTUSEKS

- › 1 pikk kurk
- › 4 tl riisiäädikat
- › näpuotsaga suhkrut

Kurk lõigata köögiviljakoorija abil pikkadeks õhukesteks laastudeks. Riisiäädikas ja suhkur vispeldada omavahel, segada kurgilaastudega. Peale puistata seesamiseemneid.



Tallinna Teeninduskoolis on võimalik õppida kokaks, kondiitriks, pagariks, hotelli-, majutus-, toidlustus- või spaateenindajaks, müügikorraldajaks või -esindajaks. Meie kooli on oodatud nii põhikooli kui gümnaasiumi lõpetajad, samuti inimesed, kes on huvitatud ümberõppest, uue eriala omandamisest.

Tekos toimuvatel avalikel üritustel: Teko meistrivõistlustel, kulinaarse teatri õhtusöökidel, tänavatoidufestil jms on võimalik tutvuda kooli õppeklasside ja laboritega, sportimisvõimaluste, raamatukogu ja õpilasrestoraniga.

Kooli karjääriklassis saavad huvilised teha karjääriteste, samuti konsulteerida karjäärinõustajaga eriala valiku tegemisel või küsida nõu huvipakkuva eriala õpetajatelt.

Igal aastal saab ca 50 Teko õpilast välispraktika kogemuse. Praktikate pikkused on 3-7 nädalat, olenevalt

erialast ja vastuvõtjast. Kõik praktikal osalenud õpilased saavad praktika kohta personaalse Europassi tunnistuse, mida hiljem oma CV-le lisada. Tallinna Teeninduskoolil on partnerkoolid kaheksas Euroopa riigis: Belgias, Hollandis, Itaalias, Küprosel, Rootsis, Saksamaal, Soomes ja Taanis.

Teko koolitus- ja nõustamiskeskus pakub tasuta koolitusi madalama haridustasemega või aegunud kvalifikatsiooniga, erialase hariduseta või keskharidusega täiskasvanutele, oleme Eesti Töötukassa koolituspartneriks. Lisaks toimuvad õhtused tasulised kokanduse ja pagarikondiitri erialade algkursused, lühikoolitused ja töötoad.

**Tere tulemast
Tallinna Teeninduskooli!**



Tallinna Teeninduskool on Põhja-Eesti suurim
majutuse-teeninduse-kaubanduse valdkonna
kutseõpet pakkuv kool

Tallinna Teeninduskool

Majaka 2, 11412, Tallinn

Üldtelefon: 605 3102

info@teeninduskool.ee

Vastuvõtt: 605 3108

vastuvott@teeninduskool.ee

Koolituskeskus: 605 3117

koolitus@teeninduskool.ee

www.teeninduskool.ee

