



KOKAPOISTE KONKURSI

„Me kahekesi tuleme...”



PISIKE

RETSEPTIRAAMAT



Tallinna
Haridusamet

Pirita Majandusgümnaasium

29.märts 2017

Pizza italiana Pirita poiste moodi koos frullatoga alla Pirita

1.koht 1.-3.klass

Kokapoisid Hugo Jan ja Oskar
(Pirita Majandusgümnaasium 2.klass)



Meile meeldib väga pitsat süüa ja seepärast mõtlesime välja retsepti, mis ei vaja vanemate abi ega küpsetamist. Koos piimakokteili frullatoga maitseb see imehea. Just nagu Itaalias.

Soolane pitsa:

Täistera lavašš

Head sinki

Pool päiksekuivatud tomatit

Mozzarella

Riivjuustu

Itaalia stiilis tomatihoidis (Saaremaa vanaema tehtud)

Ruccola

Basiilik

Tegevuskäik:

Määrin lavaššile paraja portsu vanaema tehtud tomatihoidist.

Panen pizzale sinki, tomatit, mozzarellat ja riivjuustu. Võtan välja oma salarelva leeklambi. Olen ettevaatlik ja sulatan leeklambiga pizzal oleva juustu. Sellega saab soojaks ka sink ja natuke ka lavašš.

Lõpuks puistan pizzale paraja koguse ruccolat ja natuke basiilikut. See on tervislik (ütleb ema) ja tegelikult päris maitsev ka.



Magus pizza:

Täistera lavašš
Isetehtud tervisilik šokolaadimääre
Banaani
Roosuhkrut

Tegevuskäik:

Määrin lavašile ema tehtud šokolaadimääret (proovin seda mitte enne ära süüa kui pizzale jõuab). Tükeldan banaani viiludeks, panen pitsa peale. Puistan banaanidele vähekene roosuhkrut.

Võtan jälle välja oma salarelva ja põletan natuke banaanidel olevat suhkrut. See annab natuke soojust ka banaanile ja teeb suhkrust mõnusa krõmpsuva karamelli.

Frullato alla Pirita:

$\frac{3}{4}$ klaasi külma piima.
Pool banaani
100 g värskaid maasikaid või maasikamoosi.
Soovi korral lisada natuke vaniljejäätist.

Tegevuskäik:

Panen kõik asjad blenderisse ja vuristan mõnusaks Frullatoks.
Nüüd on vaja ainult sõpru, kellega see kõik nahka pista.

Buon appetito!!!

Matkapoiste ampsud kahte moodi

2.koht 1.-3.klass

Eripreemia „Kõige ootamatum maitse“

Kokapoisid Richard Rasmus ja Agu-Martin
(Pirita Majandusgümnaasium 2.klass)



Muna-singitäidisega leivakiiver

rukkileivakorvikesi

2 kõvaks keedetud muna

4 spl lahjat majoneesi

soovi järgi sinki või keedetud liha

värsket tilli

Haki muna, sink ja till peeneks. Sega kõik kokku. Täida rukkileivakorvikesed munaseguga. Suru kaks korvikest omavahel kokku nii, et tekiks “kiiver”.

Serveeri juurde hapukurki, värsket kurki, kirss tomateid.

Müslipall värskete marjadega

1 dl röstitud täisterakaerahelbeid

1,5 dl purustatud täisterakiüpsiseid

5 spl vedelat mett

4 spl maapähklivõid

2 spl tumedat šokolaadi

1 dl röstitud sarapuupähkleid

värsked mustikad, maasikad või muid marju, puuvilju

Haki pähklid ja šokolaad.

Sega kaerahelbed, küpsised, mesi, maapähklivõi ühtlaseks massiks.

Vooli pallid ja peida sisse mõned mustikad.

Veereta palle pähklisegus.

Kaunista maasikaga ja kinnita suupistetikuga.

Head isu!



Kanatotillad maitaval salatipadjal

3.koht 1.-3.klass

Kokapoised Lennart Georg ja Kevin Markus
(Tallinna Mustamäe Gümnaasium 3.klass)



Salat:

20gr Spinat

30gr Salatimix

50gr Grandine pasta

30gr Päikesekuivatatud tomatid

20gr Värske kurk

10gr Mungoidud

20gr Feta juust

1 tl Õli

Maitsestada soola ja pipraga

Kanatortilla

1 Tortilla
40gr Kanafilee
15gr Cheddari riivjuust
10gr Tomat
3 spl Majonees
10 gr Punane sibul
3 lehte Lehtsalat
Maitsestada soola ja pipraga
must toiduvärv

Valmistusaeg 30 minutit

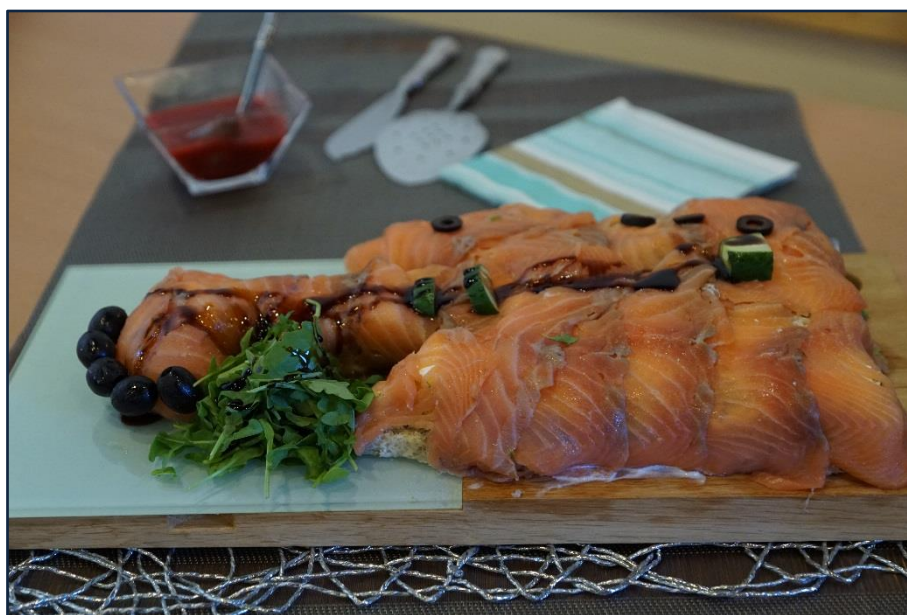


"Suitsulõhe kitarr" kihiline võilevatort

1.koht 4.-6.klass

Eripreemia "Parim esitus"

Kokapoisid Karl ja Sten
(Pirita Majandusgümnaasium 4.klass)



Hea muusika on nagu hea toit - käivad käsikäes ja on
hingele naudinguks! Kokad võivad olla muusikud ja
muusikud võivad olla head kokad! Nautige head toitu
head muusikat kuulates!

Koostis:

mitmevilja sepik
toorjuust
kodujuust
rukkola salat
soolatud kapersid

Dekoorina on kasutatud:

värske kurgi osad, mustad oliivid.

Serveeritakse värske maasika toormoosiga, rukkola salatiga, mida on maitsestatud balsamic kastmega.

Valmistamine:

Mitmevilja sepikul lõika kooriku ääred ära, lõika kitarri osad õige kujuga ja suurusega. Tükkide arvu lõikad kohe arvestades 2te kihti. Iga valminud sepiku osale määrid peale toorjuustu ja hakkad laduma kitarri esimest kihti. Kui esimene kiht on laotud, paned peale rukkola salati, kodujuustu ja kapersid. Määrid teise kihi sepiku osadele toorjuustu ja paned alumisele kihile peale. Suitsulõhega katad üleni sepiku tordi konstruktsiooni jälgides, et kala liha muster oleks ühes suunas. Serveerid taldrikule portsjoni rukkolaga, maitsestad selle balsamic kastmega ja värske maasika toormoosiga.

Head isu!



Peedi-porgandi eri

2.koht 4.-6.klass

Eripreemia "Huvitavaim serveering"

Kokapoised Aron ja Tarko

(Tallinna Lilleküla Gümnaasium 6.klass)



Porgandimääre leivakausikestes

125 g keedetud porgandeid püreestada

50 g toorjuustu (maitserohelisega)

0,5 tl kõrvitsaseemne õli

näpuotsaga soola, kõik kokku segada

Peedimääre leivakausikestes

125 g keedupeeti püreestada

50 g toorjuustu

0,5 tl seesamiõli, kõik kokku segada

Peeditarretis:

250-300ml peedimahla

1 õun tükeldada

1 sidruni mahl

35 g želatiini lahustada peedimahlas

suhkrut maitse järgi

1 Alma vanilli kohupiimakreem

Peedimahlas marineeritud rutimunad.

keeta, koorida, peedimahla seisma 6 tunniks

Joogiks porgandimahl



Me kahekesi tuleme Lilleküla poolt.

Meil peas on mütsid muhedad,

põlled vahvad ka.

Tervislikku maiustamist!

Kalamaja kalavaba võileib ja roheline smuuti

3.koht 4.-6.klass

Kokapoised Joosep ja Harry
(Kalamaja Põhikool 4.klass)



Võileib meisterdatakse
Kalamaja pagarikoja
eritootest ning sisuks on
tervislikud salatid,
aedviljad, kastmed ja kana.
Smuuti sisse läheb avokaado,
õun, banaan, spinat ja
sidrun.



Vietnami kevadrullid

1.koht 7.-9.klass

Kokapoised Raido Henry ja Ralf Marcus
(Ristiku Põhikool 8.klass)



Kevadrulle on kõige vahvam teha retseptivabalt, kui igaiüks saab oma rullid kokku keerata täpselt nii, nagu ise tahab.

Baasretsept:

10 lehte riisipaberit
sooja vett
riisinuudlid
1 porgand
pool värsket kurki
värsked koriandri lehti või mündi
terveid rohelist sibula latvu

Meie 2 variatsiooni täidiste osas:

1. taimne

baasretseptile on lisatud
lehtsalat
avokaado
mango

2. linnulihaga

baasretseptile on lisatud
tükeldatud grillkana või kalkunikints või suitsutatud
pardiliha
röstsibula helbeid

Kaste:

0,5 spl laimimahla
1 spl sojakastet
1 spl kalakastet
1 spl pruuni suhkrut
1 hakitud küüslauguküüs

Eraldi kastmeks Sweet Chilli Sauce

Valmistamine:

Kasta riisipaber üleni sooja vette. Tõsta paber välja ning raputa üleliigne vesi maha. Aseta riisipaber sirgelt lõikelauale. Lao riisipaberi endapoolsesse külge keskele kevadrullide sisu. Kõige alumiseks kihiks pane salati- ja ürdilehed, seejärel viilutatud kurk, porgand, eeltöödeldud riisinuudlid jt täidise koostisosad. Lase riisinuudleid kuumas vees umbes 5 minutid pehmeneda, seejärel kurna

need ja kalla kiirelt külma veega üle, lõika 10 cm juppideks.

Sega kokku kastme koostisained, serveeri koos kevadrullidega.

Joogiks sidrunheinaga segatud roheline tee.



Yin ja Yang ehk ka magus võib olla tervislik

2.koht 7.-9.klass

Kokapoised Gregor ja Ken Rasmus
(Tallinna 32.Keskkoool 7.klass)



Tumedat šokolaadi kasutasid maajad juba 6. sajandil.
See andis jõudu ja vaimuteravust.
Meie töös on veel vitamiiniks juures maasikas, porgand ja
münt.

Koostis:

Toorjuust

Kohupiim

Piim

Vanillipulber

Tume šokolaad

Kakao

Või

Vesi



Banoffee-pirukas

3.koht 7.-9.klass

Kokapoisid Mihkel ja Kert-Henri
(Tallinna Reaalkool 7.klass)



Koostisosad:

- 4 sl rafineerimata peensuhkrut
- 4 küpset banaani
- 100 ml väherahvast piima
- 1 valmis koogipõhi (u 200 g)
- 300 ml 48% rööska koort
- 1 sl Campi kohvi
- 100 g tahvel kvaliteetset tumedat šokolaadi (70% kakaosisaldusega), serveerimiseks

Valmistamine:

Aja keskmise suurusega praepann pliidil hästi kuumaks. Pane pannile 4 kuhjaga supilusikatäit rafineerimata suhkrut ja raputa, et suhkur kataks panni ühtlaselt.

Kuni suhkur pannil sulab, koori 2 banaani ja püreesta kannmikseris koos 100 ml piimaga – saad smuuti konsistentsiga segu. Kalluta praepanni ettevaatlikult, et suhkur kenasti sulaks. Kui suhkur on kuldne ja mullitab, kalla peale banaanisegu. Ära pannil olevat karamelli mingil juhul puutu – see on väga tuline ja võib tekitada ränki põletusi. Sega 1-2 minutit pidevalt, et ained põhja külge kinni ei jääks, ja kui segu on tumekuldne, kalla see koogipõhjale. Määri lusikaga ühtlaselt laiali, tõsta koogipõhi ettevaatlikult vaagnale või taldrikule ja pista paariks minutiks sügavkülmale jahtuma. Klopi rööskkoor suures kausis hästi kõvaks vahuks. Lisa ettevaatlikult üks supilusikatäis Campi kohvi ja sega üsna kergelt, nii et jääks marmorjas efekt. Koori kaks ülejäänud banaani ja lõika nurga all hästi õhukesteks viiludeks. Võta koogipõhi sügavkülmast ja kata banaani viiludega. Määri vahustatud koor spaatliga kõige peale. Kraabi peale mõned tumeda šokolaadi laastukesed ja pista serveerimiseni tagasi sügavkülmale.



Võileiva kook

1.koht 10.-12.klass

Kokapoisid Maksim ja Azamat
(Ehte Humanitaargümnaasium 10.klass)



Koostis:

90 g erinevaid vorste
300 g sulatatud juustu
100g võid
50g kirsstomateid
55 g tomatit
60g marineeritud kurki
35g kurki
13 g tilli
35 g salatilehti
450 g musta leiba

Valmistamine:

Pane kiht leiba.

Määri juustuga.

Pane vorstid.

Järgmine kiht leiba.

Määri võiga.

Lisa köögiviljad.

Lisa kiht leiba.

Määri pealt ja ümbert juustuga.

Kaunistata.



Banaani-mustika
smuutimumm
Juustukoogi kõhupai
Täistera kanarull

Kokapoisid Sten-Ruuben ja Henri
(Kalamaja Põhikool 1.klass)



Banaani-mustika smuutimumm:

2 banaani,
0,4 liitrit riisipiima
1 klaas mustikaid

Valmistamine:

Kuna tegemist on värvilise smuutiga, siis alguses purusta blenderis 2 banaani ja umbes 0,2 l piima. Smuuti vala klaasi nii, et poole klaasi jagu jääks ruumi teisele värvile. Nüüd lisa ülejäänud riisipiim ja mustikad ning purusta blenderis.

Vala ülejäänud segu klaasi.

Ideaalis peaks välja tulema kahekihiline maitsev ja tervisik mahedik ☺

Juustukoogi kõhupai:

Peotäis india pähkleid

Peotäis peeneks tükeldatud datleid

400g Kreeka jogurtit

3 supilusikatäit mett

0,5 sidrunit

Kaunistuseks:

Kaneeli

Mustikaid

Valmistamine:

Purusta india pähklid datlitega. Kui datlid liiga kõvad, tasub neid eelnevalt tunnike leotada vees.

Purustatud segu vajuta klaaspurgi põhja.

Sega kokku Kreeka jogurt, mesi ja pigista sisse sidrunimahla.

Segu vala ettevaatlikult pähkli-datli massile peale nii, et paistma jääks kaks kihti.

Kaunistuseks raputa peale pisut kaneeli ja enda lemmikmarju ☺

Täistera kanarull:

2tk täisteratortillat

Suitsukana kintsuliha

Merevaik

köögikoor

punaseid-kollaseid tomateid

väike kurk

köögis leiduv roheline (basiilik, spinat vms)

Valmistamine:

Valmista juustukaste merevaigu-köögikoore segust.

Määri juustukaste täisteratortilladele. Peale pane tükeldatud suitsukana, tomatit-kurki, basiilikut. Rulli tortilla kokku ja valmis!



"Kurgilootsikud salatiga"

Kokapoised Robert ja Aleksei
(Tallinna Läänemere Gümnaasium 9.klass)



Vaja läheb:

- 1 toores porgand
- 1 õun
- 2 keedetud muna
- 200 gr riivitud
juustu
- majoneesi
- 2 värsket kurki
- 1 punane paprika



Kama kaks - hommikusöök

Kokapoised Ronald ja Artur
(Tallinna 32.Keskkoool 4.klass)



Vaja läheb:

Külmutatud marju (maitse järgi- maasikad, vaarikad, mustikad...)

Banaan- 1tk

Maitsestatamata jogurt- 1 pakk

Kama- maitse järgi

Mesi- maitse järgi.

Valmistamine:

Vala külmutatud marjad kaussi, lisa juurde maitsestatamata jogurt, kama ja mesi ja banaan. Sega kõik ained kasutades saumiksrit kuni kogu mass on mõnusalt segunenud ja näeb kreemine välja.

Vala valmis segu kaussi või klaasi, lisa peale väike mündileht ja mõned külmutatud marjad ning naudi kodus multikaid vaadates või joo nagu smuutit teel kooli.



Kainosoikumi inimese eine

Kokapoised Dmitri ja Danil

(Tallinna Mustamäe Reaalgümnaasium 11. ja 12. klass)



Jahimehe salat "Copepteryx"

Koostis :

lehtsalat
soolatud kukeseened
mugulsibul
porgand
sidrun
pähklid
rutimunad
õli

Lisand :

õhuke leib

Dessert “Õnnelik koguja”

Koostis:

banaan
kookospiim
vaarikas
india pähklid.

Jook “Neandertallase janu”

Koostis:

õunamahl
piparmiint
hibisk.



Kuninganna kihiline magustoit

Kokapoised Emre ja Rauno
(Pirita Majandusgümnaasium 2.klass)



Vaja läheb:

- 1 või pool pakki küpsiseid (alternatiivina võib kasutada riivitud leiba).
- 400 grammi toru kohupiima (maitsestatamata või vanilje maitseline).
- 1 pakk vahukoort.
- 1 – 2 supilusikat suhkrut.
- mustikad (sobivad ka külmutatud).
- vaarikad (sobivad ka külmutatud).

Valmistamine:

Pane küpsised kilekoti sisse ja aseta lõikelauale. Tambi lihahaamriga kilekotis olevad küpsised ühtlaseks puruks. Vahusta vahukoore ja lisa vahukoore hulka suhkur ja

kohupiim ning sega vahukoor ja kohupiim omavahel. Pese marjad (külmutatud marjade korral tuleb marjad eelnevalt ülesse sulatada).

Nüüd võta magustoidu kausid või klaasid, millesse soovid magustoit teha ja hakka komponente sinna kihti panema. Esimene kiht võiks olla küpsisepuru siis mustikad ja vaarikad, kohupiim, küpsisepuru, marjad jne... kuni klaasi täitumiseni. Kaunistada magustoit marjadega.

....ja oledki valmis sööma imelist kuningliku ning lihtsat magustoit.



Hakkasime enne
koitu
valmistama
magustoit.

Ammu murtud oli
pead,
mida pakkuda
võiks head.

Klaasist hästi näete läbi-
kõik on aus, ei ole häbi.
Kohupiim ja värsked marjad,
säilib vähe, me ei varja.
Kui see seisaks päris kaua,
seisaks öhtuni siin laual.
Aga nii kui korraks proovid,
kohe järgmist suutäit soovid.
Kahekesi tehtud valmis-
magusad ka sõnad salmis.

Tex mex õhtusöök

Kokapoisid Isaac ja Miguel
(Pirita Majandusgümnaasium 1.ja 2.klass)



Burrito on ideaalne kiireks ja lihtsaks Tex Mex õhtusöögiks. Proovi lihataidise asemel hoopis kreemjat kitsejuustu ja musti ube.

Koostisosad:

4dl keedetud riisi
Santa Maria fajita maitseainesegu
500 gr kanafileed
1spl õli
2 tomatit, kuubikuteks lõigatud
Majonees
Viilutatud juust
1 pakk Santa Maria Wrap tortillasid

Valmistamine:

1. Keeda riis vastavalt pakendil olevatele juhistele.
2. Prae kanafilee kõrgel kuumusel õlis. Lisa Santa Maria fajita maitseainesegu.
3. Soojenda tortillad vastavalt pakendil olevatele juhistele.
4. Pane juust, riis, kana, tomatid ja majonees tortillade keskele.
5. Rulli burrito kokku, serveeri soojalt!



Heraklese jõusalat

Kokapoised Toomas ja Aleks

(Tallinna Mustamäe Humanitaargümnaasium 5.klass)



Värsketes aedviljades olevad vitamiinid A ja C tugevdavad immuunsust ja nägemist, kiirendavad haavade paranemist, aitavad kaasa kasvamisele.

Sinu organismi jõudes muudavad need vitamiinid sind erakordselt energiliseks ja vastupidavaks.

Vaja läheb:

- 2 tomatit
- 2 paprikat
- 2 keskmist kurki
- 4 salatilehte
- 3 peterselli oksa
- 100 g fetajuustu
- 5 spl oliivõli
- 50 g (musta) oliivi
- Pipart

Töö käik:

1. Pese ja kuivata tomatid ja lõika viiludeks. Eemalda varreosa.
2. Pese ja kuivata paprika, eemalda vars koos seemnetega ja lõika paprika ribadeks.
3. Pese ja kuivata kurk, lõika pikuti pooleks ja seejärel viiludeks.
4. Pese ja kuivata salatilehed ja petersell. Rebi salatilehed väikesteks tükkideks, Haki petersell.
5. Lõika fetajuust kuubikuteks ja sega ettevaatlikult kõigi teiste salati ainetega.
6. Maitsesta pipraga, vala üle oliivõliga ja kaunistada oliividega.



Me neljakesi tuleme...

Kokapoised Darius ja Daniil
(Tallinna Mustamäe Humanitaargümnaasium 5.klass)



Vaja läheb:

- 200 g maitsestatamata jogurtit
- 1 suur roheline õun
- 250 g krabipulki
- ½ purki ananassi tükke
- 1 suur apelsin
- 1 oks tilli

Töö käik:

1. Lõika krabipulgad viiludeks ja pane salatikausi põhja.
2. Pane kiht maitsestatamata jogurtit.
3. Kurna ananassid ja pane jogurti peale.
4. Pese ja kuivata apelsin. Koori ja tükelda ning pane salati servadele.

5. Pane veel üks kiht maitsestatamata jogurtit.
6. Pese ja kuivata õun, lõika kuubikuteks ja pane salati peale.
7. Pane veel üks kiht maitsestatamata jogurtit. Kata hakitud tilliga.



Lavaširull kanafileega

Kokapoised Tallinna Tondi Põhikooli 7.klassist



Vaja läheb:

Armeenia õhuke lavašš (1 tk)

100g küpsetatud kanafileed

1/2 pikk kurk

1/4 hiina kapsast

1 pakk toorjuustu (170 g)

100 g riivitud juustu

Tšillikastet

Maitserohelist (till, petersell, murulauk)

Kaunistuseks salatilehed

Töö käik:

1. Tükelda kanafilee ja kurk väikesteks kuubikuteks.
2. Tükelda hiina kapsas.
3. Haki maitseroheline.
4. Laota lavaš küpsetuspaberile laiali.

5. Määri lavašile toorjuustu.
6. Jaota lavašile toiduained (kurk, kapsas, juust, kanafilee ja maitseroheline.)
7. Rulli lavaš, pane ümber toidukile ning aseta rull 30 minutiks külmkappi.
8. Enne serveerimist lõika rull 12 tükiks.
9. Laota rullid salatilehtedele ja kaunistamaitserohelisega.



Spordimehe kosutus

Kokapoised Nõmme Gümnaasiumi 8.klassist



Vaja läheb:

150 g suitsukana fileed

200 g kodujuustu

7 kirsstomatit

1 paprika

2 väikest värsket kurki

maitsestamiseks (roosat) soola

4 Frillise salati lehte

1-2 keedumuna

3 viilu seemneleiba

Töö käik:

Tükelda paprika, viiluta kurk ja lõika kirsstomatid pooleks.

Sega paprika kodujuustuga ning maitsesta soolaga. Aseta salatilehed taldrikule, tõsta nende peale kodujuustu salat.

Tõsta kõrvale viilutatud kanafilee, viilutatud munad ning teisele poole salatit leib.

Kaunista ülejäänud köögiviljadega.

Head isu!

"Slaavi baguette Peipsi moodi"

Kokapoisid Richard ja Karl-Eric
(Kadrioru Saksa Gümnaasium 11.klass)



Koostisosad:

must leib
margariin
sool
pipar
kilu
tomat
till
kartul
sibul
Luunja kurk



Smuuti

Kokapoisid Pirita Majandusgümnaasiumi 1.klassist



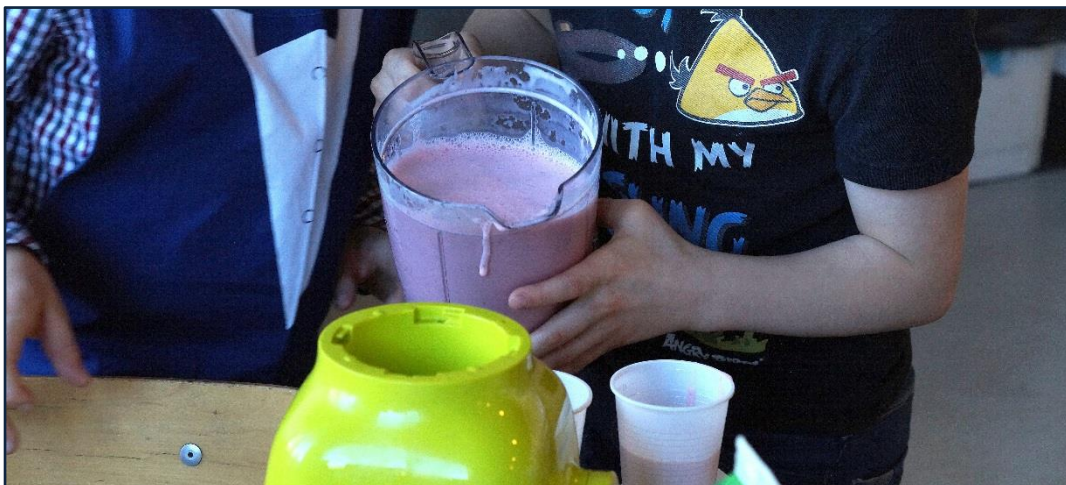
Vaja läheb:

1 banaan

300g maasikaid või toormoosi

1l keefiri

Soovi korral suhkrut.



Me kahekesi tuleme putukate maalt

Kokapoised Siim ja Markus
(Kuristiku Gümnaasium 1.klass)



Retseptid on antud sellisel kujul, nagu kokapoised need esitasid.

Kahjuks ei jaganud kõik võistlejad meiega oma retsepte või tegemisõpetusi. Seega, kasutage oma fantaasiat.

Aitäh kõigile kokapoistele!



Raamatu pani kokku
Maarit Leben

Pildid tegid
Marek Pirbe
Oliivia Viikant
Kristo Epner