

MEEB PEAB OLEMA VILJAKAS

VÄHEMALT 5 PEOTÄIT
PUU- JA KÖÖGIVILJU PÄEVAS AITAB:

- ✓ TUGEVDADA IMMUUNSÜSTEEMI
- ✓ ENNETADA HAIGUSI
- ✓ HOIDA NORMAALSET KEHAKAALU
JA VERERÕHKU



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



KAERAHELBEPUDE PORGANDI JA MANDLITEGA

Kogus: ühele

- ✓ 1dl täisterakaerahelbeid
- ✓ 2 dl vett
- ✓ ½ dl piima
- ✓ veidi kaneeli
- ✓ sutsuke soola
- ✓ 1 porgand
- ✓ 2 spl mandlilaaste
- ✓ mett

Pane kaerahelbed keevasse vette ja keeda kuni pehmene-miseni. Kui vett jääb väheks, lisa juurde piima. Maitsesta kaneeliga. Riivi eelnevalt kooritud ja pestud porgand ja sega keevale pudrule juurde. Kuumuta veidi ja tõsta pott tulelt. Serveeri puder taldrikule, raputa peale mandlilaastud ja soovi korral lisa ka veidi mett. Selleks, et maitset täiendada, võib osa veest asendada värskelt pressitud apelsinimahlagaga. Sel juhul ära piima lisa.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS



TOEKAS ROHELINE SALAT VINEGRETTKASTMEGA

Kogus: neljale

- ✓ 1 suurem peotäis minispinatit
- ✓ 4 keskmist brokoliõisikut, mis on harutatud väiksemateks õisikuteks
- ✓ väiksem peotäis rukolasalatit
- ✓ väiksem peotäis lutserniidusid
- ✓ väiksem peotäis mungoaidusid
- ✓ 3 cm kurki kuubikuteks lõigatuna
- ✓ 1 spl kõrvitsaseemneid

Kaste:

- ✓ 3 spl oliiviõli
- ✓ 1 spl palsamiädikak
- ✓ ½ tl teralist sinepit
- ✓ värskelt jahvatatud musta pipart

Säti salati komponendid taldrikule või kaussi ja vala üle kastmega. Ära sega komponente kastmega läbi kohe, vaid tee seda vahetult enne serveerimist, sest muidu salatid närtsivad. Kogusest jätkub kahele, kui süüa iseseisva toidukorrana või neljale, kui serveerida pearoa lisandina.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS



ROHELINE MAHEDIK

Kogus: kahele

- ✓ 1 suurem kodumaine õun
- ✓ 1 keskmine lühike kurk
- ✓ 1 küps banaan
- ✓ väiksem peotäis piparmündilehti
- ✓ ühe laimi mahl
- ✓ peotäis rohelisi lehtköögivilju – spinatit, lehtpeeti, lehtsalatit
- ✓ vett vastavalt soovile, aga pigem jäägu paksem kui liiga vedel
- ✓ soovi korral jääd, aga sel juhul vähem vett!
- ✓ vastavalt maitse-eelistusele võib lisada ka marju – mustsõstraid, maasikaid, vaarikaid

Puhasta õun seemnekojast, tükelda. Viiluta kurk, banaan. Puhasta piparmündilehed, eemalda jämedamad varred. Puhasta lehtköögiviljad ja murra veidi peenemaks. Aseta kannmikserisse, lisa veidi vett (keedetud) ja püreesta. Maitsesta laimimahlagaga. Sega läbi, soovi korral lisa jääd ja serveeri.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS



KREEMJAS

SPINATINE VÕILEIVAKATE

ROHKETE SEEMNETEGA

Kogus: kahele kuni kolmele

- ✓ 250 g spinatilehti või 125 g külmutatud spinatit
- ✓ 100 g toorjuustu
- ✓ 50 g fetajuustu
- ✓ 2 spl jahvatatud seemnesegu
- ✓ Dijoni sinepit maitsestamiseks

Auruta spinatilehed kergelt või keeda mõni minut kuumas vees ja haki peeneks või proovi neid saumikseri ja vähese koguse toorjuustuga püreestada. Sega hulka ülejäänud koguse toorjuustu ja peeneks hakitud fetajuust. Maitsesta Dijoni sinepiga, sega läbi. Lisa hulka seemnesegu ja serveeri. Väga maitsev röstitud leival. Katte alla võib peita tükikese ahjusooja peekonit.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS



KODUJUUSTUSALAT PUUVILJADEGA

Kogus: ühele

- ✓ 125g pirne või konserveeritud virsikuid või marju
- ✓ 100 g kodujuustu
- ✓ 25 g vähese suhkruga õunapüreed
- ✓ 30 g kaerakliisid
- ✓ 5 g mandlilaaste

Pese värsked puuviljad või marjad või kui kasutad konserveeritud virsikuid, siis nõruta need vedelikust. Sega kaerakliid, kodujuust ja keedis omavahel. Tükelda puuviljad või konserveeritud virsikud parajateks tükkideks. Aseta marjad või tükeldatud puuviljad kaussi ning tõsta kodujuustusegu nende peale. Puista üle mandlilaastudega ja näiteks serveeri kõrvale röstitud sepikut.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS