

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



SOE

SUVIKÖRVITSA-OASALAT

Kogus: ühele

- ✓ 50 g suvikõrvitsat
- ✓ 30–40 g punaseid konserveeritud ube
- ✓ 30 g banaani
- ✓ 40 g tomatit
- ✓ 20 g punast paprikat
- ✓ 8 g porrulauku
- ✓ 4 g rapsiõli (u 0,5 tl)
- ✓ värsket tilli, murulauku, soola
- ✓ soovi korral maitsestatamata jogurtit

Pese ja kurna konserveeritud oad. Puhasta paprika seemnetest, tomatil lõika ära varre kinnituskoht, koori banaan ja lõika suvikõrvitsal ära otsad. Tükelda köögiviljad. Kuumuta õli pannil. Esimesena pane kuumale pannile suvikõrvits, kuumuta veidi ja seejärel lisa paprika, siis porrulauk ja tomat. Kõige lõpus pane pannile banaan. Maitsesta vähese soolaga, aeg-ajalt sega õrnalt. Puista üle tilli või murulauguga ning serveeri kohe soojalt.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS



SUVIKÕRVITS SINIHALLITUSJUUSTUGA

Kogus: neljale

- ✓ 3 keskmist punast sibulat
- ✓ 2 küüslauguküünt
- ✓ 1 kg väiksemaid (peenemaid) suvikõrvitsaid
- ✓ võid praadimiseks
- ✓ 100 g sinihallitusjuustu
- ✓ 50 ml 10% rööska koort
- ✓ soola, pipart
- ✓ rohelist sibulat

Lõika sibulad ja küüslauk ribadeks ja prae väheses võis klaasjaks. Lisa puhastatud ja piki viilutatud suvikõrvits ning prae kõiki koos 5 minutit. Lisa pudendatud juust, sulata segades. Kalla juurde pisut rööska koort ja lase kaane all haududa, kuni suvikõrvits on pehme. Soovi korral võid lisada veidi rohelist sibulat ja maitseaineid. Sobib iseseisva roana ja igasuguste lihatoitude lisandiks.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS



KÖRVITSALASANJE KOHUPIIMAGA

Kogus: kuuele

- ✓ 1 kg puhastamata kõrvitsat
- ✓ 2 spl oliiviõli
- ✓ 2 dl hapukoort
- ✓ 2 dl 10% rööska koort
- ✓ 100 g värskelt riivitud kõvemat juustu
- ✓ 250 g teralist kohupiima
- ✓ 12 lasanjeplaati
- ✓ peterselli
- ✓ soola
- ✓ pipart

Lõika kõrvits õhukesteks viiludeks, määri õliga ja küpseta 220kraadises ahjus 30 minutit. Raputa peale soola ja pipart. Sega hapukoort ja kohvikoor poole koguse riivitud juustuga. Pisut jahtunud kõrvitsal lõika ära koor ja tükelda väiksemateks tükkideks. Klopi kohupiim, hakitud petersell ja ülejäänud riivitud juust ühtlaseks. Maitsesta soola ja pipraga, sega kõrvitsaviiludega. Tõsta kolmandik koore-juustusegust vormi. Kata lasanjeplaatidega, tõsta peale kõrvitsa-kohupiimasegu, siis jälle kooresegu ja plaadid. Jäta viimane kolmandik kooresegust lasanje katmiseks. Küpseta 220kraadises ahjus fooliumiga kaetult 25 minutit. Võta foolium vormilt ja küpseta veel 5 minutit lasanjele värvi andmiseks.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS



OA-HAKKLIHAKASTE TÄISTERARIISIGA

Kogus: kuuele

- ✓ 100 g mugulsibulat
- ✓ 170 g rohelist paprikat
- ✓ 450 g veisehakkliha
- ✓ 15 g küüslauku
- ✓ 1 spl õli
- ✓ ¼ tl punet ja ¼ tl basiilikut
- ✓ ¼ tl kurkumit ja musta pipart
- ✓ soola, sojakastet
- ✓ natuke tšillit
- ✓ 45 ml punase veini äädikat
- ✓ 300 g tomatit
- ✓ 400 g konservube
- ✓ 240 g täisterariisi

Puhasta sibul, küüslauk ja paprika ning tükelda. Prae hakkliha kergelt kuumas õlis koos köögiviljadega. Maitsesta soola ja pipraga. Tükelda tomatid, lisa kastmele ja kuumuta segu mõned minutid. Lõpus lisa oad ja kuumuta edasi. Keeda riis soolaga maitsestatud vees. Serveeri koos oa-hakklihakastmega. Riisi asemel võib kasutada ka odrakruupe.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS



KÕHTUTÄITEV PUUVILJAKAUSS

Kogus: kahele

- ✓ 120 g maitsestatamata jogurtit
- ✓ 100 g erinevaid puuviljalõike või marju – banaani, ananassi, piri, õuna, mangot, aprikoose, nektariini, maasikaid, vaarikaid, mustikaid jne
- ✓ 1 spl mett
- ✓ 2 spl seemnesegu

Serverimise põhja, olgu see siis klaas või kauss, vala maitsestatamata jogurt. Selle peale lao sobiv kogus endale meelepärasteid puuvilju ja marju. Vala üle vedela meega ja raputa üle seemneseguga. Serveeri.

Retsepti on koostanud Baltic Restaurants Estonia AS