

TALLE HAKKLIHA- SUVIKÕRVITSA VORM

VALMISTA MAHETOORAINEST!

Retsept: Angelica Udeküll



RETSEPT KAHELE

200 g talle hakkliha
1 mugulsibul
1 küüslauguküüs, peeneks hakitult
musta pipart, soola
2 sl õli
100 g suvikõrvitsat
1 suurem tomat
punet, tüümianit
100 g paksu jogurtit

TEGUTSE NII:

Prae pannil õlis sibul, küüslauk ja hakkliha, maitsesta soola ja pipraga.

Suvikõrvits ja tomat lõika viiludeks.

Lao ahjuvormi põhja suvikõrvits, tõsta sellele pool hakkliha massist.

Laota hakklihale tomativiilud, millele puista pune ja tüümian ning seejärel kata ülejäänud hakklihaga.

Kata hakkliha ühtlase kihi jogurtiga.

Küpseta vormi 180° C juures ca 20 minutit.

HEAD ISU!

VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-
oksüdante ja organismile
vajalikke mineraalaineid

MAHEPÖLLUMAJANDUS AITAB SÄÄSTA KESKKONDA

Mahetootmises ei kasutata sünteetilisi
mineraalväetisi ega taimekaitsevahendeid.
Nii säilib meie elukeskkond puhtama
ja paremini talitlevana. Mahetootmine
soodustab ka elurikkust

KUIDAS ÖKO- EHK MAHETOITU ÄRA TUNDA?

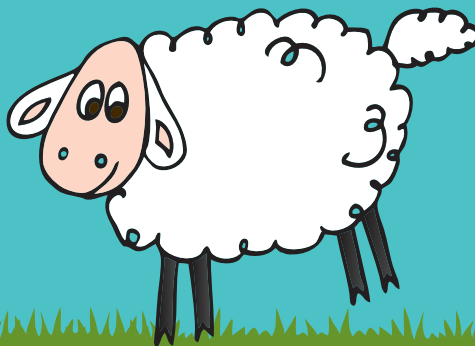
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

MAHETOIDUS EI OLE

organismile kahjulikke sünteetiliste taime-
kaitsevahendite jääke, pärilikult muundatud
organisme (GMO) ega nende saadusi,
kunstlikke värv-, lõhna- ja maitseaineid,
suhkruasendajaid, maitsetugevdajaid jt
sünteetilisi lisaaineid

MAHEPÖLLUMAJANDUSES ON TAGATUD LOOMADE HEAOLU

Mahepiim, -liha ja -munad on pärit
loomadelt, kes saavad vabalt
liikudes nautida päikest, värsket
õhku ja mähesööta, nt kanad
siblivad õues, sead püherdavad
väljas ja lehmad jalutavad
karjamaal



Mahepõllumajanduse ja
mahetoidu kohta loe lähemalt:
www.maheklubi.ee