

Retsept: Ants Uustalu, Ööbiku Gastronoomiatalu

# MAHEVEISEMAKSA KREEM KÜÜSLAUGUNÄKILEIVAL VALMISTA MAHETOORAINEST!

## RETSEPT NELJALE

200 g lihaveise maksa  
1 väike porgand  
1 sibul  
140 g võid  
loorberit, tüümianit, soola  
4 cl kanget alkoholi

100 g nisujahu  
100 g rukkijahu  
natuke vett  
õli  
20 g küüslauku  
soola, suhkrut

4 kuivatatud tomatit  
1 mustjuur (v 0,5 pastinaaki)

## TEGUTSE NII:

Sega nisujahu, rukkijahu, soe vesi, röstitud küüslauk, sool ja suhkur. Sega, kuni taigen on kuiv ja tuleb käte küljest lahti, pane valmis taigen kile sisse ja jäta 30 min külmikusse puhkama. Rulli taigen hästi õhukeseks ja küpseta 180°C juures 5-6 min. Prae pannil sibul ja porgand, natukene hiljem lisa veisemaks ja hauta kerge vedelikuga koos loorberi ja tüümianiga pehmeks. Lisa sool ning püreesta.

Aja maks läbi sõela ja vahusta toasooja võiga ning maitsesta kange alkoholiga.

Pese mustjuur ja tõmba koorijaga õhukesed ribad, siis friti õlis ja kuivata köögipaberil.

Mustjuure asemel võid kasutada ka pastinaaki. Kuivatatud tomatid võid ka ise valmistada.

Selleks lõika kirsstomatid pooleks ja pane lõikepind üleval ahjuplaadile. Maitsesta soola, suhkruga, oliiviõli ja tüümianiga. Tõsta ahju 60°C juurde mõneks

tunniks, kuni tomat on kaotanud osa vedelikust.

Pane toit kokku nagu pildil.

# HEAD ISU!

# VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

## MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-  
oksidante ja organismile  
vajalikke mineraalaineid

## MAHEPÕLLUMAJANDUS 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?

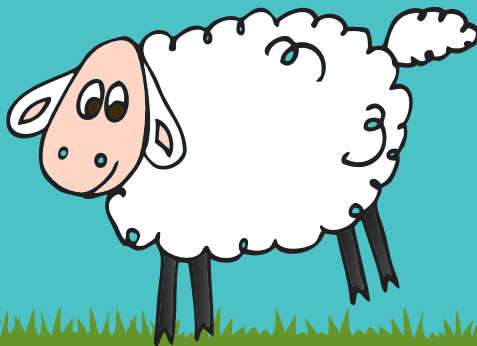
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu  
mahelogo, kodumaistelt toodetelt  
võib tavaliselt leida ka Eesti  
riikliku ökomärgi

## 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

## MAHEPÕLLUMAJANDUSES 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](http://www.maheklubi.ee)