

Retsept: Ants Uustalu, Ööbiku Gastronoomiatahu

SEENE-MAHEKÖÖGIVILJA RIIS

VALMISTA MAHETOORAINEST!

RETSEPT NELJALE

200 g täisterariisisegu
(soovitavalt sellist, kus on
sees ka metsikut riisi)
100 g kuivatatud seeni
1 porgand
1 väike brokoli
100 g porrut
2 muna
2 küüslauguküünt
võid v õli praadimiseks
soola
1 redis



TEGUTSE NII:

Keeda riis pehmeks, samal ajal leota seened leiges vees. Lõika porgand, küüslauk ja porru väikesteks kuubikuteks. Lõika brokoli õisikud ja keeda need soolvees kergelt pehmeks (ca 1 min). Prae kastrulipõhjas köögiviljad ja lisa muna ning sega, kuni muna hüübib. Pane juurde riis ja sega ilusti läbi. Kui toit jääb liiga kuiv, siis lisa seeneleotamise vedelikku. Prae seeni kergelt pannil ja serveeri riisi peal koos brokoliõisikutega. Kaunistuseks võid kasutada õhukesti redise rattaid.

HEAD ISU!

VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-
oksidante ja organismile
vajalikke mineraalaineid

MAHEPÕLLUMAJANDUS AITAB SÄÄSTA KESKKONDA

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

KUIDAS ÖKO- EHK MAHETOITU ÄRA TUNDA?

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

MAHEPÕLLUMAJANDUSES ON TAGATUD LOOMADE HEAOLU

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

MAHETOIDUS EI OLE

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



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