

VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-
oksidante 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?

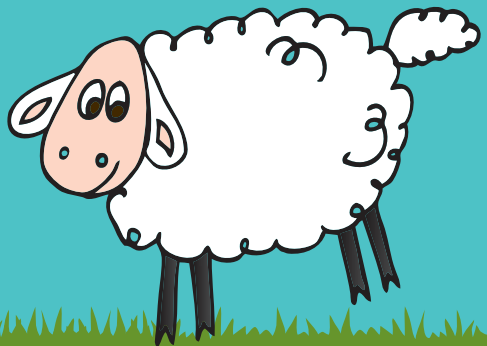
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

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

Retsept: Ants Uustalu, Ööbiku Gastronoomiatalu

MAHEVEISE CARPACCIO AHJUTOMATITE JA KARAMELLISTATUD SIBULAGA

VALMISTA MAHETOORAINEST!

RETSEPT NELJALE

400 g veise sisefileed
10 kirsstomatit
40 g küüslauku
40 g tüümiani
400 g parmesani juustu
3 munakollast
2 tl sinepit
3 sidrunit
oliiviõli
2 redist
100 g rukola salatit
10 ml valge veini äädikat
sool, suhkur, must pipar



TEGUTSE NII:

Lõika kirsstomatid pooleks ja pane lõikepind üleval ahjuplaadile. Maitsesta soola, suhkruga, oliiviõli, tüümiani ja tükeldatud küüslauguga. Tõsta ahju 60°C juurde mõneks tunniks, kuni tomat on kaotanud osa vedelikust. Viiluta sibul väga peeneks, prae tasasel tulel, kuni sibul muutub klaasjaks ja eraldub suhkur. Tõsta ahjuplaadile, pane koos tomatitega ahju kuivama. Sibul peab muutuma kuldpruuniks ja krõbedaks. Kastmeks sega munakollane, sinep ja sidrunimahla ning pikenda õliga, tee nagu majoneesi. Kui hapet tundub vähe olevat, võid lisada veiniäädikat. Lõika värsket liha nii õhukeselt kui võimalik (võid ka küpsetuspaberi vahel liha taigiarulliga natukene õhemaks rullida) ja pane see ringikujuliselt taldrikule. Valmista juustust väikesed korvikesed. Selleks riivi parmesani juust, pane ringikujuliselt õhukeselt ahjuplaadile ja küpseta 160°C juures 5-6 min, kuni juust hakkab sulama ja muutub kuldseks. Võta ahjust välja ja pane tagurpidi tassi otsa, suru servad alla.

Määri liha kergelt oliiviõliga, maitsesta soola ja musta pipraga. Pane kaste, krõbedad sibulad ja kuivatatud tomatid liha peale. Keskele tõsta juustukorn, täida see rukola- redisesalatiga.

HEAD ISU!