

Retsept: Angelica Udeküll

TOORTATRA JA LAMBALIHAPADA

VALMISTA MAHETOORAINEST!



TEGUTSE NII:

Lambaliha puhasta kelmetest ja lõika paari cm suurusteks kuubikuteks.

Sibul ja küüslauk koori ja lõika viiludeks.

Pruunista kuumal pannil liha, maitsesta soola ja pipraga ning tõsta ahjuvormi.

Puista lihale tüümian ja rosmariin.

Seejärel kuumuta õlis sibul ja küüslauk ning tõsta lihale.

Puljong lase keema.

Tatar pese voolava vee all, pane potti ja vala peale pool puljongist.

Keeda umbes 5 minutit, seejärel tõsta tatar küpsetuspotti lihale. Lisa ülejäänud puljong.

Kata ahjupott kaane või fooliumiga ja tõsta 160° C ahju umbes 1 tunniks järeلكüpsema.

Kui roog tundub liiga kuiv, võid vajadusel puljongit lisada.

Serveeri rooga hapukoore või seenekastmega.

Lambaliha asemel võid kasutada ka veiseliha.

Foto: Lauri Laan. Kujundus: OÜ Purk

300 g lamba kintsuliha
1 keskmine mugulsibul
2 küüslauguküünt
1 oksake rosmariini
1 tl hakitud või kuivatatud
tüümiani
praadimiseks õli
pipart ja soola

1 klaas toortatart
2 klaasi puljongit

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?

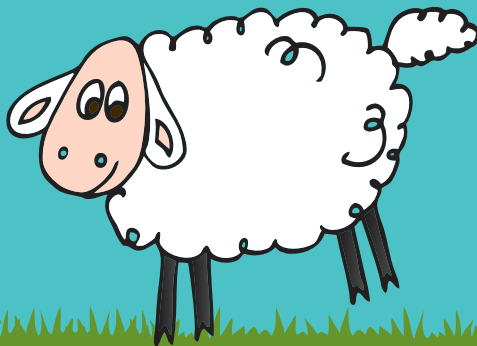
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

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 mähedõõta, nt kanad
siblivad õues, sead püherdavad
väljas ja lehmad jalutavad
karjamaal



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