

# juurde

SXC.HU



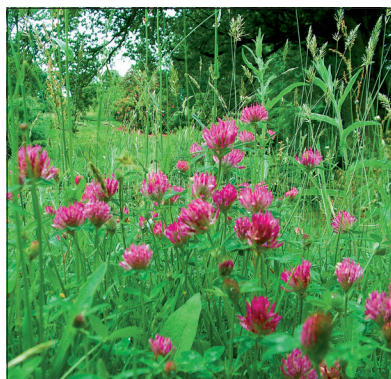
Punane peet.

## ■ Punase peedi toorsalat küüslaugu ja mädarõikalehtedega.

Võta 300–400 g peeneks riivitud toorest punast peeti, 1 klaas peeneks ribaks lõigatud küüslaugulehti või murulauku ja sama palju peeneks ribaks lõigatud noori mädarõikalehti. Sega kõik segamini, maitseks veidi soola ja suhkrut, 1–2 sl õli, 2–3 sl punast veiniädikak. Aseta salat paariks tunniks külmikusse.

■ Hapukapsasalat kadaka- või kuusevõrsetega. Võta 300–400 g hea kvaliteediga hapukapsast (kergelt krõmpsuv) ja 1 kuhjaga klaas noori helerohelisi mahlaseid kuuse- või kadakavõrseid. Lõika hapukapsas ja võrsed väiksemateks tükkideks, lisa maitseks suhkrut või mett, 2–3 sl õli ja sega kõik hästi läbi. Aseta salat paariks tunniks külmikusse.

■ Punase ristiku salat. Võta 2–2,5 klaasi punase ristiku õienutte, pese, nõruta ja rebi näppude vahel väiksemaks. Sega juurde 1–1,5 klaasi peeneks kuubikuks lõigatud rabarbrit või kergelt laiaks litsutud punaseid sõstraid või tükeldatud tooreid tikreid. Lisa maitseks veidi soola ja suhkrut, 1 sidruni õhukeselt riivitud väline koor, 2 sl õli ja 2–3 sl valget veiniädikak. Sega kõik hoolikalt läbi ja asetage salat tunniks külmikusse. Sega veel kord ja serveeri.



Punane ristik.

## Grillitud lambaliha kõrvale

■ Hiina kapsa salat kadakamarjadega. Võta üks hiina kapsas, lõika peeneks ribaks ja tambu puunuiaga kergelt läbi. Võta ½ klaasi kadakamarju

(korja ise või osta apteegist), uhmerda kergelt läbi, ja pole viga, kui mõni mari (tegelikult käbi) jääb ka terveks. Lisa maitseks soola ja suhkrut, mett või siirupit (meesiirupit). Väga hea lisand on ka veidi peeneks uhmerdatud köömned. Segage juurde 1–2 sl õli, 2–3 sl valget veiniädikak ja asetage salat poolteks tunniks külmikusse, sega korralt läbi ja serveeri.

■ Punase peedi toorsalat kadakamarjadega. Võta 300–400 g peeneks riivitud toorest punapeeti, ½ klaasi uhmerdatud kadakamarju, maitsestava suhkrut ja soolaga, segage juurde 1 kuhjaga sl peeneks hakitud värsked piparmündi-, basiiliku-, melissi- või koriandrilehti, lisa 1–2 sl õli ja 2–3 sl punast veiniädikak. Segage salat hoolikalt läbi ja tõsta paariks tunniks jahedasse.

## Grillitud loomaliha

■ Põltsinepi- või põldrõikasalat. Ka neid tervislikke, aga samas väga tülikaid umbrohtusid on kogu Eesti põllud ja aiamaad täis. Tavainimesele on nad peaaegu äravahetamiseni sarnased taimed. Lõika sinepi või rõika lehed või noored taimed tervikuna (enne õitsemist) peeneks ribaks, tambu kergelt läbi, maitsestava soola ja suhkruga, lisa õli ja veiniädikak, segage korralt läbi ning salat ongi valmis.

■ Naadi ja lehtsalati salat. Kui naadi suvi läbi niita, saab kogu aeg värsked, mahlaseid ja toitvaid naadilehti, aga ka piirata tema lopsakalt kasvu. Seega on salatimaterjal sügiseni omast käest võtta. Võta 1 osa noori naadilehti (näevad välja nagu varesejalad) ja 2 osa suvalist lehtsalatit. Lõika naad peeneks, aga salat laiaks ribaks. Lisa maitseks veidi suhkrut, soola, õli ja sorts valget veiniädikak, segage hästi segamini ning lase pool tundi seista. Segage uuesti läbi ja serveeri.

TOIVO NIIBERG

# Tervislik jaaniõhtu Tervixiga!

Meie esivanemate aegadest teadantuntud ravijuurte ja -võrsete järele ei peagi linnanimene iga kord metsa minema. Nüüd on need saadaval ka poeletil vägagi mugavates pakendites.

Vitamiinidest pungil taimede ekstrakte lihatoitudele lisades saate põneva maitseelamuse ja terviselaksu (tugevnenud vastupanuvõime haigustele) pealekauba.

## KUUSEVÕRSE-SIIRUP



on ideaalne lihatoitude maitsestamiseks ja marineerimiseks, kastmete valmistamiseks ning grilltoitudele (nti lihale kui ka kalale) jume andmiseks. Siirup sisaldab kuusevõrseekstrakti ja suhkrut.

## ASTELPAJU-SINEP



on õige terava maitsega! Sisaldab astelpajupulbrit ning sobib grillvorstidele ja -lihale.

## TERVIXI ŠAŠLÖKK

3–4 kg liha

1 purk Tervixi kuusevõrseesiirupit

1 purk Tervixi astelpajusinepit

2 dl lahjat veini- või õunaädikak

3–4 sibulat, purustatud pipart

maitse järgi soola

Hoida 24 tundi jahedas.

[www.tervix.ee](http://www.tervix.ee)

Tervixi tooted on müügil apteekides ja loodustoodete poodides. Suvel kindlasti ka suurematel laatadel.

