

meie toidulaual

Mitte ainult salatiks

- Kasutage juurikaid mitmesugustes püree- ja tükeldatud toiduainetest suppidest ning keetke neist ka iseseisvaid puljongeid.
- Lisage juurikaid kartulipudrule või tehke kogu puder vaid juurikatest.
- Väga hea on juurikaid lisada vormiroogadesse, hautistesse ja täidistesse.
- Juurikatest saab iseseisvaid roogi vahelduseks kartulile, kui neid lihtsalt vähees vees või puljongis keeta või aurutada. Praadida võib juurikaid naturaalselt või paneeritult, neid võiks küpsetada ahjus või hoopis kastmega üle küpsetada.

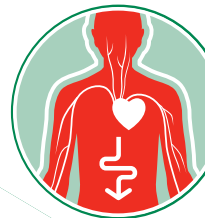
- Riivige toored või keedetud juurikad ja lisage sidusaineks muna ning tihendamiseks jahu. Saadud hakkmassist vormige kotlette, pallikesi või hoopis pikkpoiss. Eriti hõrgud road on ahjus küpsetatud terriinid ja timbalid.
- Lihtsa kastme saate, kui keedate juurikaid puljongis ja seejärel püreerite.
- Vürtsidest sobib juurikate maitsestamiseks muskaat, väga head ürdid on pune, majoraan ja piparmünt.

ANNE KERSNA

Kehtna maamajandus- ja tehnoloogiakooli
toitlustuse valdkonna juhtõpetaja

WWW.SXC.HU

TERE
Hellus
Lactobacillus fermentum ME-3



3in1

3 toimet korraga!



1 Aitab tõsta organismi kaitsevõimet

Helluse tooted aitavad su organismil end haigusi tekitavate bakterite vastu kaitsta loomuliku vastupanuvõime suurendamisega.



3 Aitab soodustada seedimist

Helluse tooted kiirendavad su seedimist ja selle taastumist peale haiguste põdemist ning tõsisemate ravikuuride lõppu.



2 Sisaldab looduslikke antioksüdante

Helluse tooted aitavad mikroobe su organismist välja tõrjudes vähendada põletike ja veresoontõrgete riski.

Lactobacillus fermentum
me3

Helluse tooted sisaldavad eestimaist piimhappebakterit ME-3, mis ongi 3 kasuliku toime looduslik allikas!

