

VÄÄRT ROAD

autor: **Anne Lill**

konsultant: **Mihkel Zilmer**



Selle retseptikogu mõte on pakkuda ideid, kuidas hästi valitud maitseainete ning lisanditega lihtsaid kodutoite põnevamaks, maitavamaks ja toitainerikkamaks muuta.

Raamatu sissejuhatuses toob professor Mihkel Zilmer välja söömise põhitõed – selle, mida toiduvalikul silmas pidada. Samu põhimõtteid on arvestatud raamatus olevate retseptide koostamisel. Siit leiab 76 retsepti hommikusöökidest ja suupistetest küpsetisteni.

Toitude valmistamiseks on kasutatud rohkesti värskaid aedvilju, marju, maitsetaimi, pähkleid, seeni jm. Retseptide juures on välja toodud toitaineid, mida antud roog sisaldab. See aitab aru saada, miks selles raamatus olevad toidud eriti kasulikud on.