

se kuumakindlasse nõusse. Igale tüki-
le asetage loorberileht, riputage haki-
tud maitserohelist ning ohtralt musta
pipart. Katke kala tomati- ja sidrunilõi-
kudega, peale valage valge vein. Küpse-
tage ahjus 180° juures 15–20 minutit,
kuni kala on küps.

Grillitud makrell sidruni ja ürtidega

- 4 tk makrelli- või lõhefileed
- 30 ml oliiviõli
- 1 sidruni mahl ja koor
- 2 talisibulat
- 2 küüslauguküünt
- 1 peotäis maitserohelist (petersell, till, tüümian, rosmariin)
- värskest jahvatatud musta pipart

Segage omavahel riivitud sidrunikoor ja -mahl, õli, peenestatud sibul, küüslauk ning maitseroheline. Lisage ohtralt pipart, valage segu kala fileetükkidele. Laske vähemalt tund aega seista. Siis pange grill kuumenema. Küpsetage vahepeal keerates ja marinaadiga kastes 10–15 minutit.

Nizza salat

- 400 g rohelisi aedoakaunu
- 1 rooma salat
- 1 peotäis rukolat
- 200 g tuunikala õlis (konserv)
- 8 kirsstomatit
- 8 keedetud kartulit
- 2 keedetud muna (omeega-3-rasvhappega rikastatud)
- 8 musta kivideta oliivi
- 2 talisibulat
- 1 peotäis peterselli ja murulauku
- 1 väike karp anšoovisfileed

Kaste

- 60 ml külmpressitud oliiviõli Ekstra
- 3 tl palsamiädikak
- 1 küüslauguküüs
- 1 tl sinepiseemneid
- värskest jahvatatud musta pipart

Puhastage oad, aurutage neid 5 minutit ja jahutage. Rebige salatilehed ribadeks, lisage nõrutatud tuunikalakonserv, poolitatud tomatid, munad ja kartulid ning oad. Pange kaussi salatiansetetele ka hakitud maitseroheline, ainult anšoovised lisage hiljem, pärast kastmega ülevalemist.

Kastmeks vajalikud ained pange purki, katke kaanega ja raputage läbi, siis valage salatile ning segage kergelt läbi.

Kalkuni-oliivisalat

- 450 g keedetud kalkuni rinnaliha
- 100 g musti oliive
- 3 talisibulat
- 4 peotäit segasalatilehti
- 12 kirsstomatit
- 1 peotäis värsket peterselli

Kaste

- 90 ml külmpressitud oliiviõli
- 45 ml punase veini äädikak
- 1 küüslauguküüs
- 1 tl Dijoni sinepit
- 30 ml väherasvast jogurtit
- värskest jahvatatud musta pipart



Lõigake kalkuniliha parajateks suutäiteks, oliividel võtke kivid välja, sibul hakkige peeneks.

Kastme jaoks vispeldage kõik ained koos läbi. Maitsestage ohtralt musta pipraga. Pange liha, oliivid ja sibul kaussi, valage peale kaste ning laske 15 minutit seista.

Tõstke lihasegu salatilehtedele, sättige nendele tomatid, puistake peale hakitud petersell ja andke lauale.

KADRIN LINNA

EESTI OPTIK www.optika.ee

Oktoobris valime!

RAAMID

-40%

KLAASID

-40%

Näiteks:

Raamid alates 174.-

Klaasid alates 144.-/tükk

(v.a. progresseeruvad ja bifokaalsed klaasid)

Silmanägemise kontroll prillitellijatele

TASUTA!

Tallinnas Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Pärnu mnt 238 Järve Selveris, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874. Tartus Rüütli 10, tel 742 3659. Pärnus Hospitali 14, tel 444 0345, Lai t 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. Rakveres Tallinna mnt 16, tel 322 3354. Paides Vee 3, tel 385 0767. Jõhvis Narva mnt 5, tel 335 2258. Kuressaares Kohtu 1, tel 455 5601. Kärdlas Heltemaa mnt 14A, tel 463 2057. Raplas Tallinna mnt 14, tel 485 5540. Viljandis Turu 6, tel 433 3322.

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostusel kuni oktoobri lõpuni.