

Algus lk 243

Raputage see üle riivitud suitsujuustuga ja kallake peale muna-kooresegu. Säilitage natuke muna ka piruka määrimiseks. Rullige lehttainas jahusel pinnal lahti, lõigake sobivateks ribadeks ja põimige ribadest pirukale kate. NB! Piruka põhja tainast ei tule. Pintseldage pirukas üle muna-koorekastmega ja küpsetage 200 kraadi juures u 30 minutit.



Lihne ja argine suitsukana-kapsasalat

Kuuele

- 1 suitsukanakoib
- 300–400 g savoia kapsast
- 150 g tomateid

- 1 värske kurk
- 200 g sibulapealseid
- 1 väike purk maisi
- majoneesi

Eemaldage kanakoivalt liha ja tükeldage u 2x2cm tükikesteks. Kapsas rebige või lõigake samuti tükikesteks. Tomatid lõigake kuubikuteks. Tükeldage ka kurk. Seejärel segage kõik komponendid ja serveerige.

Saleneja salat savoia kapsaga

Kuuele

- 1 väiksem savoia kapsas
- 100 g kalkunisinki
- 1 karp kodujuustu
- 1 väike karp maisi

Rebige või lõigake kapsalehed sobiva suurusega ribadeks. Tükeldage sink ning segage kõik ained omavahel kokku. Serveerida võib ka tilgakese majoneesiga. Ilusam on salat siis, kui segate selle kokku vahetult enne söömist.



Apelsinimaitsev toekas hapukapsasalat

Kuuele

- 150 g õunu
- 150 g juursellerit
- 700 g keedetud kartulit
- 150 g apelsini
- 500 g hapukapsast
- õli
- soola
- värsket peterselli

Lõigake õunad kuubikuteks. Riivige seller suure riiviga. Lõigake ka apelsinid sektoriteks ja seejärel paksemateks viiludeks. Mahl hoidke alles. Lõigake keedetud kartul kuubikuteks. Seejärel segage kõik ained ettevaatlikult hapu-



Gadox

ORTOPEEDIAEENISTUS

www.gadox.ee

- Kaelatoed, randmetoed
- Sõrmelashed
- Välised rinnaproteesid ja spets. rinnahoidjad proteesile
- Seljakorsetid
- Õla- ja küünarliigeseortoosid
- Kõhu- ja kubemesongavööd
- Põlve- ja hüppeliigeseortoosid
- Ravisukatooted
- Ortopeedilised tallatoed
- Laste ortopeedilised jalatsid
- Tugisidemed sportlastele
- Taastusravi abivahendid
- Liikumisabivahendid (kepid, kargud, käimisraamid, käimisrollaatorid),
- Invaabivahendid (potitoolid, tualeti potikõrgendused, vannistmed, voodilauad, lamatistevastased madratsid jne.)



Info ja kontakt:

Tallinna Mustamäe Tervisekauplus
J. Sütiste tee 19A, Tallinn
Tel/fax 6777 808
E–R 09.00–17.00

Tallinna Merimetsa Tervisekeskuses
Paldiski mnt. 68A, Tallinn
Tel: 6405 505
E, T, N, R 09.00–17.00, K 09.00–18.00

Tartu müügiesindus
Nelgi 13, Tartu
Tel: 7400006
E–R 09.00–16.00

Narva müügiesindus
Haigla tn. 6, Narva
Tel: 35 40 110
E, K, N 09.00–17.00

Kohtla-Järve tervisekauplus
Keskallee 29, Kohtla-Järve
Tel: 322 2307
E–R 09.00–17.00