

- 200 ml valget või punast pakiveini
- soola
- pipart
- paprikapulbrit
- maitseks härjalihafondi (puljongikontsentraat)

Eelmisel päeval tehke valmis supikontidest puljong. Selleks pange kont keema, koorige vaht ja jätke vaikselt tulele 3–5 tunniks keema.

Supi valmistamise päeval lõigake ploomid, porru ja tšillipipar õhukesteks viiludeks. Hakkige peekon peeneks. Kuumutage kastrulis õli, laske peekonil selles sulada, lisage porru ja tšilli. Hautage mõni minut pidevalt segades.

Lisage vein ja laske keema tõusta, siis lisage eelmisel päeval valmis keedetud liha-lem. Segage juurde ploomid, keetke 5 minutit, maitsestage.

## Pearoog lihavese rinnafileest

Rinnafilee on veiselihatükidest üks sitkema, kuid õige küpsetamisega madalal temperatuuril on võimalik saada maitsev roog, sest rinnafilee on tugev lihamaitseline ning vähesel rasvasuse tõttu on see väga tervislik.

- 1–1,5 kg Liivimaa Lihavese laagerdunud rinnafilee
- 20–25 küüslauguküünt
- 1 suurem magus sibul lõigatuna rõngasteks
- 1 kl punast pakiveini
- 0,5–1 l puljongit
- punet (oregano)
- basiilikut
- soola
- pipart



Hakkpihvid küpsevad pannil mõne minutiga, jäädes seest mahlaseks ja roosaks.

Eelsoojendage ahi 160 kraadini.

Määrige rinnafilee mõlemalt poolt soola ja pipraga. Pange laia põhjaga ahjupotti õli, hoidke kuumust keskmisel tulel. Praadige rinnafilee mõlemalt poolt kuldpruuniks ning tõstke siis kõrvale.

Lisage potti terved küüslauguküüned ning sibularõngad, lisage õli ning kuumutage seni, kuni küüslaugud hakkavad kuldseks muutuma. Lisage vein ning puljong, pune ja basiilik. Laske keema tõusta. Eemaldage kastepotist, lisage potti pruunistatud rinnafilee ning kallake peale küüslaugu-sibulasegu.

Katke kaanega ning tõstke ahju. Küpsetage 160 kraadi juures tund aega, siis alandage temperatuuri 150 peale ja küpsetage veel kuni 1 tund. Vahepeal proovige liha pehmust. Liha ahjus olemise aeg sõltub ahjust ja võib olla 1,5–2 tundi.

## Wokiroog laagerdunud aba- või fileelõigetest

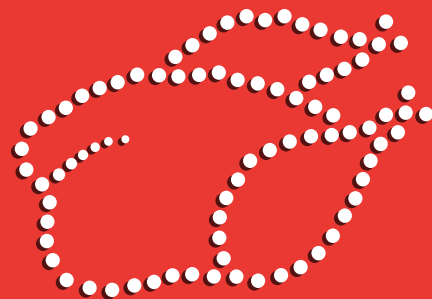
Kuna sise- ja välisfilee on väga õrnad lihased, siis woki toorainena kasutades tuleb neid vaid minuti jagu kergelt pruunistada.

- aba- või fileelõikeid
- punast paprikat
- 0,5 dl õli
- 2 sl magusat sojakastet
- 0,5 tl cayenne'i pipart
- 1–2 purustatud küüslauguküünt
- 1 dl vahukoort

Pruunistage liha wok-pannil. Pruunistage paprika ja tõstke juurde liha. Lisage sojakaste, cayenne'i pipart ja küüslauk ning segage. Valage lihale koor ja hautage, kuni liha on pehme.

Serveerige makaronidega.

# Kui pead pidu...



## ...siis kannab hoolt ka oma kõhu eest!

Kõhus kõrvetab? Rennie aitab!  
Toimeained: kaltsium- ja magneesiumkarbonaat.  
Rennie on tõhus ja kiiretoimeline antatsiid, mis leevendab kõrvetisi ja seedehäireid.  
Rennie kasutamine on ohutu, vastavalt vajadusele imetakse või näritakse 1...2 tabletti. Tähelepanu!  
Tegemist on ravimiga.



Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Bayer OÜ Lõotsa 2 11415 Tallinn tel. 655 8565

 Bayer HealthCare