



ge lihale vett ja hautage peaaegu pehmeks. Oakaunad peske, puhastage, nõrutage ja tükeldage ning lisage hautisele. Maitsestage soola ja jahvatatud pipraga. Hautage toitu tasasel tulel kuni valmimiseni. Leemele lisage jahu. Juurde andke kuumi kartuleid, millele puistake peterselli.

Ungari lambaguljašš

- 2 kg lambaliha
- 150 g rasva
- 1 suurem sibul
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl köömeid
- 1 sl paprikapulbrit
- 1 ½ kg kartuleid
- 2 rohelist paprikat
- 3 tomatit
- soola
- 1 ½ kl valget lauaveini

Tükeldage liha väikesteks paladeks ning praadige kogu aeg segades tulises rasvas kiiresti üle. Lisage peenestatud sibul, küüslauk, köömned ja paprikapulber ning

kuumutage veel veidi segades. Siis lisage nii palju vett, et liha oleks täielikult kaetud. Maitsestage soolaga, keetke tasasel tulel poolpehmeks ning lisage ribadeks lõigatud kartulid, värsked tomatid ja paprikad. Vajadusel valage natuke vett juurde ja hautage kõik pehmeks. Vein valage guljašile pisut enne lõplikku valmimist.

Ühepajatoit rooskapsaga

- 250–300 g pehmet lambaliha
- 5 kartulit
- 2 porgandit
- 1 sl jahvatatud punast paprikat
- 20–25 rooskapsa tervet peakest
- soola
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl rasvainet

Tükeldage pestud liha parajateks suutäiteks, pruunistage rasvainega paksupõhjalises keedunõus. Maitsestage soola, paprikapulbri ja peenestatud küüslauguga. Kuumutage segades, lisage 1 kl vett ja hautage poolpehmeks. Lõigake kooritud kartulid parajateks kangideks, samuti porgandid ning pange lihätükidele hauduma. Lisage hautisele terved või poolitatud rooskapsad ja hautage tasasel tulel kaane all kas pliidiil või praeahjus.

Kapsas lambalihaga

- 500 g lambaliha
- 800 g valget peakapsast
- 3 sl rasvainet
- 400 g tomateid või porgandeid

- 3 sl tomatipastat
- soola
- juurviljapuljongit

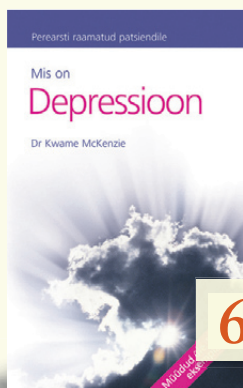
Lõigake kapsas peeneks, tükeldage liha. 1/3 lihätükke pange kuumutatud rasva sisse. Peale laotage kihiti kapsas, tükeldatud porgandid või tomatid ja liha. Üle kõige valage vürtsitatud puljong. Seda peab olema nii palju, et pealmine kiht oleks korralikult kaetud. Vajadusel lisage keedetud vett. Hautage segamata ahjus kaane all, kuni toit on valmis. Kapsa asemel lisatud kaalikas maitseb ka lambalihaga hästi.

Lambaliha leotatud ubadega

- 500 g lambaliha
- 1 kl valgeid ube
- 1 sibul
- 200 g tomateid
- 2 sl võid
- 3 kl vett
- soola
- jahvatatud musta pipart
- peenestatud koriandrit või peterselli

Väikesteks tükkideks lõigatud liha praadige ümberringi võis, maitsestage, lisage leotatud oad, vesi ning keetke tasasel tulel umbes tundi aega. Ülejäänud võis kuumutage peenestatud sibul ja tomatid. Lisage need hautisele ning jätkake tasasel tulel keetmist, kuni toit on 30 minuti pärast valmis. Serveerimisel puistake maitserohelisega üle.

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellimine telefonil 680 4444 või e-postil klienditugi@lehed.ee.

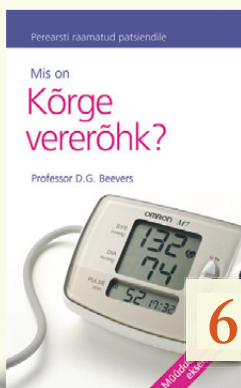


6,97 €

Mis on depressioon

DR KWAME MCKENZIE
180 lk, pk

Kui kahtlustate endal või oma lähedasel meeleoluhäiret, saate siit hüva nõu. Raamatus on põhjalik ja selge ülevaade kõigest depressiooniga seonduvast ning sellest, kuidas murega toime tulla. Tõlkinud perearst Reet Laidoja, Eesti oludele kohandanud psühhiaater Kaia Tännä.



6,97 €

Mis on kõrge vererõhk

PROF D.G. BEEVERS
180 lk, pk

Põhjalik ja loogiline ülevaade kõigest kõrge vererõhuga seonduvast, alates selle mõõtmise lahtiseletamisest ja lõpetades teadusuuringutega, millele toetuvad tänapäeva ravisoovitused. Tõlkinud perearst Reet Laidoja.



6,97 €

Mis on seljavalu

PROF MALCOLM I. V. JAYSON
130 lk, pk

Raamatus on lihtsas keeles ja samm-sammult lahti seletatud, miks seljaprobleemid tekivad, milliste arstide juurde oma murega pöörduda ja mida saab haige selle nimel ise teha, et oma eluviisi ja tervist parandada. Tõlkinud perearstid Iris Koort ja Margit Venesaar.