

PDFlib PLOP: PDF Linearization, Optimization, Privacy

**Page inserted by evaluation version
www.pdflib.com – sales@pdflib.com**

Salateid konservubadest

Konservubadest saab kerge vaevaga toitva ja tervisliku salati.

Kui te ei viitsi toidutegemisega jändama hakata, ammugi siis ube keetma, valige lihtsam moodus – segage salat kokku konservidest.

Vanapoi si oasalat

- 1 purk punaseid ube soolvees (240 g)
- 2 pakki küüslauguleiba (160 g)
- 1 purk ananassilõike omas mahlas (140 g)
- 1 pakk majoneesi (240 g)

Valage soolveest nõrutatud oad kaussi, lisage krõbedad küüslauguleivad, ananassimahl ja tükeldatud ananassilõigud. Kui olete purgilt eemaldanud kaane ning mahla välja nõristanud, on väga lihtne sealsamas väikeses plekkpurgis noaga kõik ananassirõngad korraga radiaalselt parajateks tükkideks lõigata. Kallake majonees peale ja segage hästi läbi. Osa majoneesist võite asendada maitsestatamata jogurtiga, siis saab salat vähem rammus.

Valge aedoa salat

- 1 purk suuri valgeid aedube (500 g)
- 3 keskmise suurusega punast või valget sibulat
- 1½ dl oliiviõli
- 5 sl sidrunimahla
- 2 küüslauguküünt
- 2 sl hakitud rohelist peterselli
- pisut jahvatatud musta pipart
- suhkrut
- sinepipulbrit
- soola

Lõigake kooritud sibulad kanda läbistamata pikisuunas ribadeks, nii et lillekujulised moodustised ei laguneks laiali. Asetage need rasva või vedelikuta tulisele pannile. Kuumutage umbes 4 minutit, pöörates sibulaid aeg-ajalt ümber, et nad kergelt pruunistudes üleni küpseksid. Tõstke pann jahtuma. Kui kardate, et sibulad seistes liiga pruuniks muutuvad, tõstke nad kohe pannilt suurde salatikaussi.

Segage õli sidrunimahlaga ja lisage maitseained, valmistage loksutades kaste. Segage kokku kuivaks nõrutatud oad ja jahtunud sibulad, valage peale kaste. Kaunistage hakitud peterselliga.

Punase oa salat

- 500 g keedetud punaseid aedube
- 1 punane sibul
- 1 roheline paprika
- 2–3 tomatit
- soola
- suhkrut
- äädikat
- õli

Lõigake sibul, tomat ja paprika väikesteks tükkideks ning segage jahutatud keedetud ubadega (võite kasutada konservube). Maitsestage. Valage peale õlist ja äädikast valmistatud kaste ning asetage külma. See oasalat maitseb hästi, kui ta on valmistatud 6–8 tundi enne söömist.

KADRIN LINNA

OMEGADEFEND

Uus!

Oomega-3 rasvhapped

kaitsevad
südamehaiguste
eest

pikendavad
eluiga

vähendavad
triglütseriidide
sisaldust



Püüa kinni oma KULDKALA!

1 kapsel sisaldab
843mg kontsentreeritud kalaõli,
milles on oomega-3 rasvhappeid
EPA (eikosapentaäänhape) 235mg ja
DHA (dokosaheksaäänhape) 192mg

toidulisand

Tootja: MEDITOP, Ungari

Esindaja: PharmaSwiss Eesti OÜ, estoniainfo@pharmaswiss.com

Burr, M.L. et al Lancet 1989;2:757-761; Marchioli, R. et al Circulation 2002;105:1897-1903;
GISSI Prevenzione Investigators Lancet 1999;345:447-455



2 kapslit üks kord päevas

PharmaSwiss
Choose More Life

Märtsis paljudes apteekides
siidamliku hinnaga!