

Nurmenuku-rõikasalat

- 150 g nurmenukku
- 150 g riivitud rõigast
- 30 g hapukoort

Peenestage nurmenukk ning segage riivitud rõikaga, maitsestage soola ja hapukoorega.

Nurmenukusalat teravamaitselise tomatikastmega

- 150 g nurmenukku
- 40 g hakitud sibulat
- 75 g keedetud kartulit
- 30 g teravamaitselist tomatikastet
- soola

Peenestage nurmenukk, segage hakitud sibula ja tükeldatud kartulitega ning maitsestage soolaga. Peale valage tomatikaste.

Nurmenuku-mädarõikasalat

Peenestage 250 g nurmenukulehti, maitsestage soolaga, segage läbi. Peale puistake 2–3 sl peenelt riivitud mädarõigast. Kastmeks tarvitage hapukoort või jogurtit.

Salatiks võib kasutada ka noori mädarõikalehti, võttes neid 1 osa 3 osa peenestatud nurmenukulehtede kohta. Maitseks veidi soola ja suhkrut, kastmeks hapukoort või jogurtit.

Peedilõigud nurmenukuga

Tükeldage 100 g nurmenukulehti ja 25 g rohelist sibulat. Asetage roheline keedetud peedi rõngastele, maitsestage hapukoore ja soolaga. Enne lauale andmist hoidke peedilõike 10 minutit külmkapis.

Kartulisalat nurmenukuga

Kartulisalat valmistage käepärast olevatest toiduainetest. Nurmenukulehed lõigake peenteks ribadeks ja lisage salatisegule. Kastmeks sobib soola ja suhkruga maitsestatud hapukoort.

Nurmenuku-munasalat

- 200 g nurmenukku
- 2 muna
- 100 g hakitud sibulat
- 80 g riisi
- 40 g rasva
- soola, pipart

Peenestage nurmenukk, sibul ja keedetud muna. Lisage keedetud riisi, soola, pipart.

Nurmenuku-kruubisupp

Keetke vees pehmeks 40 g kruupe. Seejärel lisage 160 g nurmenukulehti, 30 g hakitud ja rasvaines praetud mugulsibulat ning maitseaineid. Viimasena lisage riivitud porgand.

TOIVO NIIBERG

Rohkelt kasulikku

Nurmenukulehed on äärmiselt rikkad C-vitamiini poolest. Venekeelsete allikate andmeil on neis leitud 59 promilli C-vitamiini. Eesti oludes on pea 10 aastat EPMÜ taimefüsioloogia laboris tehtud mõõtmiste keskmine olnud lehtedes u 8 ja õites u 4 promilli. Niisama palju C-vitamiini on leitud veel ainult mõne kibuvitsaliigi marjadest.

Nurmenukk on üks väheseid taimi, kelle C-vitamiin säilib nii kuivatamisel, soolamisel kui marineerimisel.

Veel sisaldab nurmenuku maapealne osa karotiini ja E-vitamiini, lehtedes on aga saponiine. Nurmenukk on rikas parkainete, antotsüaniidide, flavanoidide poolest.

100 g taime rohelist osa sisaldab 3,8 mg boori; 3,7 mg titaani; 0,7 mg niklit; 0,5 mg vaske.



Magusat emadepäevaks

Kel küpsetada pole mahti, võib magustoidu teha ka kamast.

Kihiline moositort vahukoorega

Põhi

- 1 dl kollast maisijahu
- 2 dl kartulitärklist
- 1 dl kiirkaerahelbeid
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 2 tl vanillsuhkrut
- 1 banaan või 100 g õunapüreed
- 1 dl õli
- 2½ dl sidrunimaitselist limonaadi

Täidis

- 2 dl vahukoort
- 100 g toorjuustu
- 1–2 dl maasika- või vaarikatoormoosi

- 200 g (4 dl) külmutatud vaarikaid
- suhkrut maitse järgi

Vaarikad võite asendada rabarripüreega.

Loetletud ainetest valmistage madal tordipõhi, millest saate poolitamiseks kaks kihti. Põhja ärge päev varem valmis tehke, see muutub seistes kuivaks. Vajadusel hoidke tordipõhja sügavkülmutikus. Kui aga soovite mitmekihilist torti, küpsetage kaks põhja.

Määrige lahtivõetav koogivorm (ca 23 cm) õliga ja puistake peale kaerahelbeid. Segage kuivained, millele lisage õliga segatud püreeks purustatud banaan ning lõpuks ettevaatlikult segades limonaadi.

Kallake tainas vormi, küpsetage 175° juures umbes 40 min. Laske küpsetisel vormis jahtuda, seejärel lööge välja. Täiesti jahtunud tordipõhi lõigake kaheks kettaks. Immutage need limonaadiga, mis jäi järele taina segamisest. Vahustage koor ja segage toorjuustuga, lisage veidi suhkrut. Jätke natuke vahust segu tordi kaunistamiseks. Ülejää-

nud segust määrige pool vaagnale asetatud põhjaketale, peale toormoos või rabarripüree, katke teise kettaga. Sellele pange jälle kiht koor ja marjapüreed, peale kaunistuseks vahtu.

Kama vahukoorega

- 2 dl vahukoort
- 1 dl hapukoort või maitsestatamata jogurtit
- 2 sl suhkrut
- 3 sl kamajahu
- soovi korral ½ tl vanillsuhkrut
- kaunistamiseks riivitud šokolaadi

Vahustage koor ja jogurt, maitsestage ning lisage õrnalt segades kamajahu. Tõstke väikestesse kaussidesse või pokaalidesse, kaunistage šokolaadiga. Lisada võib ka purustatud pähkleid, puuvilja- või marmelaadilõike. Serveerimiseni hoidke külmalt.

KADRIN LINNA