

# Pähklid supis, salatis, kastmes

**Maalehe raamat "Kasulikud pähklid" annab ülevaate kaupluses, aias ja metsas leiduvatest pähklitest ning nendega sarnastest viljadest, tutvustab nende toiteväärtust ja kasutamist toidus.**

Pähklid kaitsevad südamehaiguste eest, alandavad kolesterooli taset, tugevdavad luustikku, hambaid ja juukseid, leevendavad menopausi vaevusi, annavad energiat ja tugevdavad verd.

Kuna pähklid on maitsetult kaunis sarnased, võib paljudes toidureseptides asendada võõramaa pähkli koduse sarapuupähkliga.

Kui meie tarvitame pähkleid peamiselt küpsetistes, magustoitutes ja maiustustes, siis laias maailmas kuuluvad need igasuguse toidu koostisse. Valik suviseid retsepte sellest raamatust.

## Külm kurgisupp maapähklitega

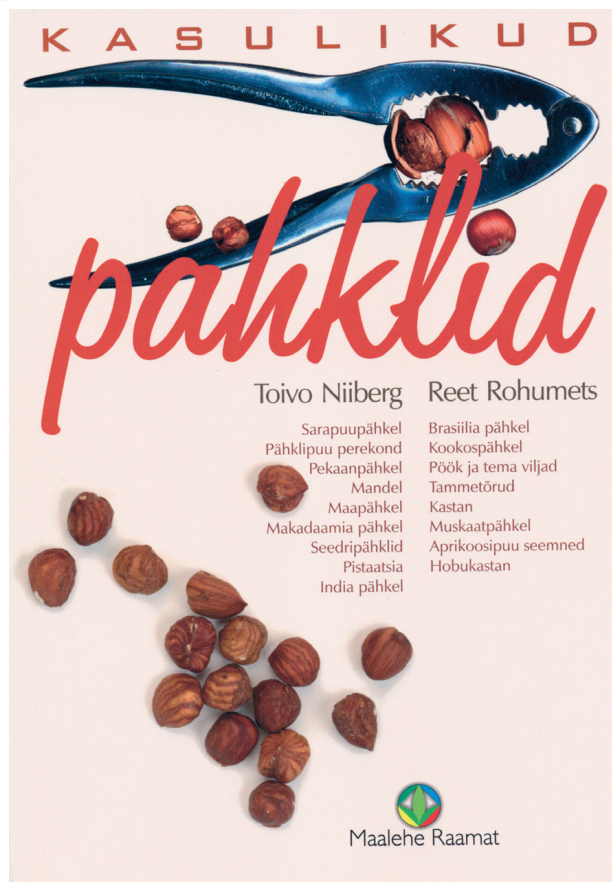
- 800 g värsket kurki
- 1½ l hapupiima või keefirit
- ¾ kl jämedalt purustatud maapähkleid ehk arahhrist
- 3–5 küüslauguküünt
- soola
- tilli
- koriandrilehti

Lõigake kurk koos koorega väikesteks kuubikuteks, segage hulka pressitud küüslauk ja purustatud pähklid. Tõstke maitsestatud segu taldrikutesse, peale valage hapupiim. Soovi korral lisage hakitud maitserohelisi.

## Õllesupp piima ja pekaanipähklitega

- 2 kl õlut
- 3 kl piima
- 3 muna
- 4 sl suhkrut
- 100 g purustatud röstitud pähkleid
- röstitud saiakuubikuid

Vahustage munad suhkruga, segage õllega ja kallake keeva piima sisse. Kuumutage keemiseni, kuid ärge keetke. Tõstke supp röstitud saiakuubikutele, puistake peale pähklid. Sööge külmalt.



Toivo Niiberger

Reet Rohumets

Sarapuupähkel  
Pähklipuu perekond  
Pekaanpähkel  
Mandel  
Maapähkel  
Makadaamia pähkel  
Seedripähklid  
Pistaatsia  
India pähkel

Brasilia pähkel  
Kookospähkel  
Pöök ja tema viljad  
Tammeterud  
Kastan  
Muskaatpähkel  
Aprikoosipuu seemned  
Hobukastan

Maalehe Raamat

## Pähklisalat sibulapealsetega

- 100 g sarapuupähkleid
- 100 g sibulapealseid või murulauku
- 1–2 sl taimeõli
- 1 sl sidruni- või laimi- või ebaküdooniamahla
- veidi soola
- soovi korral suhkrut

Purustage pähklid jämedalt, hakkige sibul või murulauk, segage läbi ja laske pool tundi külmikus seista. Kui salati kõrvale süüa röstsaia ning juua hapupiima või jogurtit, peaks kõhu terulisult täis saama.

## Pähklisalat saialilleõitega

- 100 g purustatud pähkleid
- peotäis saialilleõite kroonlehti
- 1 sl oliiviõli
- 2 sl valget veini või mahla
- soola
- mett

Lahustage mesi veinis, segage komponendid kokku ning tõstke veidikeseks ajaks külmikus-

se. Salat sobib praetud kartulite, kartulivormi ja ühepajatoitude kõrvale.

## Kreeka pähkli salat mungalillega

- mungalille noori lehti, võrseid, õisi, seemneid (kokku u 200 g)
- 100 g kreeka pähkleid
- 2 sl oliiviõli
- soola
- suhkrut

Lõigake mungalillelehed peenikesteks ribadeks, õied rebige näppude vahel väiksemaks, seemned tükeldage. Segage juurde jämedalt purustatud pähklid ja õli ning maitsestage. Tõstke veidikeseks ajaks külmikusse.

## Pähkli-tomatisalat

- 400 g lihakamaid tomateid
- 100 g kreeka pähkli tuumi
- 3–5 küüslauguküünt
- 2 sl oliiviõli
- soola
- suhkrut
- jahvatatud musta pipart

REPRO

