

# Särtsakad road granaatõunast

PILLE HERMANN

Talv on granaatõuna aeg, siis võiks poest seda rohkem osta ja süüa. Enamasti tahetakse selle punaste seemnekestega vilja eest üsna krõbedat hinda, kuid just talvekuudel võib seda vahel endale lubada.

See iseloomuga vili tasub proovimist, mis sest et tema puhastamine on tüütu. Nii ongi lootust, et puuvili liiga kiirelt otsa ei saa, vaid jätkub nökkimist terveks õhtuks.

Granaatõun on tuntud paljude tervisele kasulike omaduste poolest. Teada on, et granaatõun aitab puhastada organismi jääkainetest.

Seemnekestadest saadud õli noorendab nahk ning sisaldab F- ja E-vitamiine. Granaatõuna seemneid on arstid juba ammustest aegadest soovitanud süüa terve turgutamiseks.

Granaatõunas on palju kiudaineid, kaaliumi, C-vitamiini ja antioksidante. Ka isutuse korral soovitatakse juua enne sööki granaatõunamahla.

Et punase mahla pritsmed ümbritsevat ei määriks, võib vilja avada veega täidetud kausis. Vees avades vajuvad granaatõunaseemned põhja.

## Peedi ja granaatõuna salat

- 0,5 kg keedetud peeti
- 1 granaatõunaseemned
- 1 väike sibul
- oliiviõli
- soola, pipart

Klassikaline peedisalat, mida oleme harjunud argipäeviti lõunalauas sööma, saab maitseka lisandi, kui salatisse panna ka granaatõunaseemneid.

Lõigake peet kuubikuteks, hakkige sibul, lisage granaatõunaseemned. Segage. Soovi korral maitsestage soola, pipra ja oliiviõliga. Kel himu, võib lisada ka paar lusikatäit majoneesi, mis tuleb salati hulka segada.

## Juust granaatõunaga

- 1 osa granaatõuna-täismahla
- 1 osa suhkrut
- granaatõunaseemneid



Granaatõun sobib salatitesse, magustoitudesse, smuutidesse, lihatoitude lisandiks. Mahlase ja särtsaka nüansi annab see ka kookidele, kui seemneid enne serveerimist koogitükile puistata.

Kes on salaja maiustanud mee ja juustuga (salaja seetõttu, et enamiku meelest on see sobimatu kooslus), võiks proovida meele vahelduseks granaatõunasiirupit. Valage granaatõunamahl ja suhkur potti ning ajage keema. Keetke 10–15 minutit, kuni segu pakseneb. Seejärel lisage granaatõunaseemned. See on hea lisand juustu juurde – olgu siis veiniõhtuks või hommikuse juustusaia kõrvale.

## Sealiha granaatõunaga

- 0,5 kg sealiha
- oliiviõli liha praadimiseks
- 1 granaatõun
- pool küüslauku
- 200 ml granaatõunamahla
- 3 suurt sl mett
- 1 sl sojakastet
- soola, pipart

Valage granaatõunamahl kastrulisse, lisage suhkur ja sojakaste ning ajage keema. Keetke 10–15 minutit. Puhastage ja viilutage küüslauk. Lõigake lihast 2–3 cm paksused viilud. Valage õli pannile, ajage kuumaks ning pange liha pannile. Pange pool küüslaugust lihaviiludele, keerake lihal teine pool ning kasutage ära ülejäänud küüslauk. Maitsestage soola ja pipraga. Praadige liha mõlemalt poolt 3–4 minutit, nii et on korralikult pruunistunud. Seejärel valage peale granaatõu-

nakaste ning jätke kaane alla hauduma, kuni liha on pehme. Parim lisand on kartulipuder, enne laualeandmist võib praehlihale puistata ka granaatõunaseemneid.

## Apelsini-granaatõunasalat

- 2 apelsini
- 1 granaatõun
- maitse järgi punast sibulat
- soola, pipart

### Kastmeks

- 2–3 sl oliiviõli
- 1 tl sinepit
- 1 sl mett
- poole sidruni mahl

Selles salatis saab ära kasutada ka need apelsinid, mis pole just kõige mahlased ja maitavamad. Sobiv lisand lõunase seaprae kõrvale või siis õhtuseks kosutuseks pärast pikka päevatööd.

Vaatamata sellele, et puuviljad on üsna mahlased, võib salatit teha ka lihtsa kastme, eriti kui salatit pakutakse prae lisandiks. Segage kastmesse oliiviõli, sinepi, mesi ja sidrunimahl. Valage kaste puhastatud ja segatud puuviljadele, soovi korral lisage ka soola ja pipart. Sibula asemel võib proovida salatit maitsestada ka küüslauguga.

PILLE HERMANN