

RESEPTIT

MAANANTAI

Lounas: Viljapihvit pussissa olevan ohjeen mukaan, tomaattikastike: tuunaus mausteilla mieleiseksi

Marjasmoothie, perusohje jota saa ja on toivottavaa soveltaa:

1-2 banaania

2 dl marjoja (voi olla jäisiäkin)

1 dl kasvimaitojugurttia

2 dl kasvimaitoa

1 dl Pähkinöitä/siemeniä

(sekaan saa mielellään heittää taateleita, yön yli liotettuja pähkinöitä, marja-/hedelmäsoseita, marja-/hedelmämehua jne)

Päivällinen: hernekeiton lämmitys, sekaan voi halutessa heittää ½ pakettia savutofusta.

TIISTAI

Ohra-kasviskeitto

80 g ohrasuurimoita pari tuntia liotettuna

1 l kasvislientä

½ pkt savutofua

2 sipulia

1/4 selleriä

2 porkkanaa

3 kaalinlehteä suikaloituna

suolaa, pippuria (muskottipähkinää)

1 dl kasvikermaa

persiljaa

Ainekset kattilaan ja keitetään, kunnes ohra on kypsää (pakkauksen mukaan, joskus keittoaika vaihtelee 30-60 minuuttiin)

Hernetahna

Kiehauta herneet pikaisesti, sekoita ½-1 dl ruuokaöljyä, nippu minttua/piparminttua, 2 valkosipulin kynttä, suolaa ja pippuria tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi. Halutessa sekaan voi lisätä myös chiliä. Ruokaöljynä mielellään neutraalimakuinen öljy. Öljyn määrä sen mukaan, miten tanakkaa tahnasta halutaa.

Tahnaa voi käyttää myös kasvispihvien proteiinilisänä.

KESKIVIIKKO

Maa-artisokka-perunasosekeittokeitto

Perunaa 1kg

Maa-artisokkaa 500 g

sipuli 1kpl

valkosipuli 2 kynttä

kasvisliemi 1 l

kasvikerma 3d

suolaa, pippuria

öljyä

(valmistus edellisen viikon kukkakaalisosekeiton tapaan)

Kasvis-makaronipaistos

4 dl Tummaa Makaronia, keitetään al denteksi
1 rkl rypsiöljyä
1 Tetra kikherneitä
2 porkkanaa
pala juuriselleriä
Pala palsternakkaa
1 sipuli
3-4 valkosipulinkynttä
1½ tl suolaa, pippuria
1 dl vettä
3 dl kasviskermaa

Samalla, kun makaroni kiehuu, kuullotetaan kuutoidut kasvikset öljyssä. Kypsät makaronit ja kikherneet heitetään sekaan, lisätään vesi, kasviskerma ja mausteet. Haudutetaan 30 minuuttia.

Marinoidut kesäkurpitsat (Tehdään mielellään jo tiistai-iltana)

Ohueksi suikaloitu (esim. pitkiä siivuja perunankuorimaveitsellä) tai raastettu kesäkurpitsa peitetään kastikkeella, jossa ¼ dl omenaviinietikkaa (tat sitruunan mehr), ½ dl ruokaöljyä, suolaa, pippuria n (valkosipulia) persiljaa ja jätetään marinoitumaan vähintään 1-2 tunniksi, mielellään yön yli.

TORSTAI

Punajuuri-kasviskeitto

4 rkl öljyä
1/3 valkokaalia
1 sipulia
2 porkkana
1/4 juuriselleriä
4 punajuurta (tai vastaava määrä suikaloitua punajuurisäilykettä)
2 valkosipulin kynttä
2 rkl tomaattipyreetä
1 l kasvislientä
Kuivattuja yrttejä (esim. Timjami, meirami, laakerinlehti)
suolaa ja pippuria
0,5 dl omenaviinietikkaa, jos käytetään tuoretta punajuurta
Tofutti Sour Supremea tarjoiluun

Suikaloidut (voi myös raastaa, jolloin rakenteesta tulee tiiviimpi) kasvikset ja tomaattipyree kuullotetaan öljyssä (jos käytetään etikkapunajuurta, tätä ei kuulloteta, vaan lisätään vasta keiton loppuvaiheessa), lisätään kasvisliemi ja mausteet, keitetään kypsäksi. Tämä keitto paranee, mit pidempään keittää ja on vieläkin parempaa seuraavana päivänä lämmitettynä. Keiton voi myös soseuttaa. **Lisänä voi tarjota esimerkiksi kasvisnukkeja**, jos halutaan ruokaisampi keitto.

Seitanpihvit: marinoidut, keitetystä seitanista tahdyt pihvit paistetaan pannulla tilkassa öljyä.

Maapähkinäkastike:

1 dl maapähkinävoita (sulatetaan kattilassa)
2 dl kookoskermaa (lisätään voimakkaasti hämmentäen maapähkinävoin sekaan
Suolaa, pippuria, (tuoretta chiliä), valkosipulia
(vettä, jos tuntuu liian sakealle)
Huom: jos keittää liian pitkään, alkaa juoksettumaan ja rasva erottumaan. Tilanne on pelastettavissa nopealla vispaamisella.

PERJANTAI

Porkkanasosekeitto:

600 g porkkanaa
600 g perunaa
1 tetra valkoisia papuja/voipapuja
1 l kasvislientä
2 dl kasviskermaa (tähän sopii myös kookoskerma)
Suolaa, pippuria, (muskottipähkinää)

Paloitellut kasvikset ja pavut keitetään kypsäksi, maustetaan ja soseutetaan. Lisätään kerma.

Marinoitu kaalisalaatti:

Raastetaan/suikaloidaan Kali, lisätään 1 rkl suolaa, joka puristellaan kaaliin. Marinoidaan pari tuntia. Valutetaan irronnut vesi kaalista, huuhdellaan liika suola pois, lisätään tilkka omenaviinietikkaa ja ruokaöljyä. Jätetään marinoitumaan. Tässä vaiheessa kaaliin voi halutessaan sekoittaa esimerkiksi pellavansiemenrouhetta tai sesaminsiemeniä.

Hapankaali-linssicurry

1 rkl öljyä
1 rkl curryjauhetta
1 rasia hapankaalia
1 dl punaisia linssejä
2 valkosipulin kynttä
1/2 dl kasviskermaa (kookos sopii hyvin)
Suolaa, pippuria

Kuullotetaan curryjauhe ja valkosipuli pikaisesti öljyssä, lisätään hapankaali ja vettä niin, että kaali peittyy. Lisätään punaiset linssit ja haudutetaan 15 minuuttia. Tarkastetaan veden määrä haudutuksen aikana ja lisätään, jos näyttää kiehuvan liikaa kokoon. Lisätään kerma. Curry on koostumukseltaan mehevää, mutta ei liian vetistä.

LAUANTAI

Kasvis-soijarouhekeitto

1 dl soijarouhetta
1 dl ruokaöljyä
2 porkkanaa
Pala selleriä
1 sipuli
3 perunaa
3 rkl tomaattipyreetä
1 l kasvislientä
Suolaa, pippuria
persiljaa

Ruokaöljy kuumennetaan kattilassa ja lisätään soijarouhe. Imeytetään 5 minuuttia, lisätään tomaattipyree, kuutoidut kasvikset, kasvisliemi ja mausteet. Haudutetaan ½ tuntia.

Chili sin Carne

(aamuisen keiton tähteen voi käyttää tähän)

1 rkl ruokaöljyä

½ dl tomaattipyreetä
2 porkkanaa
Pala selleriä
½ palsternakkaa
2 sipulia
1 Paprika
2-3 valkosipulin kynttä
2 dl vettä/kasvislientä (lisätään keiton aikana tarvittaessa)
(chilijauhetta ja tuoretta chiliä voi käyttää, jos lapset ovat tottuneet voimakkaampiin makuihin)
1 tetra kidneypapuja
persiljaa
basilikaa

Tarjoiluun chilimajoneesia, Sour Supremea, kurkkua: rullataan muhennos tortillan sisään haluttujen lisien kanssa. (alunperin listalla oliv myös avokadotahna, mutta jätän sen pois avokadon alkuperän epävarmuuden vuoksi)

Tomaattipyree kuullotetaan ruokaöljyssä, lisätään kuutoidut kasvikset ja kasvisliemi, sekä pavut. Haudutetaan kypsäksi. Tämä ruoka on parhaimmillaan, mit pidempään sitä hauduttaa. Papujen lisäksi voi käyttää vihreitä pitkiä papuja ja maissia, sekä tahdä muhennoksen nein tuliseksi kein haluaa.

SUNNUNTAI

Karijaton paisti

3 dl soijasuikeita keitetään 1 litrassa voimakasta kasvislientä.
Lisätään 2 porkkanaa, pala selleriä, lanttua, sipulia, valkosipulia isoina paloina, siirretään uunivuokaan, lisätään mausteita tarvittaessa (suola, pippuri) ja haudutetaan uunissa 1-2 tuntia. Tarkastetaan nesteen määrä haudutuksen aikana, ettei pääse kuivumaan.

Tähän voi käyttää mielellään myös seitania.

Palsternakkasosekeitto

2 palsternakkaa
4 kpl perunaa
1 Tetra kikherneitä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 l kasvislientä
2 dl kasviskermaa
Suolaa, pippuria
Persiljaa

Valmistus normaalin sosekeiton tapaan. Valkosipulit voi paahtaa uunissa, mutta näin pienessä määrässä taitaa olla turhaa.

EXTRAT

MAJONEESI

1 dl soijamaitoa
3-4 dl rypsiöljyä
1 rkl omenaviinietikkaa

Kaada soijamaito korkeaan astiaan
Sekoita sauvasekoittimella öljy norona kaatamalla sekaan

Sekoita viinietikka
Mausta haluamallasi tavalla

PERUS-SEITAN

Seitantaikina:

2,5 dl gluteenijauhoja
1,25 dl gramjauhoja (quinoajauhoa, korppujauhoa, soijajauhoa, tofua...)
2 rkl tomaattipyreetä tai sinappia
2 tl soijakastiketta
2 rkl omenaviinietikkaa
1,5 dl vettä

Keittäminen 1,5 litrassa voimakkaasti maustettua (kasvisliemi, viinietikka... mausteita voi valita sen mukaan, mithin tarkoitukseen tulee. Esimerkiksi grillimauste sopii grillattavaan, itämaiset mausteet itämaisiin ruokiin jne) lientä halutussa muodossa (pihvinä, pullana, yhtenä kimpaleena. Seitanpullat olen keittänyt voimakkaassa tomaattikastikkeessa ja kastike ja pullat voidaan tarjoilla suoraan keittämisen jälkeen)

Paistaminen: kääritään tiukasti paistofolioon ja paistetaan uunissa 180 asteessa 60 min

Suosittelen tekemään tällä viikolla 2-kertaisen annoksen, tosen paistamalla ja tosen keittämällä.
Valmistus alkuvuikosta ja marinointi viinietikka-öljy-mausteseoksessa vähintään yhden päivän ajan.

Seitanin voi hyvin pakastaa.

Vinkki: kannattaa maustaa voimakkaasti, sillä gluteenin maku saattaa tuntua ainakin alussa erikoiselle. Itse laitan yleensä perusohjetta voimakkaampia mausteita ja varioin ihan mielialan ja lopputarkoituksen mukaan. Seitanin kanssa kannattaa leikkiä ja kokeilla erilaisia vaihtoehtoja maustamisen, keittoliemen ja marinadin kanssa.

Käyttö on myös monipuolista. Seitanista saa pihvejä, pullia, paisteja, makkaroita, joulukinkkua, lastuja, jauhelihan korviketta. Vain mielikuvitus on rajana.

Seitania voi tehdä myös pelkästä vehnäjäuhosta pesemällä muht ainesosat pois, mutta prosessi on sotkuinen ja pitkä ja maustaminen hankalaa, joten yleensä suositaan valmiin gluteenijauhon käyttöä.

KOOKOSJUGURTTI (2 -3 annosta)

2 tölkkiä kookosmaitoa
1 ruokalusikkaa sitruunamehua
2 probioottisen kapseln sisältö tai 1 teelusikka probioottista jauhetta
Ripaus merisuolaa
1 ruokalusikkaa vaahterasiirappia

Avaa kookossäilykkeet, siirrä maito toiseen astiaan ja laita yöksi jääkaappiin. Kookosmaito erottuu raskaammaksi kermaosaksi ja vetiseksi osaksi, joka jää astian alaosaan.

Siirrä kermamainen massa blenderiin, lisää muut aineosat ja sekoita tasaiseksi. Jos tarvetta, lisää vähän vettä.

Siirrä takaisin jääkaappiin 2-3 päiväksi.

OMENA-SPELTILEIPÄ

25 g hiivaa (1 pussi kuivahiivaa)
3,5 dl Vette
1 tu suolaa

1 rkl kanelia
1 rkl hunajaa/vaahterasiirappia
1 rkl öljyä
2 raastettua omenaa
1 dl auringonkukansiemeniä tat pähkinöitä
10 dl spelttijauhoa

Hiiva sulatetaan KYLMÄÄN veteen, lisätään omenat, mausteet, siemenet ja sekoitetaan jauhot. Laitetaan yöksi kohoamaan jääkaappiin (astiassa oltava tarpeeksi tilaa)

Leivotaan seuraavana päivänä sämpylöiksi, kohotetaan 30 min ja paistetaan 225 asteessa n. 15-25 minuuttia uunin tehosta riippuen.

Reseptit vko 45

Maanantai

Linssi-kookoskeitto

2 rkl öljyä
2 valkosipulin kynttä murskattuna
1 sipuli hienonnettuna
1 tl garam masalaa
1 tl paprikajauhetta
0,5 tl inkiväärijauhetta
2,5 dl punaisia linssejä
4-500 g tomaattimurskaa
2-3 dl vettä
puolikas kukkakaali kukinnoiksi eroteltuna
1 prk kookosmaitoa
2 tl persiljaa
suolaa

Kuullota sipulia ja valkosipulia mausteiden kanssa öljyssä muutama minuutti. Lisää linssit, tomaattimurska ja vesi. Kiehauta, laske lämpöä ja keitä kannen alla 15 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä keittämisen aikana. Lisää kukkakaalit ja keitä vielä 5 minuuttia. Lisää lopuksi kookosmaito ja persilja ja kiehauta keitto.

Bolognese

3 rkl öljyä
2 sipulia pilkottuna
2 valkosipulin kynttä murskattuna
2 rkl tomaattipyrettä
2 tl jauhattua paprikaa
0,5 tl sokeria
2 porkkanaa raastettuna
2,5 dl härkäpapurouhetta/ hernerouhetta/ tummaa soijarouhetta
500 g tomaattimurskaa
1 rkl soijakastiketta
3 tl kuivattua basilikaa
2 tl kuivattua oreganoa
5 dl vettä
suolaa

Kuullota sipuleita öljyssä sokerin, tomaattipyreen ja paprikajauheen kanssa noin 5 minuuttia. Lisää raastetut porkkanat, sekoita. Lisää rouhe ja vesi. Kiehauta, madalla lämpöä ja anna kiehua kannen alla

noin 30 minuuttia. Lisää soijakastike ja yrtit. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa.

Tiistai

Herne-perunasoselaatikko

1,5 dl hernerouhetta
4,5 dl vettä
700 g jauhoisia perunoita
1,5 dl kauramaitoa
1 tl suolaa
1 sipuli pilkottuna
3 tl kuivattua basilikaa
2 tl kuivattua persiljaa
1 tl jauhettua korianteria
1 tl suolaa

Valmista perunasose kauramaidolla.

Kuullota sipuli ja korianteri öljyssä. Lisää hernerouhe ja vesi.

Anna seoksen kiehahtaa ja madalla lämpöä. Keitä kannen alla noin 20 minuuttia. Sekoita usein sillä hernerouhe ottaa helposti pohjaan kiinni. Lisää lopuksi yrttimausteet ja suola.

Laita voideltuun uunivuokaan ensin puolet perunasoseesta, sitten hernerouheseos ja lopuksi loput perunasoseet. Paista uunissa 200 asteessa noin 20 minuuttia, sammuta uuni ja anna laatikon kypsyä jälkilämmöllä vielä 20 minuuttia.

Tofuwokki

rypsiöljyä
1 (punainen) paprika
ohuiksi suikaleiksi viipaloituna
100 g palsternakkaa
ohuiksi suikaleiksi viipaloituna
3 porkkanaa ohuiksi suikaleiksi viipaloituna
200 g kaalia ohuiksi suikaleiksi viipaloituna
1 iso sipuli ohuiksi suikaleiksi viipaloituna
2 rkl soijakastiketta
1 tl paprikajauhetta
½ tl chilijauhetta
250 g marinoitua tofua kuutioituna

Kuumenna paistin- tai wokkipannussa

öljy ja lisää joukkoon kasvikset.

Mausta. Paista sekoitellen, kunnes kasvikset ovat sopivan kypsiä. Lisää lopuksi tofu ja paista vielä hetki.

Spelttihelmilisuke

1 VALKOSIPULINKYNSI HIENONNETTUNA
1 sipuli pilkottuna
3 rkl öljyä
3 dl spelttihelmiä
n. 1 l kasvislientä

Kuullota sipulia ja valkosipulia hetki öljyssä ja lisää pannulle spelttihelmet. Kuullota hetken aikaa.

Lisää kasvisliemi ja keitä kypsäksi.

Keskiviikko

Tuoretattaripuuro

4 dl tattarisuurimoita

Huuhtelee suurimot hyvin. Laita ne kulhoon ja peitä reilulla vedellä. Anna liota yön yli.

Suppilovahvero-kaalikeitto

5 dl tuoreita tai vastaava määrä kuivattuja suppilovahveroita

2 rkl rypsiöljyä

1 sipuli pilkottuna

2 valkosipulin kynttä hienonnettua

1 porkkana pilkottuna

200 g keräkaalia suikaloituna

20 cm purjoa viipaloituna

4 perunaa pilkottuna

1 l vettä

2 suolakurkkua pilkottuna

1 tl kuivattua tilliä

Keitä sieniä omassa nesteessään paksupohjaisessa kattilassa tai padassa, kunnes nesteet on lähes haihtuneet.

Lisää öljyä, sipuli ja valkosipuli. Kuullota muutama minuutti. Lisää porkkana, kaali, perunat, purjo ja vesi.

Keitä kannen alla kunnes perunat ovat kypsiä. Lisää lopuksi suolakurkku. Lisää tilli. Maista keittoa ja lisää tarvittaessa suolaa.

Seitanpyttipannu

öljyä

1 sipuli

2 valkosipulin kynttä hienonnettuna

1 lanttu pilkottuna

10 perunaa pilkottuna

3 dl keitettyä seitania

1 rasia keitettyjä kikherneitä

1 dl kasvislientä

2 tl kuivattua persiljaa

riippaus mustapippuria

suolaa

Kuullota sipulia öljyssä pannulla muutama minuutti ja lisää sitten perunat, lanttu ja seitan. Paista keskilämmöllä kunnes perunat ovat saaneet väriä. Lisää pavut, kasvisliemi ja keitä miedolla lämmöllä kannen alla kunnes perunat ovat kypsiä. Mausta lopuksi persiljalla ja mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla.

Torstai

Minestrone

1 sipuli hienonnettuna

1 porkkana kuutioituna

200 g kaalia pilkottuna
1 l vettä
½ kasvisliemikuutio
pala purjoa viipaleina
½ dl makaronia
1 valkosipulin kynsi murskattuna
1 prk tomaattimurskaa
2 dl kidneypapuja tai ruskeita papuja liotettuina ja keitetyinä
mustapippuria
2 tl basilikaa
1 tl rakuunaa

Ruskista kaali, porkkanat ja sipuli kevyesti öljyssä. Lisää vesi, valkosipuli, kasvisliemikuutio, purjo, pavut ja makaronit. Keitä puolisen tuntia. Mausta.

Punajuurivokki

4 pientä raakaa punajuurta pilkottuna
1-2 porkkanaa pilkottuna
1-2 sipulia pilkottuna
5 valkosipulinkynttä hienonnettuna
4-5 dl keitettyä, pieneksi pilkottua seitania
2 rkl öljyä
reilu 1 tl yrttisuolaa
3 tl persiljaa tai reilusti tuoretta
0,75 tl inkivääriä

Vokkaa punajuurisuikaleita viitisen minuuttia kuumalla pannulla, lisää muut kasvikset parissa erässä ja paista toiset 5 minuuttia usein sekoitellen. Lisää seitan ja paista kunnes seitan on saanut vähän väriä. Mausta vokki.

Perjantai

Kaalispelttipata

2,5 dl spelttihelmiä
2 rkl öljyä
1 tl fenkolin siemeniä
1 sipuli
1 tl jauhettua korianteria
500 g kaalia
300 g lanttua
7 dl vettä
1 tl timjamia
1 rkl siirappia
1 laakerin lehti
200 g pakasteherneitä
1 tl meiramia
suolaa

Kypsennä fenkolin siemeniä hetki öljyssä. Lisää sipuli ja korianteri ja kypsennä muutama minuutti. Lisää hienonnetut kaalit ja lanttu pataan ja paista sekoitellen, kunnes kaali on saanut vähän väriä. Lisää sitten vesi, timjami, siirappi, laakerin lehti ja spelttihelmet.. Keitä pienellä lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen tunnin ajan. Lisää tarvittaessa vettä.
Lisää lopuksi herneet ja meirami. Sammuta levy ja anna kypsyä kannen alla muutama minuutti jälkilämmöllä. Suolaa lopuksi makusi mukaan.

Kikherne-perunacurry

3–4 jauhoista perunaa kuutioituna
1–2 porkkanaa kuutioituna
3 dl kikherneitä
vettä
1 kasvisliemikuutio
2 rkl tomaattipyreetä
1 rkl soijakastiketta
2–3 tl mietoa intialaista currytahnaa
1 tl paprikajauhetta
1 ¼ dl kookos-, soija- tai
kaurakermaa
nokare margariinia
suolaa tarpeen mukaan

Mittaa kattilaan kaikki ainekset kasvikermaa,
margariinia ja suolaa lukuun
ottamatta. Lisää vettä sen verran, että
ainekset peittyvät.
Keitä kunnes perunat ja porkkanat ovat
pehmeitä.
Lisää kasvikerma ja margariini makua
pyöristämään sekä suolaa tarpeen
mukaan.

Luantai

Aloo gobi kikherneillä

1 pieni kukkakaali
öljyä
1 rkl juustokuminansiemeniä tai mustia sinapinsiemeniä
1 sipuli
2-3 valkosipulinkynttä
1 punainen chili
2 cm pala tuoretta inkivääriä
4 keskikokoista perunaa
2 dl esikeitetyjä kikherneitä
1 rkl kurkumaa
2 tl garam masalaa
1 rkl currya
2 rkl sitruunanmehua

Esikeitä kukkakaalinnuput pikaisesti 1-2 minuuttia suolalla maustetussa vedessä. Valuta nuput ja ota keitinvesi talteen.

Kuumenna reipas loraus öljyä pannussa ja lisää juustokuminansiemenet. Anna siementen poksahdella ja lisää sipuli joukkoon.

Lisää seuraavaksi pilkotut valkosipulit, chili, inkivääri ja perunat pannulle. Kaada pannulle kukkakaalin keitinvettä niin, että perunat juuri peittyvät.

Anna porista miedolla lämmöllä ja lisää tarvittaessa lisää vettä. Kun perunat ovat pehmenneet lisää joukkoon kukkakaali, kikherneet ja loput mausteet.

Sekoita hyvin ja anna hautua vielä hetken. Voit halutessasi lisätä joukkoon vielä kookoskermaa.

Tofupiirakka

2 rkl öljyä
2 tl savupaprikajauhetta
1 tl curryjauhetta
1 kylmäsavustettu tai marinoitu tofu
2 sipulia
pala purjoa
1 punainen paprika
2 dl kaura- tai soijakermaa
0,5 kiekko soijajuustoa
suolaa
mustapippuria

2 pkt valmista pakastepiirakkataikinaa (a 400 g)

Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.

Pilko sipuli ja paprika pieneksi, viipaloi purjo. Kuutioi tofu. Raasta soijajuusto.

Kuullota sipuli öljyssä mausteiden kanssa. Lisää tofu, paprika ja purjo. Paista hetki ja lisää kerma.

Lisää juustoraaste ja sekoita kunnes juusto on sulanut.

Kauli taikinalevyt noin 20 x 30 cm kokoisiksi. Nosta toinen taikinalevy uunivuokaan niin, että taikina ylettyy reunojen yli. Levitä täyte taikinalla ja peitä toisella levyllä. Nipistä taikinalevyt kiinni toisiinsa ja pistele haarukalla muutamia reikiä kansitaikinaan. Paista 175 asteessa uunin keskitasolla noin 25-35 minuuttia.

Lehtikaalisipsit

200 g lehtikaalia

1 sitruunan puristettu mehu

2 TL RYPSIOLIIVIÖLJYÄ

HYPPYSELLINEN HIENOA MERISUOLAA

HYPPYSELLINEN CHILIJAUHETTA

HYPPYSELLINEN PAPRIKAJAUHETTA

½ DL RAVINTOHIIVAHITUALEITA

RUODI JA REVI LEHTIKAALIN LEHDET SOPIVAN KOKOISIKSI PALOIKSI SEKOITUSASTIAAN. PURISTA LEHTIEN PÄÄLLE SITRUUNAMEHU-ÖLJYSEOS JA RIPOTTELE JOUKKON MAUSTEET. SEKOITA KÄSIN, JOTTA MAUSTEET TARTTUVAT JOKAISEEN LEHTEEN.

LEVITÄ LEHDET PELLILLE. PAISTA NIITÄ NOIN 20–30 MINUUTTIA 150 ASTEISESSA UUNISSA. KÄÄNTELE LEHTIÄ PAISTAMISEN AIKANA.

Sunnuntai

Maa-artisokkakeitto

1 sipuli
500 g maa-artisokkia
200 g palsternakkaa
2 rkl öljyä
8 dl vettä
0,5 kasvisliemikuutio
1 dl kaurakermaa

2 tl persiljaa
(suolaa)

Kuullota hienonnettuja sipuleita, maa-artisokkia ja palsternakkaa miedolla lämmöllä. Lisää vesi ja kasvisliemikuutio ja keitä kunnea maa-artisokat ovat kypsiä, noin 15 minuuttia. Soseuta keitto joko sauvasekoittimella tai painele keitto siivilän läpi. Lisää kerma ja tarvittaessa suolaa. Lämmitä keitto uudelleen.

Seitanpata

1 annos seitania
rypsiöljyä
10 salottisipulia
3 valkosipulin kynttä murskattuna
2 rkl tomaattipyrettä
1 tl korianterijauhetta
1 tl paprikajauhetta
1 pieni munakoiso
1 punainen paprika pilkottuna
500 g tomaattimurskaa
vettä
tuoretta persiljaa

Kuori salottisipulit ja puolita suurimmat, pienimmät voivat jäädä kokonaisiksi. Viipaloi munakoiso, ripottele suolaa viipaleiden pinnalle ja "itketä" munakoiso. Pyyhi nesteet pois keittiöpyyhkeellä tai talouspaperilla.

Kuumenna öljy padassa ja kuullota sipuleita tomaattipyreen, korianteri- ja paprikajauheen kanssa viitisen minuuttia. Lisää seitanpalat vähän kerrallaan ja paista kunnes palat ovat vähän ruskistuneet. Lisää paprika ja munakoiso ja paista hetki. Lisää sitten tomaattimurska, sekoita ja anna kypsyä kannen alla puoli tuntia. Sekoita välillä ja lisää tarvittaessa vettä. Mausta lopuksi tuoreella persiljalla ja tarvittaessa suolalla. Tarjoa keitettyjen perunoiden, speltin tai pastan kanssa.

Reseptit vko 45

Maanantai

Pähkinäinen kvinoapuuro

2 dl kvinoaa
1 dl mantelijauhetta
noin 6 dl hasselpähkinämaitoa
0,5 tl kanelia
hyppysellinen suolaa
hasselpähkinämaitoa ja marjoja

Huuhtelee kvinoa huolellisesti kylmällä vedellä. Pane kaikki ainekset paksupohjaiseen kattilaan ja hauduttele puuro kypsäksi miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoitellen. Lisää hasselpähkinämaitoa tarvittaessa. Nauti marjojen ja kylmän hasselpähkinämaidon kanssa.

Borssikeitto

600-700 g punajuuria karkeaksi raastettuna
1 punasipuli hienonnettuna
2 valkosipulinkynttä murskattuna
2 sellerinvartta pilkottuna
1 rkl öljyä
1-1,5 l vettä
2 rkl kasvisliemijauhetta
2 laakerinlehteä
2 tl punaviinietikkaa
1,5 dl vihreitä linssejä
suolaa
mustapippuria
hapankaurakermaa

Kuullota sipuli kattilassa, lisää selleri, punajuuri, valkosipuli, vesi ja liemijauhe. Mausta laakerinlehdillä ja punaviinietikkalla ja jätä keitto kiehumaan keskilämmölle noin 20 minuutiksi. Lisää huuhdellut linssit ja keitä kunnes linssit ja punajuuret on kypsiä. Mausta.

Parsakaali-pastapaistos

1 sipuli pilkottuna
2 valkosipulinkynttä murskattuna
2 tl öljyä
1 tl balsamiviinietikkaa
500 g tomaattimurskaa
2 dl vettä
1,5 rkl kasvisliemijauhetta
2 rkl tomaattipyreetä
1,5 tl kuivattua basilikaa
1,5 tl kuviattua oreganoa
suolaa
mustapippuria
1 pienehkö parsakaali pilkottuna
3 dl täysjyväpastaa
1 pkt kylmäsavutofua kuutioituna
6 aurinkokuivattua tomaattia öljyssä pilkottuna

Kuullota sipuli, mausta balsamiviinietikkalla. Lisää valkosipuli ja tomaattimurska. Huuhtelee purkki 2 dl vettä ja kaada vesi kattilaan. Lisää kasvisliemijauhe, tomaattipyree ja mausteet. Anna kiehua keskilämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää parsakaali tomaattikastikkeeseen ja hauhduta miedolla lämmöllä 5 minuuttia. Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä, mutta jätä se vielä aavistuksen raaaksi. Yhdistä pasta, tofu, aurinkokuivatut tomaatit ja tomaattikastike ja levitä seos uunivuokaan. Paista 175 asteessa uunin keskitasolla noin 20-25 minuuttia. Sammuta uuni ja jätä vielä jälkilämmölle 10-15 minuutiksi.

Puolukka-ruistuorepuuro (tiistaille)

3 dl puolukoita
2 banaania
6 dl maustamatonta soijajugurttia
2,5 dl ruisrouhetta
1 rkl agavesiirappia

Murskaa puolukoita ja banaania kulhossa niin, että sose jää hieman karkeaksi. Sekoita jogurtin joukkoon ruisrouhe ja siirappi.

Sekoita jogurttiseos survokseen huolella. Peitä kulho ja nosta puuro turpoamaan yöksi tai vähintään kahdeksi tunniksi jääkaappiin.

Tarjoo tuorepuuron kanssa kylmää soijamaitoa.

Tiistai

Avokadopasta

1 valkosipulinkynsi hienonnettuna
1 mieto chili pilkottuna, siemenet ja kalvot poistettuna
1 limetin mehu
1 rkl basilikaa
mustapippuria
suolaa
2 kypsää avokadoa
(1 dl raastettua soijajuustoa)

400 g spagettia tai tagliatellea

Tee kastike suoraan tarjoiluastiaan. Laita hienonnetut valkosipulinkynsi ja chili kulhoon, lisää limetin mehu. Lisää mausteet. Halkaise avokadot, poista kivet ja lusikoi malto kulhoon. Lisää soijajuusto, jos käytät sitä. Sekoita kunnolla, avokado saa osin soseutua. Keitä pasta paketin ohjeen mukaan, ota keitinvedestä talteen $\frac{1}{2}$ – 1 dl, valuta pasta ja lisää se kastikkeen joukkoon. Lisää keitinveettä vähän kerrallaan, kunnes kastike tuntuu sopivalta. Tarjoo heti.

Lehtikaali-perunamuusi

noin 750 g perunoita
suolaa
100 g lehtikaalia
noin 2 dl kaurakermaa
köntti sinistä Keijua

Kuori ja pilko perunat ja laita ne kiehumaan suolalla maustettuun veteen.

Poista lehtikaalista paksut lehtiruodit ja silppua se hienoksi. Kun perunat ovat lähes kypsiä, lisää lehtikaalisilppu kattilaan ja jatka keittämistä vielä noin 5 minuuttia.

Kaada vesi pois. Soseuta muusi perunasurvimella yhdessä kaurakerman ja margariinin

kanssa. Mausta suolalla.

Tofupuikot

1 paketti marinoitua tofua puikoiksi leikattuna
0,5 dl perunajauhoja
3 rkl vettä
1 tl sipulijauhetta
1/2 tl valkosipulijauhetta
suolaa
1/2 dl korppujauhoja tai seesaminsiemeniä
paistamiseen 2 rkl öljyä

Puristele tofu talouspaperilla kuivaksi.

Sekoita lautasella perunajauho, vesi, sipulijauhe ja valkosipulijauhe.

Mittaa toiselle lautaselle korppujauhot tai seesaminsiemenet.

Kierittele tofupalat ensin perunajauhoseoksessa, sitten korppujauhoissa.

Paista palat molemmin puolin vaalean ruskeaksi. Lisää suola.

Maapähkinävoihummus

1 tlk kikherneitä
0,5 sitruunan mehu
3-4 rkl sokeroimatonta maapähkinävoita
3-4 rkl maustamatonta kaurajugurttia
3-4 rkl rypsiöljyä
1 tl juustokuminaa
1 valkosipulinkynsi
suolaa
rouhittuja suolapähkinöitä ja paprikajauhetta tarjoiluun

Huuhtele ja valuta kikherneet.

Soseuta kaikki aineet sauvasekoittimella tasaiseksi. Koristele suolapähkinöillä ja paprikajauheella.

Kaurajugurtti (illalla tai keskiviikkoamuna)

2 dl kaurahiutaleita
4 dl vettä
1 tl psylliumia
1 rkl sitruunamehua
1 tl agavesiirappia
vaniljajauhetta maun mukaan
riipaus suolaa

Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen. Anna koneen käydä täydellä teholla kunnes seos on aivan sileää. Pane jugurtti yön ajaksi jääkaappiin tekeytymään.

Keskiviikko

Porkkana-tahinikeitto

Paahdetut porkkanat:

1 kg porkkanoita pieneksi kuutioituna
0,5 dl öljyä
2 tl juustokuminaa
suolaa
mustapippuria

2 dl punaisia linssejä
2 sipulia hienonnettuna
2 valkosipulinkynttä murskattuna
1 tl jauhettua korianteria
1 rkl öljyä
1 tl paprikajauhetta
7 dl kasvislientä
4 rkl tahinia
1 sitruunan mehu
suolaa

Sekoita porkkanoiden mausteet öljyn joukkoon ja pyörittele porkkanat öljy-mausteseoksessa. Paahda uunissa 225 asteessa noin 15 minuuttia
Huuhtelee linssit. Kuulota sipulit korianterin ja paprikajauheen kanssa. Lisää porkkanat, linssit ja kasvisliemi. Keitä kunnes linssit on kypsiä, lisää tarvittaessa vettä.

Nosta kattila liedeltä ja lisää tahini joukkoon. Soseuta keitto. Lisää tarvittaessa vettä. Mausta sitruunamehulla. Kiehauta keitto.

Ruusukaali-tattaripannu

200 g ruusukaalia neljään osaan paloitetuna
2 sipulia hienonnettuna
2 valkosipulinkynttä murskattuna
200 g tuoreita herkkusieniä paloitetuna
1,5 dl vihreitä linssejä
1-2 rkl öljyä
2 tl balsamiviinietikkaa
2-3 rkl soijakastiketta
1 dl tattarisuurimoita
noin 2 dl kasvislientä
100 g pakasteherneitä
2 tl basilikaa
1 tl timjampia
mustapippuria
suolaa

Keitä huuhdellut linssit pehmeiksi ja valuta vesi pois.

Kuullota sipulit. Lisää sienet, balsamiviinietikka ja soijakastike. Paista pari minuuttia ja lisää sitten ruusukaalit ja kääntelee seosta hetki. Huuhtelee tattarisuurimot kylmällä vedellä ja lisää ne pannulle. Lisää noin 1/4 dl kasvislientä ja paista seos melkein kuivaksi. Lisää taas kasvislientä. Jatka, kunnes kaikki liemi on käytetty ja tattari kypsää. Lisää herneet, keitetyt linssit ja yrtit. Mausta.

Torstai

Omena-kookoskaurapuuro

1 keskikokoinen omena kuutioituna
3 dl kaurahiutaleita
1 kookoskermatiiviste (Biona)
noin 5 dl vettä
hyppysellinen suolaa
vaniljajauhetta

Mittaa paksupohjaiseen kattilaan kaurahiutaleet, kookostiiviste, vesi ja vanilja. Hauduttele puuro kypsäksi miedolla tai keskilämmöllä välillä sekoittaen, noin 5-10 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä. Lisää suola.

Lämmin talvisalaatti

300 g talvikurpitsaa kuutioituna
300 g porkkanoita tikkuina
400 g ruusukaaleja puolitettuna
1 rkl öljyä
1 tl agavesiirappia
suolaa
1 pkt kylmäsavustettu tofua kuutioituna
2 tl öljyä
0,5 tl savupaprikajauhetta
0,5 kiinankaalia pilkottuna
1 iso avokado viipaloituna
2 rkl seesaminsiemeniä

Paahda porkkanoita, ruusukaaleja ja kurpitsaa öljyn, siirapin ja suolan kanssa uunissa 225 asteessa

noin 25 minuuttia. Kuumenna öljy pannulla. Lisää paprikajauhe ja savutofu. Paista kunnes tofu on saanut väriä. Sekoita kaalisilppu, uunikasvikset ja tofu. Lisää avokado ja seesaminsiemenet.

Hernerouhekroketit

2 dl hernerouhetta
3 dl kuumaa vettä
1 sipuli pilkottuna
2 keitettyä perunaa
1 dl korppujauhoja
suolaa
mustapippuria
2 rkl öljyä paistamiseen

Mittaa hernerouhe kulhoon, lisää hienonnettu sipuli ja kaada päälle kuuma vesi. Anna turvota 15 minuuttia.

Muussaa keitetyt perunat esim. haarukalla ja sekoita hernerouhe-sipuliseokseen. Lisää loput ainekset ja sekoita tasaiseksi.

Muotoile taikinasta pihvejä. Paista hernerouhepihvit paistinpannulla öljyssä molemmin puolin tai uunissa 200 asteessa toiseksi ylimmällä tasolla 30 minuuttia.

Perunasalaatti

noin 1 kg kiinteitä keitettyjä perunoita kuutioituna
1/2 punasipuli hienoksi silputtuna
2 suolakurkkua kuutioituna
200 g pakasteherneitä
3 dl maustamatonta soijajogurttia
1 dl vegaanista majoneesia
0,5-1 tl suolaa
½ tl mustapippuria

Sekoita kaikki aineet keskenään. Anna maustua hetki.

Mustaherukka-hirssituorepuuro (perjantaille)

3 dl hirssisuurimoita
6 rkl cashewpähkinöitä
4 tuoretta, pehmeää taatelia
4,5 rkl kookoshiutaleita
4,5 dl vettä
3 dl pakastemustaherukoita
ripaus suolaa

Huuhtelee hirssisuurimot huolella tiheässä siivilässä ensin muutamaan kertaan kylmällä vedellä, sitten kerran kuumalla ja lopuksi vielä kylmällä. Nosta runsaaseen

veteen likoamaan yön yli. Laita cashewpähkinät likoamaan toiseen astiaan. Valuta ja huuhtelee suurimot ja pähkinät ja aja ne tehosekoittimella huolellisesti tasaiseksi massaksi.

Lisää joukkoon taatelit, kookoshiutaleet, vesi ja sulatetut mustaherukat. Soseuta sileäksi puuroksi. Mausta ripauksella suolaa.

Perjantai

Kukkakaali-hernekeitto

600 g kukkakaalia paloitetuna
2 sipulia hienonnettuna
1 rkl öljyä
noin 8 dl vettä
1 rkl kasvisliemijauhetta
200 g pakasteherneitä
2 dl kaurakermaa
1 luomusitruunan kuori raastettuna
0,5 sitruunan mehu
riippaus valkopippuria
suolaa

Kuullota sipulit. Lisää kukkakaali, vesi ja kasvisliemijauhe. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää herneet, kaurakerma sekä sitruunan kuori ja -mehu. Soseuta keitto tasaiseksi. Mausta pippurilla ja suolalla.

Blinit

1,5 dl tattarijauhoja
0,5 dl vehnäjäuhoja
0,5 pss kuivahiivaa
2,5 dl makeuttamatonta soijamaitoa
1 rkl rypsiöljyä
1 dl maustamatonta soijajogurtia

1 dl vissyä
0,5 tl suolaa
tummansinistä Keijua paistamiseen

Sekoita yhteen tattarijauhot, vehnäjäuhot ja kuivahiiva. Lämmitä soijamaito, lisää maidon joukkoon rypsiöljy ja sekoita jauhoseos kevyesti vatkatun soijamaidon joukkoon. Lisää taikinan joukkoon vielä soijajogurtti. Anna taikinan tekeytyä huoneenlämmössä kolmisen tuntia.

Lisää taikinaan vissyä ja suola. Paista blinit lettupannulla runsaassa margariinissa.

Suppilovahverot

1 litra suppilovahveroita

keijua
suolaa

Paista sieniä kunnes nesteet on haihtuneet. Lisää margariini ja paista hetki. Lisää suola.

Hapankermakastike

1 prk Oatlyn fraiche -hapankaurakermaa
tuoretta ruohosipulia pilkottuna
suolaa

Sekoita ainekset.

Punajuurisalaatti

3,5 dl karkeaksi raastettuja säilykepunajuuria
0,25 dl tuoretta ruohosipulia hienonnettuna
0,5 dl vegaanista majoneesia

Sekoita ainekset.

Chiapuuro (lauantaille)

4 dl manteli- tai kookosmaitoa
2 dl mustikoita
1 banaani
1 dl chiasiemeniä
mantelilastuja

Mittaa mantelimaito, mustaherukat ja banaani blenderiin ja sekoita tasaiseksi.
Sekoita joukkoon chiasiemenet ja kaada seos annoskulhoihin.
Nosta annokset jääkaappiin tekeytymään 1–2 tunniksi.
Ripottele pinnalle mantelilastuja ennen tarjoilua.

Lauantai

Jättipapu-porkkanasalaatti

300 g porkkanaa
3 dl keitettyjä isoja valkoisia papuja
kourallinen herneenversoja
pala kaalia raastettuna

Kastike:

1,5 tl jauhettua korianteria
riipaus suolaa

2 tl raastettua inkivääriä
2 rkl öljyä
2 rkl punaviinietikkaa
1 rkl agavesiirappia

Leikkaa porkkanat kuorimaveitsellä suikaleiksi. Sekoita kastikkeen ainekset ja sitten kaikki ainekset keskenään. Anna maustua jääkaapissa puolisen tuntia.

Punajuurilinssilasagne

Punajuuri-linssikastike

250 g punajuuria raastettuna
2 sipulia hienonnettuna
2 isoa valkosipulinkynttä murskattuna
1 rkl öljyä
1 rkl balsamiviinietikkaa
500 g tomaattimurskaa
4 dl kasvislientä
1,5 dl punaisia linssejä
0,5 tl muskottipähkinää
3 tl kuivattua timjamia

Valkoinen kastike:

3 dl maustamatonta soijajugurttia
2 dl kaurakermaa
1 rkl kuivattua basilikaa
0,25 tl suolaa

Täysjyvälasagnelevyjä

Kuullota sipulit ja valkosipulit. Mausta balsamiviinietikalla. Lisää punajuuriraaste, tomaattimurska ja kasvisliemi. Keitä noin 15 minuuttia. Lisää huuhdellut linssit ja muskottipähkinä ja timjami. Keitä kunnes linssit ovat kypsiä. Suolaa.

Sekoita soijajugurtti ja kaurakerma. Mausta basilikalla ja suolalla.

Kokoa lasagen laittamalla kerroksittain punajuurikastiketta, valkoista kastiketta ja lasagnelevyjä.

Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoamista.

Sunnuntai

Mustajuurikeitto

500 g mustajuurta
1 sipuli
purjon valkoinen osa
7 dl kasvislientä
2 perunaa

1 dl kaurakermaa
suolaa, mustapippuria, muskottipähkinää
tuoretta persiljaa

Kuori mustajuuret juoksevan kylmän veden alla ja laita ne sitruunalla maustettuun veteen, etteivät ne tummu. Pilko sipuli, purjo, perunat ja mustajuuret. Kuullota sipuli- ja purjosilppu kattilan pohjalla öljytilkassa. Kaada päälle kasvisliemi ja anna kiehahtaa. Lisää joukkoon mustajuuret ja perunat. Anna kiehua hiljalleen, kunnes juurekset ovat kypsiä. Ota kattila pois liedeltä ja soseuta keitto esim. sauvasekoittimella. Laita kattila takaisin liedelle ja kaada joukkoon kerma ja mausteet. Kuumenna ja tarkista maku.

Tofupiirakka

2 rkl öljyä
2 tl savupaprikajauhetta
1 tl curryjauhetta
1 kylmäsavustettu tai marinoitu tofu
2 sipulia
pala purjoa
1 punainen paprika
2 dl kaura- tai soijakermaa
0,5 kiekko soijajuustoa
suolaa
mustapippuria

2 pkt valmista pakastepiirakkataikinaa (a 400 g)

Laita uuni kuumenemään 200 asteeseen.

Pilko sipuli ja paprika pieneksi, viipaloi purjo. Kuutioi tofu. Raasta soijajuusto. Kuullota sipuli öljyssä mausteiden kanssa. Lisää tofu, paprika ja purjo. Paista hetki ja lisää kerma. Lisää juustoraaste ja sekoita kunnes juusto on sulanut.

Kauli taikinalevyt noin 20 x 30 cm kokoisiksi. Nosta toinen taikinalevy uunivuokaan niin, että taikina ylettyy reunojen yli. Levitä täyte taikinalla ja peitä toisella levyllä.

Nipistä taikinalevyt kiinni toisiinsa ja pistele haarukalla muutamia reikiä kansitaikinaan. Paista 175 asteessa uunin keskitasolla noin 25-35 minuuttia.