

Reseptit vk 1

Ruispuolukkapuuro

1 l vettä

$\frac{3}{4}$ dl sokeria

$\frac{1}{4}$ tl suolaa

3–4 dl puolukoita (voit kokeilla myös punaisia viinimarjoja)

2 $\frac{1}{2}$ -3 dl ruisjauhoja

1. Kiehauta vesi, sokeri, suola ja puolukat.
2. Vatkaa joukkoon ruisjauhot. Hauduta (eli mieto lämpö) puuro kypsäksi välillä sekoittaen. Kypsymisaika 50–60 minuuttia.
3. Nauti haaleana tai kylmänä.

Voi laittaa myös pakkaseen, jos annos on liian suuri. Säilyy kyllä useamman päivän.

Hedelmäinen kaalisalaatti

300 g valkokaalia

1 kpl porkkanaa

1 kpl omenaa

tölkki ananasta (murskaa mehussa)

Kastike

$\frac{1}{4}$ dl rypsiöljyä

$\frac{1}{4}$ dl omenaviinietikkaa (tai muuta hapokasta jos löytyy, esim. sitruunamehu)

$\frac{1}{4}$ dl ananastäysmehua

1 rkl hunajaa

$\frac{1}{4}$ tl suolaa

$\frac{1}{4}$ tl mustapippuria

Huuhtelee kasvikset. Kuori porkkana ja omena. Raasta kaali, porkkana ja omena karkeaksi. Valuta ananasmurska. Säästä mehua kastikkeeseen. Sekoita kastikkeen ainekset. Kaada kastike raasteiden joukkoon ja sekoita tasaiseksi. Anna hedelmäisen kaalisalaatin vetäytyä jääkaapissa ennen tarjoilua.

Broilerijauheliha-hernerouhekastike , 4 annosta

- 200 g broilerin jauhelihaa
- 1 dl hernerouhetta (+ 2 dl vettä)
- 1 sipuli
- ½ kesäkurpitsa
- 1-2 valkosipulinkynttä
- ½ tölkkiä soijakermaa
- 2 rkl tomaattipyrettä
- oreganoa tai yrttisekoitusta
- pippuria
- suolaa

Kiehauta 2 dl vettä ja lisää siihen hernerouhe vettymään.

Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla. Lisää hernerouhe ja vesi, kesäkurpitsa kuutioina, mausteet ja soijakerma. Voit lisätä myös hieman vettä, jos haluat kastikkeeseen lisää nestettä.

Hauduta hetki hiljaisella lämmöllä kunnes hernerouhe on sopivan pehmeää.

Tarjoa pastan kanssa.

Linssikeitto, 4 annosta

Ainekset:

- 2 dl punaisia linssejä
- 1 tlk tomaattimurskaa
- 1 sipuli
- 1 porkkana
- 1 l kasvislientä
- öljyä
- mustapippuria
- (chiliä)
- (valkosipulia)
- (suolaa)
- (soijakermaa)

Huuhtelee linssit runsaassa kylmässä vedessä. Silppua sipuli ja porkkana.

Lurauta kattilan pohjalle tilkka öljyä ja kuullota kasviksia hetki, lisää sitten tomaattimurska ja linssit. Kaada päälle kasvisliemi. Keitä kannen alla kunnes linssit ovat pehmeitä eli noin 10–15 minuuttia.

Mausta mustapippurilla ja tarkista maku: lisää suolaa, jos tarpeen. Halutessasi voit maustaa keiton myös chilillä ja valkosipulilla. Makua voi halutessaan pyöristää soijakermalla.

Tämän keiton voi myös soseuttaa, silloin kasvikset voi jättää vähän isommiksi paloiksi, mikä nopeuttaa valmisteluja.

Soijarouhe-kaalilaatikko

(tähän löytyy myös jo ainekset, on loppuviikonlistalla!)

3 dl soijarouhetta
6 dl vettä
1 tl suolaa
mustapippuria
1–2 rkl paprikajauhetta
(chiliä)
1 suuri sipuli
1 kg valkokaalia
1 prk tomaattipyreetä (70 g)
1 kasvisliemikuutio
Öljyä paistamiseen

Keitä soijarouhetta 5 minuuttia 6 dl:ssa vettä. Valuta liika vesi pois. Paista soijarouhetta öljyssä noin 2-3 min. Mausta suolalla, mustapippurilla, paprikajauheella ja chilillä. Kuutioi sipuli ja suikaloi kaali. Kuullota sipuli öljyssä, lisää suikaloitu kaali, anna mehistua ja sulata sekaan kasvisliemikuutio ja tomaattipyree. Yhdistä seokset, kaada voideltuun uunivuokaan ja ripottele juusto päälle. Anna hautua kypsäksi 175 asteisen uunin alatasolla reilu tunti.

Huom. Tähän voi lisätä mukaan valmiiksi keitettyjä ohrasuurimoita esim. 2 hengen annoksen! (Keitä ohra, 4 annosta, pakkauksen ohjeen mukaan, keittoaikaa voi lyhentää liottamalla ohraa vedessä etukäteen. Voit keittää myös reilummin esim. 8 annosta ja laittaa kahdessa osassa pakastimeen.)

Kikherne-kasvispata ja ohraa, 4 annosta

- Rikottuja ohrasuurimoita
- 2 tölkkiä kikherneitä
- 2 porkkanaa
- kasviksia kaapista (kesäkurpitsa, parsakaali, sipuli)
- öljyä
- ½-1 tölkkiä soijakermaa
- pippuria
- currya
- paprikajauhetta
- suolaa

Keitä ohra, 4 annosta, pakkauksen ohjeen mukaan, keittoaikaa voi lyhentää liottamalla ohraa vedessä etukäteen. Voit keittää myös reilummin esim. 8 annosta ja laittaa kahdessa osassa pakastimeen.

Pilko kasvikset ja laita pannulle öljyyn paistumaan, kasvikset saa jäädä mukavan napakoiksi syödä. Lisää pannulle myös kikherneet, soijakerma ja mausteita oman maun mukaan. Kuumenna ja nauti keitetyn ohran kanssa.

Aamu-, ilta- ja välipaloja:

Ks. erillinen liite tuorepuuroista

Myslipatukat

noin 12 patukkaa tai 20-30 pientä palaa

10 dl mysliä

Lisäksi:

1½ dl appelsiini- tai omenatuoremehua

1½ dl siirappia tai hunajaa

(1-2 tl vaniljasokeria)

½ tl suolaa

+ esim. pähkinärouhe, siemenet, kuivatut hedelmät, soijajauho

Kuumenna isohkossa kattilassa mehu ja siirappi sekä mausteet kiehuvaaksi. Ota kattila pois liedeltä ja lisää mysli (ja muut haluamasi aineet) joukkoon sekoittaen paksuksi tahnaksi. Muotoile taikinasta myslipatukoita kostein käsin painellen tai laita taikinaa pieniin

karkkimuotteihin, paina tiiviiksi. *Itse puristin ihan vain nyrkissä tiiviiksi, ei muuten muotoilemalla pysynyt kasassa. Ravitsemusterapeutin lisäys =>*

Kypsennä 200-asteisen uunin keskitasolla n. 7-10 min riippuen paistettavien koosta.

VINKKI: Patukoita ei ole pakko paistaa. Ne voi tehdä jääpalamuotteihin ja säilyttää jääkaapissa tai pakastimessa herkuttelua varten.

Uunissa paistetut patukat säilyvät huoneenlämmössä kahdesta kolmeen viikkoon.

Reseptejä viikko 2

Perunaparsakaalisose, 2 annosta (Hirven kanssa)

- 300 g perunoita
- ½ parsakaalia
- suolaa
- 1/2 dl keitinettä
- (margariinia)

Kuori ja lohko perunat. Kuori parsakaalin varsi ja viipaloi ohuiksi viipaleiksi. Paloittele parsakaalin kukinto pienempiin osiin ja pane parsakaalit kiehumaan yhdessä perunoiden kanssa. Keitä noin 15 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä.

Jätä keitinlientä kattilan pohjalle noin ½ dl. Lisää suola ja soseuta perunat ja parsakaali sähkövatkaimella.. Lisää halutessasi nokare margariinia. Tarjoa peruna-parsakaalisose lisäkkeenä.

Vehnälesepuuro, 2 annosta

1 dl vehnäleseitä

2 dl kaurahiutaleita

2-3 dl kaurajuomaa

2 dl vettä (sopivasti sen mukaan kuinka paksua puuroa haluaa)

(hippunen suolaa)

Lisää kattilaan kauramaito , vesi sekä kaurahiutaleet ja vehnäleseet. Kuumenna kiehuvaaksi pohjaa myöten sekoitellen. Keitä miedolla lämmöllä 10 min välillä sekoitellen. Paranee hautuessaan.

Kasvis-tofupannu

Ainekset

3 annosta
270 g tofua
Tofun marinadi:
0,5 dl öljyä
1 rkl tomaattisosetta
0,5 dl soijakastiketta
2 tl hunajaa
mustapippuria
0,5 tl yrttimaustetta
2 valkosipulin kynttä

Kasvispannu:
2 sipulia
2 valkosipulin kynttä
1 porkkana
½ kesäkurpitsa
½ parsakaalia
1 paprika
1 dl vettä
2 rkl soijakastiketta
0,5 tl mustapippuria

Ohjeet

Paloittele tofu ja siirrä se kannelliseen rasiaan. Sekoita marinadin ainekset ja kaada paloittelun tofun pinnalle. Marinoi tofua vähintään kaksi tuntia. Kuori ja paloitele sipulit ja valkosipuli. Pese ja paloitele kesäkurpitsa, parsakaali ja porkkana. Pese paprika, poista siemenet ja paloitele. Kuumenna öljy pannulla. Paista kasvikset pannulla. Valuta marinadi pois tofusta. Paista tofu toisella pannulla rapeaksi. Kun kasvikset ovat hieman kuullottuneet, lisää joukkoon mausteet ja vesi. Lisää tofu kasvisten sekaan, kun kasvikset ovat hieman pehmenneet. Halutessasi ruoan voi tarjoilla pastan tai nuudeleiden kanssa.

Broilerijauheliha-keitto

Ainekset

4 annosta
200 g broilerinjauhelihaa
0,75 dl soijarouhetta
4 kiinteää perunaa
2 porkkanaa
pala lanttua (200 g)
(kaalia jos löytyy)
1 l vettä
kasvisliemikuutio
pippuria
(suolaa)

Ohjeet

Paahda jauheliha pannulla. Kuori ja paloittele perunat, porkkanat ja lanttu, suikaloi kaali. Kiehauta vesi kattilassa. Lisää juurekset ja kaali. Lisää jauheliha, soijarouhe ja mausteet. Anna keiton kiehua hiljalleen, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Tarkista maku.

Soijarouhetta voi halutessaan marinoida mausteisemman lopputuloksen saamiseksi: lisää rouheeseen 1 rkl öljyä, vajaa 1 rkl soijakastiketta, valkosipulia, pippuria ja chiliä. Anna maustua vähintään tunti.

.

Uunijuurekset

2 perunaa
2 porkkanaa
1 punajuurta
pala lanttua
0,5 dl öljyä
1 rkl hunajaa
suolaa
tinjamia
mustapippuria

Kuori ja leikkaa juurekset isohkoiksi kuutioiksi tai lohkoiksi. Siirrä punajuurilohkot yhteen astiaan ja muut juurekset toiseen astiaan. Sekoita öljyyn hunaja, mausteet ja suola. Sekoita mausteöljy juureksiin ja levitä ne pellille. Laita punajuuret erilleen muista, jotteivät ne värjää muita juureksia. Paista 200 astetta, n. 45 min.

Broileria ja juureksia uunissa

Maustamattomia broilerin fileitä 3 kpl

Marinointi:

0,5 dl öljyä

loraus viinietikkaa tai sitruunamehua

1 rkl soijakastiketta

2 valkosipulin kynttä

pippuria

yrttimaustetta

Leikkaa broilerin fileet kahteen osaa ja laita fileet maustumaan paria tuntia aikaisemmin (tai aamulla tai edellisenä iltana). Valmistele uunijuurekset (ks. ohje edellä). Levitä uunijuurekset vuokaan ja maustuneet broilerin fileet niiden päälle. Kypsennä uunissa 200 astetta, 45-60 min.

Ohrapuuro uunissa

2 1/2 Esikypsytettyjä Rikottuja Ohrasuurimoita

1½ l kaurajuomaa

1 tl suolaa

Mittaa ohrasuurimot voideltuun uuninkestävään vuokaan. Lisää maito ja suola ja anna kypsyä 200-asteisen uunin alimmalla tasolla. Paistoaika rikotuille ohrasuurimoille n. 1 tunti 15 minuuttia. Anna vetäytyä jonkin aikaa uunista ottamisen jälkeen.

Kikhernepihvit

4 annosta

- 2 tölkkiä kikherneitä (säilyke)
- 3 kpl keitettyä perunaa (survottuna)
- 2 kpl munaa
- 1/2 dl korppujauhoja
- 1 kpl sipulia
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 1 rkl oliiviöljyä

- 1 tl suolaa
- currya
- pippuria
- (juustokuminaa)
- (korianteria)
- (suolaa)

Huuhtelee ja valuta kikherneet siivilässä.

Mittaa kikherneet ja perunasurvos monitoimikoneeseen ja soseuta tasaiseksi. Lisää kaikki muut falafelaineokset. Pyöräytä tahna. Anna turvota 10 minuuttia.

Muotoile massasta kostutetuilla käsillä pieniä pihvejä ja nosta ne leivinpaperille uunipellille. Paista pihvit 225-asteisen uunin keskitasolla 15 minuuttia kauniin värisiksi ja kypsiksi.

Perunat mikrossa

Jos tarvitset vain pienen määrän keitetyjä perunoita, kypsennä ne mikroaaltouunissa. Pese ja pistele kuorelliset perunat. Jos kuorit perunat, niitä ei tarvitse enää pistellä. Laita perunat mikron kestäväseen laakeaan astiaan, peitä mikrokuvulla ja kypsennä täydellä teholla (600–700 W). Neljä keskikokoista perunaa kypsyy mikroaaltouunissa noin 4–6 minuutissa, isommat perunat tai uuniperunat noin 12–15 minuutissa. Perunan kypsyttämistä voi kokeilla hammastikulla.

Jogurttikastike kikhernepihveille

2 dl soijajogurttia
1 valkosipulinkynsi
yrttisekoitusta
mustapippuria
suolaa

Sekoita aineet ja anna maustua ainakin puoli tuntia.

Pitaleivät, ohje 8 leipää

2½ dl vettä
25 g hiivaa
1 tl suolaa
2 rkl öljyä
5 dl Durumvehnäjauhoja

Liuta hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen tai käytä kuiva hiivaa ohjeen mukaan. Lisää suola, öljy ja jauhot ja alusta hyvin taikinaksi. Anna kohota kaksinkertaiseksi. Jaa kohonnut taikina 8 osaan ja pyörittele ne pulliksi. Kauli pullat mataliksi pyöreiksi pitaleiviksi (halkaisija 15 cm). Leipiä ei saa pistellä! Anna leipien kohota leiviniinalla peitettynä lämpimässä paikassa puolisen tuntia. Paista 225-asteisessa uunissa n. 12 min. Onnistuneet pitaleivät kohoavat korkeiksi "kupliksi".

Sienipasta

Kastike

- 0,5 l suppilovahveroita tai muita sieniiä
- tai noin 1 dl kuivattuja sieniiä
- 1-2 sipuli sipulia
- 1 tlk yrttimaustettua tomaattimurskaa
- 3 valkosipulinkynttä
- 1,5 rkl rypsiöljyä
- (1 dl punaviiniä)
- 1 rkl soijakastiketta (tai maun mukaan)
- 0,5 tl timjamia
- 1/4 tl mustapippuria
- (suolaa)
- 2 dl (kasvis)ruokakermaa

Murena kuivatut sienet ja kaada niiden päälle desi kiehautettua vettä. Jos käytät tuoreita sieniiä, puhdista ja silppua ne.

Kuori ja silppua sipulit. Kuori ja silppua valkosipulinkyntset.

Jos käytät tuoreita sieniiä, kaada ne kattilaan ja paista, kunnes neste on haihtunut.

Lisää kattilaan öljy. Kuullota sipuleita ja sieniiä (lisää nyt kuivatut sienet), kunnes sipuli on pehmeää ja saanut vähän väriä.

Kippaa kattilaan silputut valkosipulinkyntset ja kääntele hetki, kunnes valkosipuli tuoksuu. Älä polta.

Kaada joukkoon tomaattimurska (ja viini.)

Lisää kaikki loput kastikkeen aineet lukuun ottamatta kermaa.

Anna hautua kannen alla hiljaa. Maku paranee hauduttamisen myötä, muuten kastike on valmista kun kuivatut sienet ovat pehmenneet.

Lisää vähän ennen nauttimista kerma ja kuumenna kiehuvaaksi. Tarkista maku.

Keitä ja valuta pasta.

Reseptit viikko 3

Kvinoasalaatti

4 dl vettä
1 tl suolaa
2 dl kvinoasiemeniä
2-3 rkl sitruunamehua
1/2 öljyä
riipaus suolaa
riipaus mustapippuria
1 punasipuli
1 paprika
amerikansalaattia
Koristeeksi:
1 dl maapähkinöitä paahdettuna,
tomaatteja

Sekoita huuhdellut kvinoansiemenet kiehuvaan suolalla maustettuun veteen. Keitä n. 15 min. Sekoita sitruunamehu sekä öljy, ripaus suolaa ja pippuria keskenään ja lisää suurimoiden joukkoon. Hienonna sipuli ja sekoita suurimoiden joukkoon. Anna jäähtyä.

Leikkaa paprika kuutioiksi ja sekoita suurimoiden joukkoon. Revi salaatti ja levitä laakealle vadille. Levitä kvinoa salaatin päälle, lisää pinnalle paahdettuja pähkinöitä ja tomaattia.

Kaura-omenapuuro (2 annosta)

4 dl vettä
2 1/2 dl kaurahiutaleita
2 rkl vehnäleseitä
1-2 omenaa
0,5-1 rkl situunan mehua
0,5 tl kanelia
(sokeria)
(suolaa)

Kuumenna vesi kiehuväksi ja lisää suola. Vispilöi hiutaleet liemeen ja anna kiehua hiljaa noin 8 minuuttia. Pese omenat harjalla ja raasta kuorineen siemenkotaan asti karkealla terällä.

Valele omenaraasteelle situunanmehua ja sekoita puuroon. Mausta kanelilla ja sokerilla ja kuumenna kiehuväksi.

Juures-linssipihvit

2 dl punaisia linssejä
½ dl korppujauhoa
1/2 dl soijakermaa tai kasvislientä (jos käytätte kermaa, lopun voi laittaa pakastimeen)
1 sipuli
2 porkkanaa
1 pala lanttua
1 muna
1/2 tl suolaa
1 tl tinjamaa
riipaus valkopippuria

Keitä linssit pakkauksen ohjeen mukaan. Sekoita keskenään korppujauhot ja kerma tai kasvisliemi. Anna turvota n. 10 min. Kuori sipuli ja silppua pieneksi Raasta kuoritut porkkanat ja selleri. Sekoita keskenään kaikki ainekset ja muotoile taikinasta ohuehkoja pihvejä. Paista pihvit pannulla öljyssä tai leivinpaperin päällä 200 asteisessa uunissa kypsiksi.

Broilerikeitto

tilkka öljyä
currya maun mukaan
broilerin suikaleina
6 perunaa kuorittuna ja paloiteltuna
3 porkkanaa kuorittuna ja paloiteltuna
1 punainen paprika paloiteltuna
vettä
kasvisliemikuutio
paprikajauhetta

kookosmaitoa

(pippuri)
(suolaa)

Kuumenna öljy pannussa ja kääntelee siinä curryjauhetta hetken aikaa. Lisää broilerisuikaleet ja paista kypsäksi. Jätä sivuun odottamaan.

Laita kattilaan vettä (esim. litran verran ensin) ja kiehauta. Lisää perunakuutiot, porkkanat sekä liemikuutio, paprikajauhetta väriä antamaan. Keitä kasvikset kypsiksi. Lisää joukkoon broilerisuikaleet, kookosmaito ja kuumenna keitto. Tarkista maku. Lisää tarvittaessa suolaa. Jos keitto tuntuu liian makealta, lisää currya ja hieman sitruunamehua.

Silakkapihvit, 4 annosta

- 600 g silakkafileitä
- 1 dl ruisjauhoja
- suolaa, (valkopippuria, tilliä)
- Paistamiseen: öljyä tai margariinia

Sekoita lautasella jauhot ja mausteet, perusohje 1 dl jauhoja + ½ tl suolaa. Pyörittele silakkafileet kummaltakin puolelta jauhoseoksessa.

Pane pihvit pannulle, kun rasva on kuumentunut. Paista fileitä noin pari minuuttia kummaltakin puolen.

Silakkafileet voit kypsentää myös uunissa leivinpaperin päällä 225 asteessa noin 15 minuuttia. Tällöin pihvejä ei pidä jauhottaa.

Perunakasvissose, 4 annosta

- 6 perunaa
- lanttua, porkkanaa, hieman lehtikaalia
- 1/2 tl suolaa
- 3/4 dl soija tai kaurajuomaa tai keitinnettä
- (margariinia)

Kuori ja lohko perunat. Paloittele lanttu ja porkkana, leikkaa lehtikaalista kovat ruodit pois. Keitä perunaa, porkkanaa ja lanttua noin 10 minuuttia ja lisää lehtikaali pieneksi leikattuna. Keitä kunnes perunat ja kasvikset ovat kypsiä.

Jätä keitinlientä kattilan pohjalle noin ½ dl. Lisää suola ja soseuta perunat ja kasvikset sähkövatkaimella. Kaada soseen joukkoon kuuma maito ja sekoita sose tasaiseksi. Lisää halutessasi nokare margariinia.

Lehtikaalisipsit

*125 g lehtikaalia (tai enemmän tai vähemmän)
2-3 rkl oliiviöljyä
suolaa oman maun mukaan*

Laita uuni kuumenemaan noin 150 asteeseen.

Pese lehtikaali ja kuivaa hyvin (kosteina niistä ei tule uunissa rapeita). Poista lehtiruoti. Revi kaalista noin 7 cm pitkiä paloja (palat kutistuvat uunissa). Laita palat kulhoon, kaada päälle oliiviöljy ja suola. Sekoita käsin, kunnes kaikki palat kiiltävät öljystä.

Asette lehtikaalin palat uunipellille leivinpaperin päälle mahdollisimman väljästi. Paista uunissa noin 20 minuuttia, kääntelee lehtiä puolivälissä. Tarkkaile sipsjä, jotta ne eivät ruskistu liiaksi. Niiden tulee olla hieman ruskeita reunoilta.

Rucola-auringonkukansiemenpesto

Kulhollinen rucolaa
(Pieni nippu persiljaa)
1 dl auringonkukansiemeniä
2 valkosipulinkynttä
Vettä ja oliiviöljyä
1/2 sitruunan mehu (n. 1-1,5 rkl mehua)
Suolaa, mustapippuria

Silppua rucola saksilla ja kaada päälle auringonkukansiemenet. Jos sinulla on aikaa, liota siemeniä 30-60 minuuttia. Lisää valkosipuli, vähän oliiviöljyä ja vettä. Aja sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi. Lisää öljyä ja vettä tarpeen mukaan. (Olen tavannut korvata osan öljystä tällaisissa pestoissa vedellä, en pidä liian öljyisistä kastikkeista.) Kaada lopuksi sekaan sitruunamehu ja mausta. Käytä pastan kanssa, leivällä tai vielä ohennettuna salaatinkastikkeeksi.

Tofukasviswokki, 2-3 annosta

1 pkt maustamatonta tofua

marinointi:
0,5 dl öljyä
1-2 rkl soijakastiketta
loraus sitruunamehua
2 valkosipulin kynttä
1 tl tinjamia
mustapippuria

Muut ainekset:
kaalia
1 sipuli
1 paprika
1-2 porkkanaa
currya, paprikamaustetta, mustapippuria, ripaus chiliä, öljyä
(soijakastiketta)

Halkaise tofu pitkittäin ja pilko n. 0,5 cm palasiksi, laita marinoitumaan pari tuntia aiemmin. Paista tofu reilussa öljyssä rapeaksi ja laita palat talouspaperin päälle lautaselle odottamaan.

Keitä nuudelit tai spagetti ohjeen mukaan, 2-3 annosta.

Lisää pannulle öljyä ja kiehuta mausteita pari minuuttia öljyssä, varo polttamasta. Lisää suikaloidut kasvikset ja paista kunnes sopivan kypsysiä. Voit lisätä pannulle hieman vettä. Lisää tofu ja keitetyt nuudelit/spagetit pannulle, sekoita ja paista vielä hetki. Voit lisätä vielä hieman öljyä, jos ruoka tarvitsee lisää kosteutta.

Sieni-ohratto, 4 annosta (prot 11 g/annos)

- 12 1/2 dl kasvislientä
- 1 dl suppilovahveroita tai muita sieniä (kuivattuna tai 5 dl tuoreita)
- 2 dl ohrasuurimoita
- 1 rkl ruokaöljyä
- 1 kpl sipuli
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria
- (0,75 dl auringonkukansiemeniä)

Valmista kasvisliemi kuutiosta kattilassa tai esim. kuumentamalla vesi vedenkeittimellä. Pane kuivatut suppilovahverot likoamaan noin puoleksi tunniksi. Kuullota ohrasuurimot öljyssä kattilassa tai korkea reunasella paistinpannulla. Lisää pilkottu sipuli. Lisää kuumaa kasvislientä pikkuhiljaa ohran joukkoon. Kypsennä niitä noin 30 minuuttia. Käytä valutetut sienet pannulla. Lisää ne kypsymään ohrattoon. Mausta ohratto pippurilla ja suolalla. Sekoita juuri ennen tarjoilua joukkoon voinokare.

Voit lisätä ruoan proteiinimäärää lisäämällä joukkoon auringonkukansiemeniä.

Reseptit viikko 4

Hernerouhe-porkkanapihvit

2 dl milletti hernerouhetta
3 dl vettä
1/2 dl korppujauhoja
1 dl vettä
1 sipuli
2-3 porkkanaa raastettuna
2 rkl rypsiöljyä
1 kananmuna
1/2 tl suolaa
riipaus chilijauhetta
1 tl kuivattua tinjamia

(Laitoin itse kokeillessani reilummin mausteita ja myös mustapippuria, maistelkaa mössöä niin ei tule mautonta =>)

Mittaa hernerouhe kuumuutta kestäväään kulhoon ja sekoita joukkoon kiehuva vesi. Anna vettyä ja jäähtyä. Sekoita kylmä vesi korppujauhojen sekaan. Hienonna tai raasta sipuli. Raasta porkkanat. Sekoita kaikki aineet hyvin keskenään. Nosta ruokalusikalla nokareita

kuumahkolle pannulle ja painele lusikalla tasaiseksi. Kypsennä keskilämmöllä 3-5 minuuttia puoli. Voit myös paistaa pihvit 200-asteisen uunin keskitasolla n. 15 min.

Tarjoa keitetyn kvinoan kanssa.

Jogurttikastike

2 dl soijajogurttia
1 valkosipulin kynsi
tinjamia
mustapippuria

Linssi-Minestronekeitto

2 rkl oliiviöljyä
2 sipulia hienoksi silputtuna
2 rkl tomaattipyrettä
2 valkosipulinkynttä silputtuna
3 porkkanaa suikaleiksi leikattuina
Pala lanttu suikaleina
1 tl mustapippuria rouhittuna
1 dl punaisia linssejä
2 tl kuivattua timjamia
1 1/2 - 2 l vettä
1-2 kasvisliemikuutio
(1 rkl soijakastiketta)
5 dl keitettyä pastaa (eli 2,5 raakaa pastaa)

Kuumenna oliiviöljy kattilassa ja kuullota siinä sipuli- ja valkosipulisilppu. Lisää tomaattipyre ja pilkotut vihannekset ja paistele viitisen minuuttia sekoitellen. Lisää vesi, linssit, kasvisliemikuutio ja mausteet. Kypsennä puolisen tuntia, välillä sekoitellen. Tarkasta maku ja lisää ½-1 kasvisliemikuutio tai suolaa tai soijakastiketta tarvittaessa. Keitä pasta omassa kattilassaan ja kun se on kypsää, kippaa se juuri ennen tarjoilua keittoon muiden aineiden seuraksi.

Meksikolaistyyppinen papupata

2 isoa sipulia silputtuina
2-6 valkosipulinkynttä silputtuina
3 rkl oliiviöljyä
2 tl paprikajauhetta
1 tl mustapippurirouhetta
1 tölkki kidneypapuja
1 tölkki papumix

yrteillä maustettua tomaattimurskaa
1-2 dl vettä
chiliä
(myös tinjami ja yrttisekoitus sopii)
yhden sitruunan mehu (1,5 rkl mehutiivistettä)
soijakastiketta TAI suolaa maun mukaan

Kuullota silputut sipulit ja valkosipulikynnet öljyssä isolla paistin- tai wokkipannulla. Lisää pippurit ja paprikajauhe sekä huuhdellut ja valutetut tölkkipavut. Paistele parin minuuttia ajan huolellisesti sekoitellen. Lisää sitten joukkoon vettä, tomaattimurska, sitruunasta puristamasi mehu ja soijakastike (tai suola). Hauduttele tuhtia papupataa kannen alla miedolla lämmöllä vähintään vartin verran ja tarkasta maku.

Tarjoile keitetyn ohran, pastan tai kvinoan kanssa.

Couscous –kikhernesalaatti

2,5 dl Täysjyvä couscous
3 dl vettä
½ kasvisliemikuutio
muutama kuutio pakastepinaattia
öljyä
1-2 rkl sitruunamehua
1 tölkki kikherneitä
1 punasipuli
2 tomaattia
1 paprika
jääsalaattia
mustapippuria

Kuumenna vesi, pinaatikuutiot ja puolikas kasvisliemikuuti kattilassa kiehuvaaksi. Lisää couscous-suurimot ja sekoita. Nosta levyltä. Anna hautua kannen alla 5 - 7 min.

Paista kuutioitu tofu pannulla öljyssä pinnalta hieman rapsakaksi.

Pilko tomaatit, paprika ja punasipuli sopivan kokoisiksi.

Sekoita couscousin sekaan 1-2 ruokalusikallista öljyä, sitruunamehua ja mustapippuria sekä punasipulit. Maistele että makua löytyy, lisää tarvittaessa mausteita. Sekoita jäähtyneen couscousin sekaan tomaatti , paprika ja tofukuutiot sekä jääsalaattia varovasti käännellen.

Tofupasta

- 1 pkt (270 g) maustamatonta kiinteää tofua
1 paprika

- 1 sipuli
- 1 rkl öljyä
- 4 tl paprikajauhetta
- 2 tl valkosipulijauhetta
- ½ tl valkopippuria
- 1½ tl suolaa
- 1 rkl sokeria
- 2 dl kookosmaitoa
- pastaa (n. 250 g)

1. Valuta tofu ja paloittele se kuutioiksi. Kuutioi paprika ja hienonna sipuli.
2. Sekoita keskenään mausteet sekä sokeri ja suola ja lisää ne kuumalle öljytille pannulle. Paista mausteseoksessa kevyesti tofu, paprika ja sipuli.
3. Lisää kookosmaito ja anna hautua viitisen minuuttia.
4. Keitä pasta, valuta se hyvin ja lisää kastikkeen sekaan.

Papupyörykät

(Ohje: Jere Nieminen: Vegaanin kotiruokakirja, Moreeni 2010)

- 1 pieni (n. 80g) kiinteämaltoinen raaka peruna
- 2-3 valkosipulinkynttä
- 1 prk ruskeitapapuja
- 4 rkl rypsiöljyä
- 2 rkl ketsuppia (tai 1,5 rkl tomaattipyrettä ja pari tl sokeria)
- puolikas tai pieni sipuli
- 1,5 dl 4-viljan tai kaurahiutaleita
- 0,5 dl korppujauhoja
- 2 rkl perunajauhoja tai vehnäjäuhoa
- 1 rkl paprikamaustetta
- 2 tl kuivattua chiliä tai cayennepippuria (myös yrttimausteet ja mustapippuri sopii)
- 0,5 tl suolaa tai loraus soijakastiketta
- rypsiöljyä paistamiseen

1. Kuori peruna ja raasta se raastimen hienoimmalla terällä.
2. Kuori valkosipulinkyntset.
3. Huuhtelee ja valuta pavut. Soseuta perunaraaste, pavut, öljy, ketsuppi ja chilikastike sauvasekoittimella, mutta jätä hiukan sattumia.
4. Hienonna sipuli.
5. Lisää papumassan joukkoon kaikki loput aineet ja sekoita taikina käsin tasaiseksi.
6. Muotoile taikinasta pyöryköitä ja paista ne öljyssä keskilämmöllä.

Pyöryköihin voi lisätä myös pilkottuja sieniä esim. 1 dl, yrtit ja pippurit sopivat silloin parhaiten mausteeksi. Tarjotaan esim. **porkkana-pinaatti perunasoseen** kanssa. Myös **ohra tai couscous** sopii, jolloin seuraksi voi tehdä jogurttikastikkeen.

Perunakasvissose, 4 annosta

- 6 perunaa
- . porkkanaa, hieman pinaattia
- 1/2 tl suolaa
- 3/4 dl soija tai kaurajuomaa tai keitinvettä
- (margariinia)

Kuori ja paloittele perunat porkkanat. Keitä kunnes ovat kypsiä.

Jätä keitinlientä kattilan pohjalle noin ½ dl. Lisää sulanut pinaatti, suola ja soseuta perunat ja kasvikset sähkövatkaimella. Kaada soseen joukkoon kuuma maito ja sekoita sose tasaiseksi. Lisää halutessasi nokare margariinia.