

Herkullisia reseptejä maailmalta



Thai vegebeef -salaatti kasvistyyliin

1 annos

Seitan (35 g gluteenijauhoa), perusmaustein
Tofua (65 g)
vajaa tl ruokaöljyä
soijakastiketta, balsamicoa

150 g avomaankurkkua
40 g punasipulia

kastike:

1 rkl kevätsipulia (tai punasipulia)
hienonnettuna
0,5–1 rkl worcestershirekastiketta
1–1,5 tl sitruunaruohotahnaa
1 rkl limemehua

Valmista seitan normaaliin tapaan, keitä ja pilko. Marinoi tofua tarvittaessa hetki soijakastikkeessa ja balsamicossa. Paista seitan- ja tofuviipaleet öljyssä, lisää marinointiliemi (jos et marinoinut tofua, lisää soijakastiketta ja balsamicoa) paistamisen aikana vähitellen. Anna jäähtyä.

Vuole avomaankurkusta ohuenohuita viipaleita ja suikaloi punasipuli hyvin hienoksi. Sekoita punasipuli, kurkku ja kastikeainekset seitanin ja tofun kanssa huolella. Syö huoneenlämpöisenä tai jäähdytettynä. Sopii jäähdytettynä erityisesti lämpimiin kesäpäiviin!

Mantelivokki

600 g kasviksia (esim. sipuli, porkkana, peruna, punakaali, parsakaali)
100 g manteleita
valkosipulin kynsi
suolaa, öljyä, mustapippuria

Kastike

pieni sipuli
2 valkosipulin kynttä
1-2 rkl maapähkinätahnaa
0,5–1 rkl soijakastiketta
1 tl inkiväärijauhetta
tabascoa, chilijauhetta
öljyä ja vettä

Kuumenna öljy pannulla ja vokkaa kasvikset sipulista ja hitaimmin kypsävistä aloittaen. Lisää mantelit noin puolivälissä.

Kastike: kuullota hienoksi silputtu sipuli ja valkosipuli öljyssä. Lisää maapähkinätahna, mausteet ja sopivasti vettä halutun sakeuden saamiseksi. Sekoita vokin joukkoon muutama minuutti ennen vokin valmistumista.



Kesän satoa uunin kautta



Mausteinen tomaattipiiras

Pohja:

3 dl jauhoja (1 graham- + 2 vehnä jauhoja)
150 g voita/margariinia
2 rkl kylmää vettä

Täyte:

3 pihvitomaattia tai 4–5 kypsää isoa
2 sipulia
1 valkosipulinkynsi (tai maun mukaan)
2 rkl oliiviöljyä
3 rkl tomaattisoseetta/-pyrettä
1 rkl rosmariinia
2 rkl basilikaa
1/2 tl suolaa
1/2 tl cayennepippuria
2 tl paprikajauhetta
3 dl juustoraastetta, tavallista tai vegaanista

Säädä uuni lämpenemään 225 asteeseen. Sekoita taikinan jauhot, nypi rasva sekaan ja sekoita nesteeseen. Painele voidellun vuolan pohjalle ja reunoille. Esipaista noin 10 min.

Kasta tomaatit kiehuvaan veteen, kuori ja paloittelu kuutioiksi. Hienonna sipulit ja kuullota hetki öljyssä, lisää tomaatit ja mausteet ja anna hautua sakeammaksi. Lado ainekset piiras pohjalle: ensin hiukan juustoraastetta, sitten tomaattiosa ja päälle loput juustoraasteesta. Kypsennä uunissa 15–20 min ja ripottele halutessasi pinnalle paprikaa ja cayennea.

Mustikkapiirakan pohja

maidoton, munaton

100 g margariinia
0,5 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 tl leivinjauhetta
3,5 dl vehnä jauhoja
0,5 dl kaura- tai soijamaitoa

Sekoita sokeri, margariini ja vaniljasokeri. Yhdistä leivinjauhe jauhoihin ja lisää jauhot rasva-sokeriseokseen yhdessä maidon kanssa. Painele taikina piirakkavuolan pohjalle ja reunoille.

Vaniljainen mustikkapiirakan täyte

3 dl jäisiä mustikoita
(1 tl sitovaa jauhoa)
2dl (soija)vaniljajogurttia
1dl sokeria tai makeutusta
2tl vaniljasokeria tai vanilja-aromia

Sekoita täytteen ainekset keskenään ja kumoa piirakalle.

