

LIHATON TAMMIKUU

Lihattomat reseptit vk 2

Parsakaali-savutofupiiirakka	2
Hummus	3
Minestronekeitto	4
Linssimureke.....	5
Sienipasta	6
Chili sin carne	7
Punajuurisosekeitto.....	8
Kullankeltainen hernekeitto	9
Pinaattikeitto	10

Parsakaali-savutofupiirakka

Pohja:

4 dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
100g margariinia
1 dl maustamatonta soijajogurtia
2-3- rkl vettä
margariinia ja korppujauhoja vuokaa varten

Täyte:

200g parsakaalinnuppuja
1 pkt kylmä savutofua
1 sipuli
oliiviöljyä
4 dl maustamatonta soijajogurtia
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
1 tl basilikaa

1. Sekoita yhteen jauhot ja leivinjauhe. Nypi jauhojen joukkoon margariini ja lisää sitten soijajogurtti sekä vesi. Sekoita tasaiseksi.

2. Painele taikina korppujauhotetun piirakkavuonan (halkaisija 26cm) pohjalle. Esipaista pohjaa 225 asteessa noin 5 minuuttia.

3. Keitä parsakaalinnuppuja suolalla maustetussa vedessä muutama minuutti, kunnes ne ovat hiukan pehmenneet mutta ovat vielä aavistuksen rapeita. Sekoita yhteen jogurtti ja mausteet.

4. Pilko sipuli ja murena savutofu. Kuullota sipulia paistinpannulla oliiviöljyssä muutama minuutti. Lisää joukkoon tofu ja parsakaali. Ota paistinpannu pois levyttä ja lisää joukkoon jogurtti-mausteseos.

5. Levitä täyte esipaistetun piirakkapohjan päälle. Paista piirakkaa 200 –asteisessa uunissa noin 25 minuuttia tai kunnes pinta on saanut kauniin värin. Anna jäähtyä ennen tarjoilua.

Resepti kirjasta Elina Innanen: Viiden tähden vegaani - herkkuruokaa kasviksista, Moreeni 2011.

Hummus

Hummus on mm. kikherneistä valmistettua tahnaa, joka sopii mainiosti leivän päälle.

tlk säilöttyjä kikherneitä

3 rkl sitruunamehua

3 rkl oliiviöljyä

1/2 dl vettä

2 rkl tahinitahnaa

1 valkosipulin kynsi

1 tl juustokuminaa

suolaa

mustapippuria

1.Valuta kikherneet ja soseuta ne tasaiseksi massaksi. Lisää muut aineet ja soseuta uudestaan.

2.Levitä hummus vadille ja valuta päälle oliiviöljyä

Resepti julkaistu Helsingin Sanomissa 28.4.2005.

Minestronekeitto

1 sipuli
1 porkkana
200 g kaalia
1 l vettä
½ kasvisliemikuutio
pala purjoa
½ dl makaronia
1 valkosipulin kynsi
1 prk tomaattimurskaa
2 dl kidneypapuja tai ruskeita papuja liotettuina ja keitettyinä
mustapippuria
2 tl basilikaa
1 tl rakuunaa

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

Ohje Vegaaniliiton sivuilta www.vegaaniliitto.fi.

Linssimureke

2½ dl punaisia linssejä
7½ dl vettä
2 sipulia
2 valkosipulin kynttä
2 rkl tomaattipyrettä
2 tl jauhettua paprikaa
1 tl jauhettua korianteria
2 porkkanaa
2 perunaa
1 dl mustia oliiveja
mustapippuria
2 tl persiljaa
3 tl basilikaa
3 rkl soijajauhoja
1½ dl korppujauhoja
vuoan leivitykseen margariinia ja jauhoja

Pilko sipulit ja valkosipulit. Kuullota ne öljyssä yhdessä tomaattipyreen, paprikan ja korianterin kanssa. Lisää kuutioidut perunat ja porkkanat, linssit ja vesi. Kiehauta ja keitä noin 20 minuuttia. Ota kattila pois liedeltä. Lisää oliivit ja loput mausteet. Soseuta. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa. Lisää jauhot. Kaada seos margariinilla voideltuun ja jauhotettuun 1,5-2 litran leipävuokaan. Paista uunissa 200 asteessa noin 50 minuuttia. Anna murekkeen jäähtyä kunnolla ennen kumoamista. Murekkeen kanssa sopivat hyvin herkkusienikastike sekä rosmariinijuurekset.

Ohje Vegaaniliiton sivuilta www.vegaaniliitto.fi.

Sienipasta

Tämä resepti on tarpeellinen syksyn sienisadon aikaan. Jos sinulta löytyy kuivattuna tai pakastettuna syksyn sieniä, nauti niitä myös talvella. Kuivatuissa sienissä on paljon makua, joten niitä riittää ohjeessa mainittua pienempi määrä.

1 litra sieniä (kantarelleja, tatteja, suppilovahveroita tms.)
1-2 sipuli
öljyä paistamiseen
2 dl kaurakermaa
mustapippuria
250 g pastaa
vettä, suolaa

Puhdista ja pilko sienet. Silppua sipuli. Kuullota sipuli öljyssä ja lisää pilkotut sienet. Anna niidenkin kiehua kokoon. Lisää joukkoon kerma. Kiehauta ja mausta. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta. Sekoita joukkoon sienikastike.

Chili sin carne

”Con” tarkoittaa ”kanssa” ja ”sin” tarkoittaa ”ilman”. Chili sin carne on siis monelle tutun chili con carnen lihaton versio. Voit korvata jauhalihan soijarouheella. Myös kauppojen valmiisiin tortilla- ja tex mex -mausteseoksiin voit laittaa soijarouhetta jauhelihan tilalle. Chili sin carnen voit tarjoilla riisiä ympäristöystävällisemmän ohran kanssa.

1 sipuli
1 porkkana
1tlk ruskeita papuja
1 dl soijarouhetta
1 prk tomaattipyreetä
1 pss herne-maissi-paprika –sekoitusta
paprikajauhetta
chiliä tai cayannepippuria
suolaa
vettä
öljyä paistamiseen

Paista sipuli ja mausteet öljyssä. Kuori ja pilko porkkana. Sekoita kaikki aineet, lisää sopiva määrä vettä ja anna hautua kypsäksi.

Resepti kirjasta Mirka Muukkonen ja Anna Särkisilta, Vegaanin keittokirja, Like 2008.

Punajuuri-osekeitto

Tämä keitto tuo punajuurelle uusia ystäviä. Mikäli vähennät keitinettä ennen soseutusta, on keitto oivallista leipälevitettä (etenkin vaaleahkolle leivälle). Kokeile myös perinteisiä porkkana- ja peruna-purjosekeittoja.

1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
2 rkl rypsiöljyä
1 tl sokeria
0,5 tl jauhettua inkivääriä
1 tl kuivattua timjamaa
1 porkkana
1 peruna
4 (n. 400 g) punajuuria
pieni pala (n. 50 g) palsternakkaa
6 dl vettä
(2 dl kaurakermaa)
2 tl kuivattua persiljaa
2 tl kuivattua basilikaa
0,5 tl suolaa

1. Kuori ja pilko pieneksi sipulit ja juurekset.
2. Kuullota sipulia ja valkosipulia öljyssä sokerin ja inkiväärin kanssa. Lisää juurekset, timjami ja vesi. Vettä ei tarvitse olla kuin sen verran, että kasvikset peittyvät. Kiehauta ja keitä kannen alla, kunnes juurekset ovat pehmeitä (n. 1 h).
3. Soseuta keitto ja lisää halutessasi kerma. Mausta persiljalla, basilikalla ja suolalla.

Kullankeltainen hernekeitto

Tanskassa ja Ruotsissa hernekeitto valmistetaan tyypillisesti keltakuorisista herneistä. Ero on ulkonäössä eikä maussa, joten voit vallan hyvin valmistaa tämänkin sopan vihreistä herneistä, jos et löydä keltaisia kaupasta. Mikäli sinulla on tilaa pakastimessa, voit valmistaa pitkään kypsyvää keittoa kerralla kaksinkertaisen annoksen ja säilöä osan tulevaa käyttöä varten.

3 dl tai noin 250 g keltaisia kuivattuja herneitä
1 l vettä
1 laakerinlehti
0,5 tl suolaa

pinnalle:

2 rkl rypsiöljyä
1 tl (mustia) sinapinsiemeniä
2 tl curryjauhetta
1 sipuli
1 valkosipulin kynttä
1 omena
tuoretta korianteria tai hippu korianterijauhetta

1. Huuhtelee herneet ja laita ne veteen likoamaan yön yli.
2. Keitä herneitä liotusvedessään laakerinlehden kera kannen alla miedolla lämmöllä, kunnes herneet ovat soseutuneet eli noin reilusta tunnista puoleentoista tuntiin. Sekoita herneitä varsinkin loppuvaiheessa ja lisää tarvittaessa vettä. Mausta herneet suolalla.
3. Kuori sipuli, valkosipulin kynsi ja omena. Murskaa valkosipuli ja pilko sipuli ja omena pieniksi tasakokoisiksi paloiksi.
4. Kuumenna öljy pannulla ja lisää sinapinsiemenet. Kuumenna, kunnes siemenet alkavat pomppia ja lisää sitten curryjauhe, sipuli, valkosipuli ja omena. Kuullota, kunnes sipulit ovat pehmenneet, ja kaada seos hernekeiton pinnalle. Silppua vielä tuoretta korianteria keiton pinnalle.

Resepti kirjasta Somersalo Inna ym.: Härkäpapua sarvista, Moreeni 2010.

Pinaattikeitto

Maukas keitto sopii hyvin alkuruuaksi. Pääruuaksi annos riittää kahdelle.

reilu 1 rkl rypsiöljyä
2,5 rkl vehnä jauhoja
1 l kauramaitoa
300 g pakastepinaattia tai runsaasti kuivattua nokkosta
reilu 1 tl suolaa
1 tl sokeria
ripaus muskottia
2 tl kuivattua persiljaa

1. Kuumenna öljy kattilan pohjalla ja lisää jauho; anna kiehahtaa samalla hyvin sekoitellen.
2. Siirrä kattila pois levyltä. Lisää kauramaito kahdessa erässä koko ajan puuhaarukalla sekoittaen, sekoita pohjaa myöten. Siirrä takaisin levyille, kiehauta, lisää pinaatit ja mausteet. Keitä muutama minuutti tai kunnes pinaatti on sulanut. Keitto sakenee seisoessaan.

Resepti kirjasta Somersalo Inna ym.: Härkäpapua sarvista, Moreeni 2010