



LIHATON TAMMIKUU

Lihattomat reseptit, viikko 3

Mausteinen kasvisrisotto.....	2
Bataattimuusi	3
Soijamuhennos	4
Soijasuikalekastike.....	5
Kookksinen tofu-kaaliwokki.....	6
Meksikolainen papukeitto.....	7
Lämmin lounassalaatti yhdelle.....	8
Tofu-pastasalaatti	9
Uuniperunat tofutsatsikilla.....	10

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Vipuvoimaa
EU:lta



ekoKUMPPANIT





Mausteinen kasvisrisotto

- tummaa riisiä n. kahden henkilön tarpeisiin
- 2 suurta porkkanaa
- 2 sipulia varsineen
- palanen kaalia
- öljyä
- curry-jauhetta
- pippuria
- kasvisliemikuutio

Laita riisit kiehumaan kasvisliemi-veteen ja valmista sillä aikaa kasvikset. Silppua sipulit, porkkanat ja kaali. Laita ne kattilaan, jonka pohjalla on hieman öljyä. Kuullota niitä, kunnes riisi on kypsää. Lisää mausteet kasviksiin ennen yhdistämistä. Kaada riisit kasvisten joukkoon ja anna hautua vielä muutama minuutti.

Huom! Riisin voit jälleen korvata halutessasi ympäristöystävällisemmällä ohralla.

(Resepti: vegaaniliitto.fi)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Bataattimuusi

- 2 kpl bataattia
- 1 dl soijakermaa
- 1 rkl rakuunaa
- 1 rkl persiljaa

Pilko bataatti lohkoiksi ja keitä runsaassa vedessä kypsäksi. Kaada ylimääräinen vesi pois. Lisää yrtit ja soijakerma kattilaan. Sekoita seos huolellisesti haarukalla samalla muussaten bataattia, lopuksi vaahdota tehosekoittimella. Pitkä ja hidas haudutus uunissa parantaa muusin makua.

(Resepti: vegaaniliitto.fi)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Soijamuhennos

- 3dl soijapaloja- tai suikaleita
- 400g sekavihanneksia
- n. ½ litraa vettä
- kasvisliemikuutio
- 1 prk kuorittuja tomaatteja
- 1 silputtu sipuli
- 2 rkl soijakastiketta
- mausteeksi pippuria, suolaa, oreganoa ja valkosipulia

Laita kaikki ainekset kattilaan ja keitä noin 30 min. sekoittaen aika ajoin.
Tarkista välillä, että vettä on riittävästi.

(Resepti: soyappetit.fi)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Soijasuikalekastike

- 100 g soijasuikaleita
- 0,5 rkl grillimausteseosta
- 0,5 rkl yrttimausteseosta
- 1 rkl soijakastiketta

- 2 rkl öljyä
- puolikas pilkottu sipuli
- 2 - 3 valkosipulin kynttä murskattuna
- 0,5 rkl grillimausteseosta
- 2 rkl tomaattipyrettä
- 2 pilkottua paprikaa
- 2 pilkottua porkkanaa
- 1 rkl soijakastiketta
- 0,5 rkl yrttimausteseosta

- 1 tl raastettua inkivääriä
- 2 dl kaurakermaa
- 2 tl maissitärkkelysjauhoja

Keitä soijasuikaleita mausteiden kanssa reilussa vedessä 25 minuuttia. Valuta. Kuullota sipuli ja valkosipuli öljyssä grillimausteen ja tomaattipyreen kanssa. Lisää kasvikset ja paista muutama minuutti. Lisää soijasuikaleet ja soijakastike ja paista vielä hetki. Lisää soijakerma ja kiehauta kastike. Sekoita maissitärkkelys tilkkaan vettä ja sekoita kastikkeen joukkoon. Lisää yrttimauste ja keitä kastiketta vielä viitisen minuuttia.

(Resepti: vegaaniliitto.fi)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Kookksinen tofu-kaaliwokki

300 g tofua
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1/2 varhaiskaali
2 porkkanaa
1 paprika
3 levyä nuudeleita
5 dl kookosmaitoa
n. 2 dl cashewpähkinöitä rouhittuna
punaista currytahnaa
soijakastiketta
rouhittua mustapippuria

Paloittele tofu ja paista palat pannulla öljyssä. Huljuta palojen päälle paistaessa soijakastiketta antamaan makua. Kun tofut ovat ottaneet hieman väriä itseensä, siirrä ne syrjään odottamaan.

Silppua sipuli ja valkosipuli. Suikaloi kaali, porkkanat ja paprika. Kuumenna pannulla loraus öljyä ja freesaa siinä valkosipuli ja sipuli. Lisää joukkoon kaali ja paistele sekoittaen. Kun kaali alkaa painua vähän kasaan, lisää pannulle myös porkkanat ja paprikat. Keitä tällä välin nuudelit kypsiksi. Kun kasvikset alkavat pehmetä, kaada pannulle kookosmaito. Lisää joukkoon punaista currytahnaa maun mukaan. Anna kiehua hiljalleen kymmenisen minuuttia. Sekoita lopuksi joukkoon keitetyt nuudelit, tofut ja cashewpähkinät. Mausta soijakastikkeella ja mustapippurilla.

Resepti on Pippurimyly-ruokablogista <http://pippurimyly2.blogspot.com/>

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Meksikolainen papukeitto

- 2-3 dl kidneypapuja
- 2 porkkanaa
- purjo
- 2 tlk tomaattimurskaa
- 2 laakerinlehteä
- 1 tl timjamia
- 5 valkosipulinkynttä
- 1 tl chilijauhetta
- 1 tl paprikajauhetta
- suolaa
- öljyä
- tomaattipyreetä
- vettä

Liota papuja yön yli ja keitä kypsiksi noin tunnin ajan. Hauduta suikaloitua porkkanaa ja purjoa öljyssä. Lisää tomaattimurska, mausta ja anna hautua. Halutessasi voit jättää laakerinlehden ja timjamin pois. Muista sekoittaa välillä. Lisää pavut, 1-2 dl vettä sekä tomaattipyree. Anna hautua, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Pinnalle voit ripotella suikaloitua purjoa tai ruohosipulia.

(Resepti: Mirka Muukkonen ja Anna Särkisilta, Vegaanin keittokirja, Like 2008)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Lämmin lounassalaatti yhdelle

- 1-4 perunaa nälän mukaan
- 1-2 porkkanaa
- 1 pss pakasteherneitä
- muutama sipulin rengas
- 3 rkl auringonkukan siemeniä
- öljyä
- sitruunapippuria

Laita perunat kiehumaan. Raasta porkkanat lautasen pohjalle. Kiehauta herneet ja kumoa ne raasteen päälle. Viipaloi muutama sipulin rengas herneiden päälle. Paahda auringonkukan siemeniä kuumalla pannulla, kunnes ne saavat vähän väriä. Kumoa ne keon päälle. Paloittele keitetyt perunat päällimmäiseksi. Ripottele mausteeksi sitruunapippuria ja loraus öljyä.

(Resepti: vegaaniliitto.fi)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Tofu-pastasalaatti

- 1pkt kiinteää tofua kuutioituna
 - 2 valkosipulin kynttä puristettuna
 - 1 tl tuoretta inkivääriä raastettuna
 - 2 rkl soijakastiketta
 - 1 rkl sitruunamehua
 - 1 rkl tomaattiketsuppia tai -pyrettä
 - 2 tl paprikajauhetta
 - 1 tl garam masalaa
 - (0,25- 0,5 tl chilijauhetta)
 - 0,5 dl öljyä
 - 0,5 dl vettä
-
- 5 dl keitettyä pastaa
 - 10 kpl aurinkokuivattuja tomaatteja viipaloituina
 - 1 pieni purkki mustia oliiveja
 - 1 prk kookoskermaa
 - tuoretta persiljaa hienonnettuna

Sekoita tofumarinadin ainekset tofukuutioihin ja marinoi tofua yön yli. Paista öljyssä molemmin puolin rapeapintaisiksi. Sekoita tofut loppuihin aineksiin. Halutessasi voit myös käyttää valmiiksi marinoitua tofua.

(Resepti: vegaaniliitto.fi)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Uuniperunat tofutsatsikilla

- 4 suurta jauhoista perunaa
- 200 g tofua
- 1 tl öljyä
- 1 rkl pieneksi silputtua sipulia
- ¼ kurkkua
- 1-2 valkosipulinkynttä
- suolaa
- 2 rkl silputtua tuoretta persiljaa ja oreganoa

Paista perunoita kokonaisina (voit kääriä ne myös folioon) 225 asteessa n. 40 min tai kauemmin, kunnes perunat ovat pehmenneet. Sekoita kaikki ainekset keskenään hyvin esim. sauvasekoittimella. Tee kypsään perunaan viilto ja purista perunaa kevyesti niin että perunan sisus tulee hieman ulos ja perunan sisään jää tilaa, johon voit laittaa täytettä. Täytä perunat ja tarjoile heti.

(Resepti: Mirka Muukkonen ja Anna Särkisilta, Vegaanin keittokirja, Like 2008)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi
Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.