



LIHATON TAMMIKUU

Reseptit, viikko 4

Hernefalafelit.....	2
Värikäs linssi-papukeitto	4
Kermanen pastakastike.....	5
Makaronilaatikko	6
Munakoiso-tofupaistos	7
Kermanen soijasuikalepasta	8
Soijasuikale-salaattivapit.....	9
Helppo moussaka	10

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Hernefalafelit

Falafelit ovat arabimaiden arkiruokaa. Tarjoa falafeleita esimerkiksi pita- tai ruisleivän välissä. Laita sisään sipulirenkaita, maustekurkkua ja kerä- tai savoijinkaalia suikaleina. Majoneesi, chilikastike sekä tahini ovat tyyppisiä falafelien lisukkeita. Hernefalafelit voi valmistaa joko kotimaisista herneistä tai kikherneistä. Keitetyt pavut sopivat kasvispihveihin ja -pyöryköihin, mutta eivät falafelitaikinaan.

Turvallisuushuomio: Pidä keittämisen aikana kattilan tai padan kansi lähettyvillä, jotta voit sammuttaa mahdollisesti syttyvän öljyn. Vettä ei pidä käyttää öljypalon sammuttamiseen.

3 dl kuivattuja herneitä, liota yön yli
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 tl ruokasoodaa
2 tl jauhettua jeeraa
2 tl jauhettua korianteria
1 rkl kuivattua persiljaa
1 tl suolaa

rypsiöljyä uppopaistoon

1. Huuhtelee ja liota herneitä runsaassa vedessä yön tai työpäivän yli (8-10 tuntia). Valuta.
2. Kuori sipuli ja valkosipulin kynnet. Hienonna liotetut herneet hienoksi tehosekoittimessa yhdessä sipuleiden kanssa. Hienontaminen onnistuu myös sauvasekoittimella tai lihamyllyllä. Lisää tarvittaessa tilkka vettä. Mausta seos. Mikäli haluat pehmeitä falafeleja, lisää hernaikinankin joukkoon 0,5 dl vettä ja 1-2 rkl vehnä jauhoja (vajaa 1 dl, jos et saa murskattua herneitä hienorakeiseksi asti).
3. Kuumenna öljy padassa tai wokissa. Kun vaalea leipäpala nousee alle minuutissa pintaan, on öljy riittävän kuumaa. Öljyä on riittävästi, kun falafelit mahtuvat kellumaan, eivätkä ota pohjaan kiinni. Muotoile kostutetuin käsin taikinasta parin sentin kokoisia pieniä palleroita. Juurikaan suurempia ei kannata tehdä, koska silloin ne eivät ehdi kypsyä kunnolla.
4. Kypsennä falafeleita kummaltakin puolelta muutama minuutti öljyssä 4 - 7 kerrallaan, kattilan koosta riippuen. Lisää tarvittaessa erien välissä öljyä ja odota hetki, jotta öljy kuumenee. Kun öljy on tarpeeksi kuumaa, falafelit eivät ime kovin paljoa öljyä sisäänsä ja pinnasta tulee mukavan rapea.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



5. Laita lautaselle talouspaperia imemään liika rasva ja nosta valmiit falafelit reikäkauhalla paperin päälle. Siivilöi jäähtynyt öljy lasipurkkiin ja käytä paistoöljynä. Säilytä öljy kylmässä.

* Härkäpapufalafelit

Egyptiläisen perinteen mukaan falafelit valmistetaan härkävavuista. Muutoin samat perusraaka-aineet ja valmistustavat, mutta laita mausteeksi 2 tl paprikajauhetta, 1 tl sinappijauhetta tai sinappia, 0,25 tl jauhattua mustapippuria ja 1 rkl kuivattua persiljaa (ja 2 tl kuminaa). Lisää myös taikinaa kiinteyttämään noin 0,75 dl graham- tai vehnä jauhoja.

(resepti kirjasta Somersalo Inna ym.: Härkäpapua sarvista, Moreeni 2010)

ILMANKOS?

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



Värikäs linssi-papukeitto

1 l vettä
1 sipuli
4 perunaa
300g pakastevihanneksia
n. 1dl punaisia linssejä
1 prk esikeitetyjä kidneypapuja
n. 2 tl kasvisliemijauhetta tai kasvisliemikuutio
kurkumaa
jauhattua inkivääriä
jauhattua korianteria
mustapippurirouhetta
oreganoa
suolaa
0,5 – 1 dl kookosmaitoa
tuoretta tai pakastepersiljasilppua

Mittaa vesi kattilaan ja lämmitä kiehuvaaksi. Lisää hienonnettu sipuli ja sopiviksi paloiksi pilkotut perunat. Kypsennä hetki, lisää huuhdellut linssit, kasvisliemijauhe ja pakastevihannekset. (Tarkista pussista, tarvitseeko pakastevihanneksia kypsentää. Mikäli pelkkä lämmitys riittää, heitä ne joukkoon vasta loppuvaiheessa.) Keitä hiljalleen kymmenisen minuuttia, lisää pavut ja mausta. Keitä vielä kunnes perunat ovat pehmenneet ja lisää kookosmaito. Ripottele pinnalle persiljasilppua ja tarjoa.

(Resepti: veerankeittio.blogspot.com)

ILMANKOS?

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



Kermainen pastakastike

190g herkkusieniä
2dl soijakermaa
1 prk tomaattipyrettä
pari valkosipulin kynttä
1 salottisipuli
1 kasvisliemikuutio
chiliä
oliiviöljyä

Kuori ja pilko sipulit ja herkkusienet. Kuullota kevyesti sipulit pannulla ja lisää sienet, anna hautua hetken kannen alla. Lisää chiliä maun mukaan. Hienonna kasvisliemikuutio sienien sekaan. Kaada kerma sienisipulien päälle. Lisää vielä tomaattipyree. Sekoita huolella ja tarjoile keitetyn spagetin kanssa.

(Resepti: vegaaniliitto.fi)

ILMANKOS?

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



Makaronilaatikko

4 dl makaroneja
2dl soijarouhetta
4 dl vettä
sipuli
5 dl soijamaitoa
1 tl paprikajauhetta
timjamia
mustapippuria
oreganoa
yrttisuolaa

Keitä makaronit, pilko ja paista sipulit. Lisää sipulin joukkoon paprikajauhe ja vedessä turvotettu soijarouhe. Mausta. Sekoita soijarouhe ja makaronit. Laita ne uunivuokaan ja kaada päälle soijamaito.

Vinkki: Makaronilaatikkoon saa perinteisen koostumuksen käyttämällä maustamatonta soijajugurttia munamaidon lailla!

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

ILMANKOS?

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



Vipuvoimaa
EU:lta



ekoKUMPPANIT



KANGASALA





Munakoiso-tofupaistos

1 munakoiso
½ pkt tofua murennettuna
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
500g tomaattimurskaa
1 rkl tomaattipyreettä
suolaa, pippuria & sokeria
½ tl timjamia
kourallinen tuoretta basilikaa

Viipaloi munakoiso noin puolen sentin paksuisiksi viipaleiksi ja ripottele pinnalle suolaa. Anna munakoisojen vetäytyä puolisen tuntia ja pyyhi sitten kosteus pinnalta pois talouspaperilla.

Leikkaa sipuli puolirenkaiksi ja silppua valkosipulinkyntset. Kuullota niitä hetki oliiviöljyssä kattilan pohjalla. Lisää sitten tomaattimurska, tomaattipyree ja mausteet ja anna kiehua n. 10 min tai kunnes neste on hiukan haihtunut. Ota kattila pois levyttä ja lisää silputtu basilika.

Paista munakoisoviipaleet paistinpannalla oliiviöljyssä muutamassa erässä, kunnes niiden pinta on saanut hiukan väriä.

Levitä pienen uunivuoan pohjalle ensin hiukan tomaattikastiketta, sitten munakoisoviipaleet ja tofumuruset. Lisää taas kastiketta ja jatka vuoan täyttämistä. Jätä päällimmäiseksi munakoisoviipaleet ja kaada niiden päälle loput tomaattikastikkeesta.

Paista vuokaa 200 asteessa noin puoli tuntia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilemista.

Vinkki: saat paistokseen lisämakua käyttämällä maustamattoman tofun sijaan savutofua. Tarjoa esimerkiksi leivän ja salaatin kanssa.

(Resepti: Innanen Elina: Viiden tähden vegaani, Moreeni 2011.)

ILMANKOS?

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



Kermainen soijasuikalepasta

2-3 isoa kourallista soijasuikaleita
kasvislientä
0,5 dl oliiviöljyä
1 tl curryjauhetta
1,5 rkl currytahnaa
0,5 tl sitruunamehua
0,25 dl vettä
10 cm pätkä purjoa suikaleina
2 dl kaurakermaa
pappardellea tai tagliatellea

Keitä soijasuikaleet pehmeiksi runsaassa kasvisliemessä. Kun soijasuikaleet kiehuvat, sekoita kulhossa yhteen öljy, curryjauhe ja -tahna, sitruunamehu ja vesi. Kaada suikaleet lävikköön ja painele suikaleista ylimääräinen neste pois. Yhdistä suikaleet ja marinadi. Kuumenna paistinpannu ja lisää siihen soijasuikaleet (jätä ylimääräinen marinadi kulhoon) sekä purjo. Paista, kunnes soijasuikaleet ovat kevyesti ruskistuneet. Painele suikaleista ylimääräistä nestettä pois paistinlastalla paistamisen aikana. Lisää pannulle kerma ja anna kiehua miedolla lämmöllä vielä pari minuuttia, kunnes kastike on saostunut. Tarjoa nauhapastan kanssa.

(Resepti: chocochili.net)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Soijasuikale-salaattivrapit

2 annosta

soijasuikaleet:

2 reilua kourallista soijasuikaleita

kasvisliemikuutio + vettä

1 rkl tomaattipyrettä

1 rkl chipotle-chilikastiketta

1 rkl sitruunamehua

2 rkl öljyä

riipaus sokeria

1-2 rkl curry/thai/chilimausteseosta

lisäksi:

2 tortillalättyä

porkkanaraastetta

sinimailasen ituja

maustamatonta soijajogurtia tai vegaanista majoneesia

Keitä soijasuikaleet pehmeiksi kasvisliemessä ja sekoita sillä välin marinadin aineet yhteen. Purista suikaleista ylimääräinen neste pois esim. puulastan ja siivilän avulla. Pyöräytä suikaleet marinadissa. Halutessasi voit marinoida suikaleita vaikka yön yli, mutta ne ovat kyllä käytettävissä jo saman tien. Paista soijasuikaleet rapeiksi paistinpannulla. Kokoa wrapit.

(Resepti: chocochili.net)

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.



Helppo moussaka

n. 2 dl tummaa soijarouhetta
1 iso sipuli
1-2 tlk valkosipulitomaattimurskaa
n. 2 dl vettä
1 tl suolaa
1 tl tinjampia
1 tl chilitahnaa
¼ tll mustapippuria
1-2 munakoisoa
3 rkl oliiviöljyä
100 g tuoretta pinaattia tai pakastepinaattia
n. 200 g raastettua soijajuustoa tai muuta vegaanista juustoa

Kuullostaa sipuli pannulla. Lisää joukkoon tomaattimurska ja soijarouhe. Huuhto töllkki vedellä ja kaada huuhteluvesi pannulle (n. 2 dl). Mausta suolalla, tinjamilla, chilitahnalla ja mustapippurilla. Keitä miedolla lämmöllä n. 10 minuuttia.

Leikkaa munakoisot pitkittäin n. puolen sentin viipaleiksi. Voitele viipaleet öljyllä ja paista kuumalla pannulla molemmin puolin niin, että munakoiso pehmenee ja saa hieman väriä.

Kokoa moussaka vuokaan lasagnen tavoin. Laita pohjalle soijarouhekastiketta, sen päälle munakoisoviipaleet ja pakastepinaattikuutioita. Tee toinen kerros samoin. Päälle laita soijarouhekastiketta ja vegaanista juustoa. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla n. 15-20 minuuttia.

(Resepti on ILMANKOS-tiimin soveltama vegaaniversio Pirkka-lehden moussakareseptistä.)

ILMANKOS?

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