

LIHATON TAMMIKUU

Lihattomat reseptit, viikko 5

Italianpata	2
Kasviskiusaus	3
Itämainen purkkirokka.....	4



Italianpata

1 sipuli pilkottuna
1 rkl öljyä
2 dl soijarouhetta
1 kasvisliemikuutio
4 dl vettä
1 valkosipulinkynsi murskattuna
500 g tomaattimurskaa
2 rkl tomaattipyreetä
½ tl jauhettua mustapippuria
noin 1-2 dl vettä
2 dl tummaa pätkäspagettia tai muuta pastaa
100 g pakaste- tai säilykeherneitä
100 g maissia
1 paprika pieneksi pilkottuna
1 tl kuivattua oreganoa
1 ruukku tuoretta basilikaa revittynä
(chiliä maun mukaan)

Keitä kattilassa sipuli, öljyä, soijarouheeta, kasvisliemikuutiota ja vettä, kunnes vesi on imeytynyt.

Lisää valkosipuli, tomaattimurska, pyree ja pippuri. Anna kiehua 10 minuuttia. Lisää loppu vesi ja spagetti ja keitä, kunnes pasta on kypsää. Lisää herneet, maissia, paprika ja oregano ja kiehauta. Anna hautua kannena alla jälkilämmöllä 5 minuuttia. Lisää basilika.

Maissin, paprikan ja herneiden tilalla voit käyttää valmista pakastesekoitusta.

Resepti kirjasta Vegaanin uusi keittokirja 2010.

ILMANKOS?

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



Kasviskiusaus

2 dl soijasuikaleita tai –paloja
1 rkl kasvisliemijauhetta
1 tl jauhattua pippuria
1 tl paprikajauhetta
5 isoa jauhoista tai yleisperunaa viipaloituna
1 paprika kuutioituna
1 pieni kesäkurpitsa viipaloituna
1 sipuli silputtuna
2 dl kaura- tai soijakermaa
(suolaa)
vettä

Keitä soijasuikaleet niukassa vedessä, joka on maustettu kasvisliemijauheella, pippurilla ja paprikajauheella.

Sekoita uunivuoassa kasvikset ja soijasuikaleet keitinvesineen. Lisää joukkoon kerma sekä suolaa ja pippuria.

Paista uunissa 230 asteessa noin tunti. Anna vetäytyä hieman ennen tarjoilua.

Perunoiden ja sipulin tilalla voit käyttää valmista pakasteena myytävää perunasipulisekoitustata.

Resepti kirjasta Vegaanin uusi keittokirja 2010.

ILMANKOS?

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



Itämainen purkkirokka

(kolmelle)

Tuunattu versio purkkihernekeitosta!

- 1 prk kasvishernekeittoa
- 1 sipuli
- 3 cm:n pala inkivääriä
- 2 tl korianteria
- 1 tl juustokumpinaa
- ½ tl sarviapilan siemeniä
- ½ tl mustapippuria
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 rkl rypsiöljyä

Kuori ja raasta inkivääri. Hienonna sipuli. Jauhe juustokumpina, sarviapilan siemenet, korianteria ja mustapippuri. Lorauta kattilaan öljyä ja paista kuivia mausteita ja inkivääriä pari minuuttia. Lisää sipuli ja jatka paistamista muutama minuutti. Lisää hernekeitto, puoli purkillista vettä ja soijakastike. Kuumenne keitto kiehuvaiksi.

Resepti kirjasta Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystävälle, 2011.

ILMANKOS?

www.ilmankos.fi

Sillä jokaisen pala on tärkeä ilmastolle.