

Vegaaniruokakurssi

Ohjaajana Petja Viitanen

Hummus

Hummusta voi käyttää lisukkeena lähes missä tahansa viija- tai perunaruoassa, mutta se sopii mainiosi myös levitteeksi leivälle tai kartalampiiraiden päälle. Lisäksi hummus toimii maukkaana kuorrutuksena mm. täyryille kesäkurpitsolle. Uuniperunoita varten ohjeesta kannattaa tehdä öljyisempi.

- 5-6 dl keitettä kikherneitä
- 2-4 valkosipulinkynttä
- 2 rkl kylmäpuristettua öljyä
- 4 tl kuivattua persiljaa tai runsaasti tuoretta
- 1 rkl tahinia
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 0,25-1 dl vettä
- 1 tl korianterijauhetta
- suolaa maun mukaan
- (muutama tuoreita korianterin lehtiä)

1. Purista valkosipulinkynnet herneiden joukkoon. Hienonna persilja.
2. Soseuta kikherneet. Lisää öljy ja mausteet, sekoita.
3. Sekoita joukkoon vettä sen verran, että saat hyvin leivälle levittyvän tahnan. (Koristele tuoreen korianterin lehdillä).

Kurpitsalevite

Tarjoa levitetä esimerkiksi (pita)leivän välissä, falafelien seurana tai bulgurin tai uuniperunoiden kanssa. Pitkään mausteistan voi korvata valmilla ras-el hanout -mausteseoksella.

- puolikas hokkaido- tai myskikurpitsa (n. 400 g)
- 0,5 dl kylmäpuristettua rypsiöljyä
- 2-3 valkosipulin kynttä
- 0,5 tl jauhetta inkivääriä
- 0,5 tl jauhetta jeeraa
- 0,5 tl jauhetta korianteria
- 0,5 tl jauhetta paprikaa
- 1/5 tl jauhetta kanelia
- 1/5 tl jauhetta neilikkaa
- 1/5 tl jauhetta muskottipähkinää
- n. 1/10 tl suolaa

1. Halkaise kurpitsa pituussuunnassa, poista siemenet ja siemenihmat. Leikkaa suikaleiksi, jotka mahtuvat höyrykattilan höyrytysosaan. Kypsennä 10-20 min, kunnes kurpitsa on pehmennyt hyvin, kokeile välillä. Kypsymisaika vaihtelee lajikkeittain. Voi kypsentää myös uunissa.

2. Kaavi jäähdyneistä viipaleista sisus lusikalla. Pehmeäkuorisesta hokkaidosta kannattaa syödä kuoretkin. Hienonna valkosipulinkynnet ja lisää ne sekä mausteet. Soseuta sauvasekoittimella ja anna jäähtyä ennen tarjoilua. Sosetta tulisi olla noin 4 dl: jos sitä on enemmän, kannattaa lisätä mausteiden määrää.

Munaton majoneesi

- 1 dl maustamatonta soijamaitoa (alpron punainen)
- noin 3-4 dl rypsiöljyä
- 1 rkl omenaviinietikkaa tai sitruunamehua

1. Kaada soijamaito syvään astiaan. Lisää öljyä hyvin rauhallisesti ja tasaisesti maidon sekaan koko ajan teho- tai sauvasekoittimella sekoittaen. Sekoita perusteellisesti öljy ja maito sekaisin ennen kuin lisäät uutta öljyä, jotta saat tasaisen seoksen.
2. Kun seos on paksuntuunut voit lisätä sitruunamehun tai omenaviinietikan. Voit myös vettä lisäämällä tehdä seoksesta löysempää ja öljyä lisäämällä paksumpaa.

3. Haluessasi voit maustaa majoneesia esimerkiksi sinappijauheella tai valkosipulilla. Sopii hyvin esimerkiksi hampurilaisiin, voileipäkakkuun tai dipiksi.

Coleslaw eli kaaliraastesalaatti

- 1/2 kaalinkeriä (n.800-1000g)
- 2 porkkanaa
- 1,5 dl valmista munatonta majoneesia
- 0,5 dl maustamatonta soijamaitoa
- viinietikkaa
- sinappia
- suolaa, pippuria

1. Kuori ja raasta porkkanat. Raasta kaali juustohöylällä tai raastimen höyläterällä.
2. Sekoita muut ainekset kastikkeeksi ja lisää raasteiden joukkoon. Jos haluat paksunnan kastikkeen, lisää majoneesia.

Härkäpapusalaatti

Salaattiin sopivat mikä tahansa keitetyt pavut. Kesällä salaatti kannattaa tehdä tuoreista härkäpavuista, jos niitä on saatavilla.

- 2-3 rkl kylmäpuristettua öljyä
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- 3-4 persiljan oksaa
- riipaus mustapippuria
- 1 punasipuli
- 1 punainen paprika
- 2 avomaan kurkkua
- 5 dl keitettyä härkäpapuja suolaa

1. Hienonna persiljan lehdet. Hienonna myös sipuli varsineen. Kuutioi paprika ja kurkut.

2. Sekoita kulhossa öljy, viinietikka, mustapippuri ja persilja. Sekoita sitten loput salaatin ainekset kulhoon ja mausta lopuksi suolalla makusi mukaan. Anna salaatin maustua jääkaapissa ainakin tunnin verran.

Porkkala eli suolalypsyennetyt porkkanat savumarinadissa

- 4 isoa porkkanaa
- 1-2 kg karkeaa merisuolaa
- 1 tk rypsiöljyä
- 2 tl nestesavua
- 1 tl omenaviinietikkaa

Pese porkkanat, älä kuori äläkä pilko tai ota päitä pois. Peitä uunivuon pohja suolalla. Laita porkkanat vuokaan ja peitä ne kokonaan suolalla. Kypsenä 175 asteessa 1,5 tuntia.

Ota porkkanat uunista ja nosta ne ulos suolan sisältä jäähtymään. Kun porkkanat ovat jäähtyneet, kuori ne. Leikkaa porkkanat pitkiksi suikaleiksi terävällä veitsellä tai juustohöylällä. Yhdistä marinadin ainekset ja sekoita porkkanasuikaleisiin. Anna marinoitua jääkaapissa suljetussa astiassa 1-2 vuorokautta.

Nauti esimerkiksi saaristolaisleivän tai suolakeksien päällä tiliin ja sitruunan kera. Alle sopii kaurapohjainen fraiche.

Chili con Härkis 4 annosta

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl öljyä
- 1 tl jauhetta juustokuminaa
- 1 prk(400 g) tomaattimurskaa
- 1 prk(290/175 g) kidneypapuja
- 2 rkl tomaattisostetta
- 1-2 dl vettä
- 1 rkl fariinisokeeria

- 1 tl suolaa
- 1/2 tl rouhitua mustapippuria
- 1 punainen chili
- 1 punainen paprika
- 1 pkt(250 g) Härkis BQ'ta

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuullota sipulia öljyssä pannulla hetken aikaa. Lisää joukkoon murskatut valkosipulinkynnet juustokumina ja kääntele vielä mutama minuutti.

2. Lisää tomaattimurska ja huuhdellut ja valutetut kidneypavut sekä tomaattisose ja vesi. Mausta seos fariinisokerilla, suolalla ja rouhitulla mustapippurilla. Anna kastikkeen muhia miedolla lämmöllä 10 minuuttia.

3. Halkaise chili ja poista kanta, siemenet ja vaaleat osat. Pilko chili ja paprika. Lisää Härkiksen kanssa kastikkeen joukkoon ja anna kuumentua.

4. Tarjoile pääruokana riisin kera tai naposteluruokana tortillalastujen kanssa.

Nyhtökaura-kookoscurry

- 1 rs Gold&Green nyhtökauraa, nude
- 2 rkl öljyä
- 1 sipuli (100 g)
- 1 valkosipulinkynsi
- n. 1/2dl currya
- 1/2 parsakaalia (200 g)
- 100 g vihreitä papuja (pakaste)
- 1 tlk kookosmaitoa (400 ml)
- ¾ tl suolaa

korianteria hienonnettuna

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuleita ja currya öljyssä pannulla.

2. Irrotele parsakaalin kukinnot sopiviksi suupalloiksi ja kuutioi varsi pieniksi kuutioiksi. Lisää parsakaalit, pavut ja kookosmaito pannulle. Mausta suolalla ja hauduta, kunnes parsakaalit ovat lähes kypsä.

3. Lisää nyhtökaura kastikkeen joukkoon ja kuumenna vielä pari minuuttia. Ohenna kastiketta hieman vedellä, mikäli se on liian sakeaa. Tarjoa kookoscurry esimerkiksi basmatirisiin kanssa.

Tofua lisukkeena tai leivän päällä

Reseptiin sopii kiinteä tofu. Jalotofu on vielä kiinteämpää ja proteiinipitoisempaa kuin So Fine. Tofun pinta kannattaa ensin kuivattaa, koska siten tofusta tulee paistettaessa hyvin rapeaa ja se imee marinadin aineita paremmin sisäänsä. (Huom: Kuivata vain maustamaton tofu. Jos tofu on valmiiksi marinoitu tai kylmäsavustettu, marinadi menee kuivattamisessa suotta hukkaan. Marinoidusta tofusta ei tule yhtä rapeaa kuin marinoimattomasta.) Runsaasti tofureseptejä on koottu osoitteeseen www.jalofoods.fi

1. Tofun kuivattaminen: Valuta tofu. Kääräise tofu sitten puhtaaseen keittiöpyyhkeeseen tai muutamaan palaan talouspaperia ja aseta se laakealle lautaselle. Laita tofupalan päälle leikkulauta tai toinen lautanen ja päälle jotakin painavaa ainakin 15 minuutiksi, jotta ylimääräinen neste valuu pois tofusta.

2. Viipalo tofu ohuiksi suikaleiksi, kolmioiksi tai nopan kokoisiksi kuutioiksi. Eniten rapeaa paistopintaa saa noin puolen sentin paksuisiin viipaleisiin. Sentin paksuisten viipaleiden sisus jää pehmeäksi.

3. Jos haluat tofun mahdollisimman paljon makua ja sinulla on aikaa, marinoi tofu. Sekoita marinadin ainekset pienen kipun pohjalla ja lisää tofuviipaleet, sekoita niin että marinadia on joka palassa. Anna marinoitua ainakin 6 tuntia jääkaapissa (tai lyhyemmän aikaa huoneenlämmössä – tofu ehtii imeä makua itseensä puolesta tunnissakin). Marinadin ei tarvitse peittää tofua kokonaan.

4. Paista öljyssä paistinpannalla tai paistokasarissa. Lisää öljyä sen verran, että pannun pohja peittyy (1-2 rkl). Paista kullanuskeaksi molemmilta puolilta. Tarjoa lämpimänä.

5. Jos et ole marinoinut tofua etukäteen, paista tofut mausteöljyssä: Lisää pannulle öljyyn mausteita heti alussa, ennen tofua. Sekoita ja kiehauta. Lisää sitten tofuviipaleet ja paista kullanuskeaksi molemmilta puolilta. Pannu saa olla kuuma, mutta varo kuitenkin polttamasta mausteita. Lisää pannulle loppuvaiheessa soijakastiketta (1-2 rkl). Mausteeksi pannumarinointiin käy esimerkiksi 1 tl curryjauhetta ja 0,5 tl savupaprikajauhetta. (Jos maustat yrteillä, lisää ne vasta paistamisen jälkeen.)

Marinadikastike tofulle

Marinadiksi 250-300 g kiinteälle tofulle esim:

1) 2 valkosipulin kynttä hienonnettuna, 1 tl inkiväärijauhetta, 2 rkl soijakastiketta, 1 rkl viinietikkaa, 1 rkl ketsuppia tai tomaattipyrettä, 2 tl paprikajauhetta, 1 tl garam masalaa, 2 rkl öljyä, 0.5 dl vettä (ja hieman chilijauhetta)

TAI

2) 1-2 rkl öljyä, 1 rkl omenaviinietikkaa, 1 rkl appelsiini-mehua, 1 rkl soijakastiketta ja 1 tl inkiväärijauhetta.
(Ks. myös seitänin marinadi.)

Lisävinkkejä:

* Tofu imee marinadin mausteita sisäänsä erityisen hyvin, jos laitat valutun (ja viipaloitun) tofun sellaisenaan etukäteen pakkaaseen. Ota pakastunut tofu huoneenlämpöön ja kun se on sulanut, purista siitä varovasti enimmäkseen nesteet pois. Tofun rakenteesta on tullut huokoinen ja sienimäinen.

* Etenkin jos aiot lisätä tofukuutioita kastikkeeseen tai keittoon, tofu kannattaa paistaa leivitetynä. Dippaa kuutiot (suolalla ja mustapippurilla maustettuun) vesi-

vehnä/graham/korppu/perunajauho-seokseen ennen paistamista.

* Jos haluat paistetun tofun pinnasta erityisen rapean, voit veitsellä leikkaamisen sijaan murentaa tofun käsin.

Hamppu-papupihvit (8 - 10 kpl)

Kasvispihvi-aikeina saa jädä melko löysäksi, koska se kiinteytyy hampun sisältämän valkuaisaineyhdistelmän ansiosta. Tarjoa pihvejä esimerkiksi keitetyjen perunoiden tai valkosipuliperunoiden kanssa. Raikasta ateriaa salaateilla tai hapankaalilla. (Hamppurouhetta voi ruoanlaitossa turvottaa pari tuntia, näin rakenne pehmenee).

1 dl hamppurouhetta

1 dl kaurahiutaleita

1 dl nokkosjauhetta tai 150 g (1,75 dl) pakastepinaattia

1 tl curryjauhetta

n. 0,25 tl suolaa

1 dl vettä

3 dl keitettyjä härkäpapuja tai muita mietoja papuja (esim. 1 prk kidney- tai valkopapuja)

1. Mittaa kippoon kaurahiutaleet, hamppurouhe, nokkoset, curry ja suola. Kaada vesi hiutaleiden päälle, anna turvota 15 minuuttia. Mikäli käytät pakastepinaattia, laita hiutaleet turpoamaan sulatettuun pinaattiin, älä lisää vettä.

2. Jauha keitetyt pavut. Lisää kaurahiutale-seos ja nokkosjauhe. Maista.

3. Muotoile massasta kostutetuin käsin pihvejä suoraan pannulle. Paista keskikuumalla paistinpannalla 3 - 4 minuuttia /puoli, muista käyttää paistinpannun kantta. Mikäli taikina on liian löysää, lisää siihen 1 - 2 rkl peruna- tai vehnä-jauhoja. Pihvit kiinteytyvät vielä lisää jäähtyessään. Tai jos sähköuunissa on muutakin tekeillä, paista pihvit öljytyn leivinpaperin päällä 225 asteessa noin 25 minuuttia. Käännä pihvit paistamisen välissä. Pellille mahtuu kaksinkertainen annos.

Seitan (4:lle)

Seitan on vehnäproteiinia. Seitan on itsessään varsin mautonta, joten voimakas maustaminen on tarpeen. Seitania voi käyttää todella monella tavalla, ja valmistustavasta riippuen sen koostumuskin vaihtelee. Jos haluat seitanista jämäkkää ja sitkeää, vaivaa taikinaa kunnolla ja laita seitan kiehuvaan veteen, jos taas ilmavaa, laita palat kylmään veteen ja kuumenna liemi vasta sitten.

Tällä perusohjeella voi tehdä seitania etukäteen eri reseptejä varten. Seitanin voi valmistaa päivää paria ennen ruoanlaittoa ja jättää jääkaappiin marinoitumaan. Sen voi myös pakastaa joko keitettynä tai marinoituna – saman tien kannattaa tehdä isohko annos.

Seitania voi valmistaa myös alusta saakka itse vehnäjauhoista vaivaamalla (ohjeita löytyy mm. netistä, sopiva suhde on 1 l dl vehnäjauhoa ja 4 dl vettä). Makuvalittelua saa lisäämällä taikinaan esimerkiksi hiivahiutaleita ja korvaamalla gramjauhot härkäpapu- tai hernejauholla tai korvaamalla osan papujauhosta sienijauholla. Muita aineksia voi olla yhteensä enintään noin puolet gluteenijauhon määrästä. Seitania voi tehdä pelkästä gluteenijauhostakin, mutta rakenne on tällöin sitkeämpi ja vähemmän murea kuin papujauhoja käyttämällä.

Tämä resepti on muokattu Chocochilin blogista. Jos haluat seitanista mausteisemman, lisää taikinaan esimerkiksi 1,5 tl savupaprikajauhetta, 1,5 tl grillimausteseosta, 2,5 tl koriantierijauhetta ja 2,5 tl curryjauhetta. Erinomaisia seitanreseptejä on mm. Inna Somersalon keittokirjassa Yllin kyllin.

2,5 dl gluteenijauhoa
1,25 dl gram- eli kikpapujauhoa
2 tl soijakastiketta
1 rkl öljyä
n. 2 dl vettä

keitinliemi:

1,5 litraa vettä
1 kasvisliemikuutio tai lipstikkaa ja suolaa
0,25 dl soijakastiketta
0,25 dl balsamicoa
(2 rkl siirappia)

1. Sekoita gluteenijauho ja papujauho keskenään (sekä mahdollisesti halumasi mausteet: nesteen lisäämisen jälkeen aineita ei voi enää lisätä!) Sekoita nesteet keskenään ja lisää jauhoihin. Lisää tarvittaessa hieman vettä, taikina saa olla kiinteä. Vaivaa 5-10 minuuttia. Mitä kauemmin jaksat vaivata, sitä enemmän taikinaan muodostuu sitkoa ja seitan saa paremman koostumuksen.

2. Muotoile taikina pötköksi. Viipaloi seitan ensin viipaleiksi ja sitten pienemmiksi, reilun peukalonpään kokoisiksi paloiksi (voit toki keittää myös viipaleina, mutta keittoaika on silloin pidempi). Tässä vaiheessa seitanpalat tarttuvat herkästi toisiinsa, joten niitä ei kannata kasata päällekkäin. (Kätevä tapa

on myös leikata seitan paloiksi saksilla kattilan yllä.)

3. Mittaa kattilaan keitinvesi mausteineen ja kuumenna kiehuvaksi. Tiputa seitanpalat yksi kerrallaan kiehuvaan veteen ja sekoita lopuksi, jotta palat eivät tartu toisiinsa. Keitä 20-30 minuuttia. Valuta hyvin ja kun palat ovat jäähtyneet, painele vielä, jotta saat kaiken irtaavan nesteen pois. Seitan on nyt valmista marinoitavaksi. (Älä kaada kaikkea keitinvettä vielä pois, jos marinoit!)

Marinointi:

esim: keitinlientä sekä 2 rkl sinappia (tai tomaattipyyrettä), 1 rkl soijakastiketta, 1 tl

omenaviinietikkaa sekä 2 valkosipulinkynttä murskattuna TAI

puolikas sipuli, 2 valkosipulinkynttä, 1 rkl kuivattua timjamia, 1 tl jauhettaa

muskottipähkinää, hitunen chilijauhetta, 0,5 tl inkivääriä, 1/4 tl suolaa, 1/4 tl sokeria, mustapippuria myllystä, 2 tl viinietikkaa tai hieman sitruunamehua, 0,25 dl rypsiöljyä

TAI

esimerkiksi inkivääriä, chiliä ja valmista grillimausteseosta/kastiketta

1. Sekoita marinadin ainekset pienessä kulhossa ja lisää joukkoon seitanit. Lisää sen verran seitanin keitinlientä, että palat peittyvät. Marinoi seitania vähintään puolen tunnin ajan huoneenlämmössä tai mieluiten yön yli jääkaapissa.

2. Seitanin maku paranee, jos vielä paistat valmistamiasi seitanisuikaleita. (Jos et ehdi marinoida, voit lisätä mausteita tässäkin vaiheessa, suoraan pannulle.)

Seitanpaisti

Ainekset:

1 tlk (2,5-3 dl keitettyjä) valkoisia papuja
6-8 dl gluteenijauhoja
sinappia
korppujauhoja

Liemi nro 1:

0,5 dl soijakastiketta
2 dl vettä

2 rkl tomaattipyyrettä

1 rkl nestesavua

1 isohko (n. 100 g kuorittuna) punajuuri, hienoksi raastettuna
1 rkl öljyä

mausteet: 1 tl paprikaa, 1 tl inkivääriä, 1 tl timjamia, 2 tl sokeria, 0,5 dl mustapippuria
2 dl soijamaitoa

Laita kaikki liemi nro 1:n ainekset, paitsi soijamaito, kattilaan ja kiehauta niin että punajuuri kypsyy. Ota pois levyltä ja lisää soijamaito.

Laita purkillinen valkoisia papuja kulhoon ja lisää hiemanlientä. Soseuta sauvasekoittimella niin että saat pavut hienoksi.

Lisää 5dl glutteenijauhoa, kaada loppu liemi sekaan ja sekoita haarukavatkaimella hyvin sekaisin. Siirry vaivaamaan kädellä. Lisää glutteenijauhoa pikkuhiljaa, kunnes sinulla on kiinteä mutta kimmoisa taikina, leipätaikinaa kiinteämpi. Muotoile paistiksi ja anna levätä 15 minuuttia.

Laita sillä aikaa uuni kuumentamaan 160 asteeseen ja tee liemi nro 2.

Liemi nro 2:

0,5dl soijakastiketta
10dl vettä
2rkl tomaattipyrettä
1rkl nestesavua
2rkl öljyä
mausteet: 1tl paprikaa, 1tl inkivääriä, 1tl timjania, 1tl sokeria,
0,5tl mustapippuria
3 laakerinlehteä
1 kasvisienikautio
1 punasipuli
4 valkosipulinkynttä

Kiehauta kaikki ainekset ja anna kiehua 5 minuuttia.

Sido paisti puuvillanarulla ryhdikkääksi paketuksi, mitä tiheimmin sitä kiinteämpi siitä tulee. Kaada korkeareunaisen uunivuolan pohjalle hieman lientä nro 2. Aseta paisti vuokaan ja kaada sen päälle loput lienestä. Paista uunin keskiosassa.

Valele kinkkua ensimmäisen kerran puolen tunnin paistamisen jälkeen. Sen jälkeen valele seitania vartin välein, kunnes se on ollut uunissa yhteensä 1:45h. Tunnustele paistia ennen kuin valelet sitä. Sen tulisi olla kiinteä, mutta ei kova. Eikä missään tapauksessa löysä. Kun paisti on valmis, valele se vielä kerran ja anna sen jäähtyä lienessä noin 20 minuuttia. Nosta uunin lämpö 225 asteeseen.

Nosta vetäytynyt kinkku liemestä ja leikkaa narut pois tarkkaan. Voitele paisti sinapilla ja ripotele päälle korpujauhoa. Laita takaisin uunin keskiosaan, kunnes kuorrutus on saanut kultaisen värin.

Anna paistin jäähtyä hetki ennen kuin käärit sen alumiinifolioon. Anna vetäytyä kunnolla, vähintään 2 tuntia, viileässä ennen kuin tarjoat sitä.

Säilyy jääkaapissa noin viikon. Sopii pakastettavaksi.

Tempe eli tempeh

Indonesiassa ammoin keksitty ruokaisa tempe sopii monenlaisiin ruokiin. Se muistuttaa rakenteeltaan enemmän seitania kuin tofua. Tempe valmistetaan fermentoimalla, mikä muuttaa pavut hyvin sulaviksi. Kotimaista tempeä valmistetaan hennestä, härkäpavusta ja lupiiniista. Mukana voi olla myös siemeniä.

Suosittuina on paistaa tempeä pannulla runsaan puolen sentin paksuisina viipaleina. Viipaleet sopivat oivallisesti esimerkiksi burgerin väliin. Käytä tempeä myös salaateissa, kastikkeissa, keitoissa, pitsan päällä ja uunijuureksien joukossa. Salaattia varten tempe kannattaa marinoida. Hummusakin siitä saa, ja murustettu tempe käy soijarouheesta.

Tempen makumaailmaan sopivat voimakkaat mausteet, kuten soijakastike, inkivääri, korianteri, curry(tahna), garam masala, chili, valkosipuli ja piparjuuri.

Tempeä ja kiinankaalia

Tähän pannuun kannattaa käyttää tempeä kahta eri makua, esimerkiksi lupiini- ja härkäpaputempeä (Quattro). Tarjoa paistosta tuoreen sekailevän kanssa. Annoksen ylle voi ripotella paahdettuja hampunsiemeniä.

2 ptk tempeä (330 g)
3 rkl rypsiöljyä
1,5 tl inkiväärijauhetta tai 2 rkl hienoksi raastettua piparjuurta
1,5 tl korianteri jauhetta
1 rkl soijakastiketta
500–700 g kiinankaalia
n. 2 rkl rypsiöljyä
2 tl soijakastiketta
2 tl omenaviinietikkaa
1 tl sokeria

1. Halkaise tempelevy kahtia ja viipaloi kuutioiksi. Etenkin lupiinitempe on tärkeä pilkkoa enintään sentin paksuiseksi, jotta se kypsyy kunnolla myös keskeltä.

2. Suikaloi kiinankaalin lehdet ja kanta poikittain, muutaman sentin suikaleiksi. (Raasta pieni pala piparjuurta hienoksi raasteeksi.)

3. Kuumenna öljy paistinpannussa. Lisää inkivääri, korianteri, soijakastike ja tempepalat. Paista muutama minuutti käännellen, kunnes tempe saa värin pintaan. Siirrä tempe pois pannulta. Jos käytät piparjuurta, älä kuumenna sitä vaan lisää vasta lopuksi.

4. Paista kiinankaalia pannulla käännellen muutaman minuutin ajan. (Jos paistinpannusi on pieni, kypsennä kaali kahdessa erässä). Lisää soijakastike ja paista hetki, kunnes neste haihtuu. Lisää kaalin joukkoon viinietikka ja sokeri. Laita tempet kiinankaalin päälle ja tarjoa heti.

Kardemummalla maustettu mustikka-nicecream yhdelle-kahdelle

- 1 banaani
- 2,5 dl pakastemustikoita
- 1/4 tl jauhetta kardemummaa
- 1/2 vaniljatangon siemenet
- 1. Pilko banaani tehosekoittimeen.
- 2. Lisää jäiset mustikat, kardemumma ja vaniljatangon siemenet.
- 3. Sekoita nicecream nopeasti sileäksi ja nauti.

Gluteeniton puolukka-piirakka 8 palaa

- pohja
- 150 g vegaanista margariinia (tummansininen Keiju)
- 1 dl sokeria
- 2 dl (Viljatuotteen) vaaleaa gluteenitonta jauhoseosta
- 1/4 tl ksantania
- 1 tl leivinjauhetta
- 1/4 tl suolaa
- 2 rkl vettä
- täyte
- 400 g soijarahkaa (alpro go on)
- 1/2 dl maisitärkkelystä tai perunajauhoja
- 3/4 dl sokeria
- 1/4 tl vaniljajauhetta tai 2 tl vaniljasokeria
- 3 dl puolukoita

1. Rasvaa ja jauhot 24-senttinen piirakkavuoka tai vuoraa se leivinpaperilla. Leivinpaperin saa parhaiten vuoan myötäiseksi, kun sen ensin rypistää. Laita uuni kuumentumaan 200 asteeseen.
2. Vaahdota margariini ja sokeri vaaleaksi vaahdoksi sähkövatkaimella. Lisää joukkoon loput ainekset ja sekoita tasaiseksi. Levitä ja painele taikina vuokaan ja vuoan reunoille. Taikina on kiinteän ja nestemäisen taikinan välimuoto, mutta ainakin minulla sen painelu vuokaan onnistui helposti käsin.
3. Esipaista esilämmitetyn uunin keskitasolla 15 minuuttia. Painele pullistunut piirakkapohja vähän litteämmäksi esim. juomalasin pohjaa apuna käyttäen, jotta täyte mahtuu vuokaan.
4. Sekoita soijarahka, maisitärkkelys, sokeri ja vaniljajauhe tasaiseksi. Kaada esipaistetun pohjan päälle tasaiseksi kerrokseksi. Ripotele pinnalle lopuksi puolukat.
5. Paista vielä 20 minuuttia. Anna jäähtyä ja jähmettyä ennen tarjoilua. Säilytä valmis piirakka jääkaapissa.