

# Vegaaniruoka & kotimaiset kasvikset



**PRO**  
*Perho*  
LIKETAALOUSPISTO

## Uunijuurekset

1 kpl	kaali
3 kpl	porkkanaa
2 kpl	sipuli
1 kpl	palsternakka
	rypsiöljyä
	persiljaa
	ruohosipulia

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Pese juurekset, mutta älä kuori. Laita kaali kokonaisena uuniin ja kypsennä 1h. Öljyä palsternakka, porkkanat ja sipulit kevyesti. Palsternakkaa kypsennetään 20 min, porkkanaa ja sipulia 10 min. Ota juurekset pois uunista ja jäähdytä hetki. Kuori kaalista palanut pinta pois ja pilko sisus suuriksi paloiksi. Kuori myös sipuli ja pilko. Jos porkkana ja palsternakka on hyvin pestyjä, niitä ei tarvitse kuoria. Riittää että otat kannat pois ja pilkot samankokoisiksi paloiksi kuin kaali. Lisää lopuksi hienonnettua persiljaa ja ruohosipulia sekä umamivoita. pyöräytä kevyesti sekaisin ja tarjoile välittömästi.

## Umami ”voi”

kuivattuja herkkusieniä  
kypsää tomaattia  
vegaanista margariinia  
vegaanista tai tavallista fetajuustoa  
savupaprikajauhetta  
suolaa

Aja tomaatit kutterissa soseeksi ja valuta kuituliinan läpi neste talteen. Aja herkkusienet pölyksi ja lisää tomaattivesi herkkusienipölyn sekaan. Sekoita feta tasaiseksi ja sekoita herkkusieniseos sen sekaan. Lisää margariini ja sekoita tasaiseksi. Mausta kevyesti savupaprikajauheella ja suolalla.

## Härkäpapupihvit

500 g	kuivattua härkäpapua (liota vedessä muutama tunti/yön yli)
1 kpl	sipulia
2 kpl	valkosipulin kynttä
1 kpl	porkkana
½ dl	korppujauhoja
120 g	misotahnaa
	timjamia
	suolaa ja mustapippuria
	Rosmariiniä paistamiseen (paista rosmariinien päällä)

Keitä liotetut härkäpavut kypsiksi ja huuhtelee heti kylmällä vedellä. Leikkaa porkkanat pieneksi kuutioksi, jotta ne kypsyvät freesatessa nopeammin. Freesaa porkkana öljyssä kypsiksi ja lisää misotahna, korppujauhot, timjami ja mausteet. Freesaa vielä hetken aikaa. Aja massa kutterilla sykäyksittäin. Massa saa jäädä karkeaksi. Jäähdytä ja anna tekeytyä kylmässä. Muotoile massasta pihvejä. Paista öljyssä rosmariinien päällä.

## Korianterisalaatti

lanttu  
kevätsipulia  
korianteria  
soijakastiketta  
limen mehua  
sweet chilikastiketta

kuori ja suikaloi lanttu ohuiksi suikaleiksi. Hienonna kevätsipuli ja korianteri. Sekoita ne lantun sekaan ja mausta soija ja sweetchilikastikkeella sekä limenmehulla. Jos tarvitsee voit lisätä myös hivenen suolaa.

## Seitan kebab

350 g	gluteenijauhoja
120 g	gramjauhoja
100 g	polentaa
4 kpl	valkosipulin kynsiä
2 tl	savupaprikajauhetta
	jauhattua korianteria
	kanelia
	oreganoa
	kuminaa
30 g	soijakastiketta
300 g	vettä

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää loput ainekset. Vaivaa taikinaa muutama minuutti ja muotoile se pötköksi. Leikkaa pötköstä noin 3 cm paksuisia viipaleita. Leikkaa kuitenkin vain vähän kerrallaan, sillä palat ottavat nopeasti toisiinsa kiinni.

## Keitinliemi

1-1,5 l	kasvislientä
1 dl	soijakastiketta
1 dl	balsamicoa

Kiehauta keitinliemi ja lisää seitanpalat sinne. Anna kiehua noin puolisen tuntia.

## Marinadi

1 dl	balsamico
1 dl	soija
	jauhattua korianteria
	oreganoa
	kuminaa
1 dl	sweet chili kastiketta
3 kpl	valkosipulin kynttä
1 kpl	sipuli

Kuori ja hienonna valkosipuli ja sipuli. Sekoita loput ainekset sekaan ja anna seitanpalojen marinoitua yön yli

## Chilikastike

0,5 kg	jalapeno chilejä
0,1 kg	shalottisipulia
2 rkl	rypsiöljyä
1 dl	ruokosokeria
	punaista paprikaa pilkottuna maun mukaan
1 kpl	kokonainen valkosipuli kuorittuna
½ dl	punaviinietikkaa
0,5 l	kasvislientä
½ kpl	limen kuori ja mehu
	suolaa, mustapippuria (savupaprika jauhetta)

Poista chileistä kannat ja halkaise pitkittäin. Savusta chilejä 10 minuuttia. Kuori ja hienonna salottisipulit. Hienonna myös valkosipulit. Laita sipulit ja öljy kattilaan ja paahda sipuleita niin kauan, että ne ovat ruskistuneet, mutta varo kuitenkin polttamasta niitä. Lisää savustetut chilit ja haluamasi määrä punaista paprikaa maun mukaan. Paahda myös niitä. Lisää etikka, sokeri ja kasvisliemi. Keitä, kunnes jäljellä on sopivan paksuinen kastike. Soseuta blenderissä ja mausta suolalla ja mustapippurilla.

## Vegaaninen BBQ majo

2 dl	soijajuoma
5 dl	rypsiöljyä
½ dl	valkoviinietikkaa
½ dl	sinappi
1 kpl	valkosipulin kynsi
	suolaa, sokeria & mustapippuria
	Memphis smoky BBQ kastiketta

Poraa sauvasekoittimella soijajuoma ja öljy tasaiseksi majoneesimaiseksi seokseksi. Lisää loput aineet ja sekoita tasaiseksi. Älä enää poraa sauvasekoittimella.

## Hummus

350 g	kikherneitä
2 tl	suolaa
3	valkosipulin kynttä murskattuna
1,5 dl	tahinia
4	sitruunan mehu
2 rkl	oliiviöljyä

Liota kikherneitä yön yli. Valuta ja lisää suolan kanssa kattilaan. Peitä vedellä ja keitä 1,5h. Valuta herneet, mutta ota liemi talteen. Soseuta kikherneet kutterissa tahnaksi. Lisää sekaan hieman keitinlientä, jotta saat massasta hieman pehmeämpää. Lisää valkosipuli, tahini ja suola ja pyöritä tasaiseksi. Lisää lopuksi sitruunanmehu ja pyöritä tasaiseksi massaksi.

tortillalettu  
Saldemix  
punasipuli  
pepperoni

## Paahdettua sipulikeittoa

0,5 kg	sipulia
0,2 kg	valkosipulia
0,3 kg	jauhoista perunaa
0,05 kg	öljyä
	timjamia
0,4 l	valkoviiniä
2 l	kasvislientä
0,3 l	kaurakermaa
	suolaa, pippuria

Kuori ja hienonna sipulit, valkosipulit ja perunat. Lämmitä öljy kattilassa ja kuullota juureksia 15 minuuttia. Ainekset saavat hivenen ruskistua. Lisää timjami ja valkoviini. Anna haihtua lähes kokonaan pois. Lisää kasvisliemi ja kaurakerma. Keitä juurekset kypsiksi ja tarkkaile kasvisliemen määrää. Jos sitä on vielä paljon jäljellä, jatka keittämistä. Nosta timjamin oksat pois keitosta ja soseuta. Mausta lopuksi suolalla ja pippurilla

## Friteerattua sipulia

2 kpl	keltasipulia
	vehnä jauhoja tai maissijauhoja
	suolaa

Kuori ja viipaloi sipulit renkaiksi. Pyörittele jauhoissa ja friteeraa 160 asteisessä öljyssä rapeiksi. nosta pyyhkeen päälle valumaan. Mausta välittömästi suolalla.

## Sipulikerma

kokonaisia sipuleita  
oliiviöljyä (esim. Nyons)

sitruunamehua  
oliiviöljyä  
suolaa

Laita sipulit kuorineen ja kokonaisena uunipannulle ja valele oliiviöljyllä. Paahda 200 asteisessa uunissa 45 minuuttia. Halkaise lämpöisenä ja irroita valkoinen sisus. Laita sisukset blenderiin. Lisää oliiviöljyä ohuena nauhana ja varovasti sitruunanmehua ja suolaa. Aja tasaiseksi. Sitruunanmehun, oliiviöljyn tai suolan ei kuulu maistua vaan ne ovat vain tukemassa taustalla.

Lisäksi koristeeksi versoja

## Kurpitsa-papu muhennos

1 kpl	kurpitsa
2 kpl	sipulia
2	valkosipulinkynttä
50 g	vegan block kasvirasvaa / margariiniä
1 dl	mantelijauhetta
½ tl	rouhittua mustapippuria
1 tl	juustokuminaa
1 tl	jauhattua korianteria
¼ tl	jauhattua kanelia
1 tl	kurkumaa
¼ tl	jauhattua kardemummaa
¼ tl	jauhattua neilikkaa
3 rkl	tomaattipyreetä
0,5 kg	paseerattua tomaattia
1 dl	kasvislientä
3 dl	kaurakermaa
	suolaa
300 g	kidneypapuja kypsänä

Kuori kurpitsa ja poista siemenet. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Mittaa mantelijauhe kutteriin mausteiden kanssa ja aja tasaiseksi. Sulata kasvirasva kattilassa ja lisää sipulit, kurpitsa ja mausteseos. Sekoita ja anna kuullottua hetki. Lisää tomaattipyre ja jatka kuullottamista pari minuuttia. Lisää paseerattu tomaatti ja kasvisliemi. Keitä miedolla lämmöllä välillä sekoittaen niin kauan, että kurpitsa on pehmentynyt. Voit lisätä tarvittaessa vettä jos kastike meinaa kuivahtaa liikaa. Lisää pavut muhennoksen sekaan ja anna lämmitä. Lisää kaurakerma ja lämmitä kuumaksi. Mausta vielä tarvittaessa suolalla. Tarjoile muhennos esimerkiksi kauran tai ohran kanssa.

## Punajuurta & spelttiä

Paahdettu punajuuri

Paahda punajuuret kypsiksi 180c uunissa n. 40min. Kuori ja leikkaa haluttuun muotoon

muhammara

2	isoa punaista paprikaa
120g	saksanpähkinöitä
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	-neitsytoliiviöljyä
2 rkl	balsamietikkakastiketta
2 tl	sitruunanmehua
2 tl	jauhettua juustokuminaa
¾ tl	suolaa
riipaus	chilihiutaleita

Huuhtele ja halkaise paprikat pituussuunnassa. Poista paprikoista kannat ja siemenet. Laita paprikat uunipellille kuoripuoli ylöspäin ilman leivinpaperia.

Paahda paprikat grilliavastusten alla 200 asteessa 20-30 minuuttia, kunnes paprikoiden pinta on mustunut.

Siirrä paprikat kulhoon ja peitä kulho muovikelmulla. Jäähdytä kädenlämpöiseksi.

Paahda saksanpähkinät pannulla ja jäähdytä.

Kuori ja paloittele valkosipulinkynsi. Poista paprikoista kuoret ja siirrä paprikat monitoimikoneen tai tehosekoittimen kulhoon yhdessä valkosipulin ja pähkinöiden kanssa.

Lisää öljy, balsamietikkakastike sekä mausteet. Anna koneen käydä, kunnes tahna on aivan sileää.



paistettua spelttiä

Keitä spelttinjyvät kypsiksi suolalla maustetussa vedessä. Valuta vesi pois ja paista rypsiöljyssä rapeiksi. Mausta suolalla ja pippurilla.

sherry siirappi

3 dl	omenamehu
2 dl	sherry
1 dl	sokeri
2 kpl	shalottisipuli hienonnettuna
1 kpl	valkosipulin kynsi hienonnettuna
4 oksa	timjami
	suolaa
	mustapippuria

Yhdistä ainekset ja keitä 10 minuuttia. Maista ja mausta tarvittaessa. Siivilöi ja jatka keittämistä kunnes lämpötila on 105 astetta tai kuplat isohkoja.

sipuliöljy

100 g	kevätsipulin vartta
3 dl	rypsiöljyä

Laita hienonnetut kevätsipulin varret öljyn kanssa blenderiin ja aja niin kauan, että öljy lämpenee höyryäväksi. Anna tasoittua hetken ja aja vielä uudestaan. Siivilöi karitaliinan läpi ja laita pursotinpussiin. Laita pursotinpussi johonkin roikkumaan. Anna pussin roikkua niin kauan, että vesi erottuu öljystä. Päästä vesi pois ja ota öljy talteen.

## Valkosipuliöljyssä kypsennettyä palsternakkaa

3 kpl solo valkosipulia  
0,5 dl rypsiöljyä  
4 kpl pientä palsternakkaa  
kasvislientä  
timjamia

Kuori valkosipulit ja viipaloi. Laita viipaleet kattilaan ja kypsennä niitä hetki. Anna öljyn hautua n. 30 minuuttia. Pese palsternakat huolellisesti ja leikkaa kanta ja pieni pätkä kärjestä pois. Halkaise pitkittäin. Laita palsternakat öljyyn leikkuupinta alaspäin ja lisää muutama timjaminoksa, sekä kasvislientä niin, että palsternakat juuri ja juuri peittyvät. Keitä palsternakat lähes kypsiksi ja anna veden haihtua samalla pois. Pyri siihen, että kun palsternakat ovat kypsiä, myös vesi olisi haihtunut kokonaan pois. Tämän jälkeen anna palsternakkojen olla vielä paikallaan kattilassa, jotta niihin paistuu kunnollinen paistopinta. Anna jäähtyä ja irroita kattilan pohjasta.

## Rakuunakreemi

1 pnt rakuuna  
3 dl rypsiöljy

Ryöppää rakuuna nopeasti kiehuvaan veteen ja jäähdytä jäävedessä kylmäksi. kuivaa ja hienonna. Yhdistä öljyn kanssa blenderiin ja aja niin kauan, että öljy lämpenee höyryäväksi. Siivilöi kuituliinan läpi ja laita pursotinpussiin ja pursotinpussi roikkumaan. Kun vesi on valunut pussin pohjalle, päästä se pois ja ota öljy talteen.

1 dl soijamaitoa  
2,5 dl rakuunaöljyä  
¼ dl valkoviinietikkaa  
¼ dl sinappi  
suolaa, sokeria & mustapippuria

Poraa sauvasekoittimella soijamaito ja öljy tasaiseksi majoneesimaiseksi seokseksi. Lisää loput aineet ja sekoita tasaiseksi. Älä enää poraa sauvasekoittimella.

1 dl kaura fraishea

Sekoita varovasti kaura fraishe sekaan. Mausta.

sitruunankuorella maustettuja luumuja

0,5 kg	tuoreita luumuja
1	sitruunan kuori & mehu
0,5 tl	suolaa

Pese luumut huolellisesti ja halkaise. Poista kivet ja yhdistä sitruunan kuoren ja mehun, sekä suolan kanssa vakuumpussiin. laita pussi 65 asteiseen höyryyn tai sirkulaattoriin ja kypsennä, kunnes luumu on läpikuultava.

Rakuunacrumble

1 osa	rakuunaöljystä jäänyt rakuunapuru
1 osa	margariini
2 osaa	sokeri
2 osaa	vehnä jauhoja

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja murena pellille. Paista 170 asteisessa uunissa kullanuskeaksi. Jäähdytä.

## Vegaaniset korvapuustit

6 dl	kaurajuomaa
2 pss	kuivahiivaa
2 dl	sokeria
2 tl	kardemummaa
1 tl	suolaa
n. 1kg	vehnä jauhoja
150 g	kasvirasvavalevite 70 %

Täyte	
100 g	kasvirasvavalevite 70 %
2dl	sokeria
2 rkl	kanelia
	raesokeria koristeluun

### Voiteluun

2-3 rkl	vettä
2-3 kpl	sokeria

Lämmitä kaurajuoma reilusti kädenlämpöiseksi (42 astetta). Sekoita kuivahiiva 1 dl jauhoja ja sekoita kaurajuoman sekaan. Lisää joukkoon sokeri, kardemumma sekä suola ja sekoita tasaiseksi. Vaivaa loput jauhot taikinaan vähitellen. Vaivaa taikinaan hyvä sitko ja lisää kasvisrasva taikinan sekaan. Taikina saa jäädä pehmeäksi ja sen kuuluu irroita käsistä ja kulhon reunoista. Kohota keittiöliinalla peitettynä 30 minuutiksi tai kunnes taikina on kohonnut kaksinkertaiseksi.

Sillä välin sekoita kasvirasvavalevite, sokeri ja kaneli keskenään tasaiseksi massaksi. Kumoa taikina jauhotetulle työpöydälle ja kaulitse taikinapaloista n. 0,5 cm paksuiset suorakaiteen muotoiset levyt. Levitä kanelitäytettä levyille ja rullaa. Muotoile rullista korvapuusteja ja kohota hetki pellillä ennen paistamista. Voitele vesi-sokeriseoksella ja koristele raesokerilla. Paista 180 asteisessa uunissa kullanuskeiksi.