

Kasvisruokareseptejä partiolaisille

Sisällys

Itkutofu.....	2
Palak paneer.....	3
Härkisbolognese.....	4
Tofua maapähkinävoikastikkeessa	5
Nakkikastike ja muusi.....	6
Kanakastike	7
Tofu limonello:	8
Makaronilaatikko	9
Lehtikaalia sitruuna-cilikastikkeessa	10
Linssipata.....	11
Tomaattinen tofu-pastavuoka	12
Linssikeitto	13
Kalaton keitto.....	14
Nyhtökaura-gnoccivuoka	15

Itkutofu

Lähde: <https://hannansoppa.com/itkutofu/>



4:lle

- 1 pkt maustamatonta tofua (n. 250–300 g)
 - 1 sipuli
 - 2 + 3 rkl öljyä
 - 3 rkl tomaattipyrettä
 - 3 rkl soijakastiketta
 - 2 ½ dl kaurakermaa
 - tuoretta korianteria
 - sambalia tai chilikastiketta
 - riisiä lisukkeeksi
1. Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan suolalla maustetussa vedessä.
 2. Riisin kiehuessa ota tofu pakkauksesta, halkaise se kahteen osaan ja laita hetkeksi talouspyyhkeeseen käärittynä painon alle. Revi tofu sitten käsin paloiksi. Voit käyttää myös Jalotofun Paahtopaloja, jolloin voit jättää nämä vaiheet välistä.
 3. Paista tofu rapsakaksi pannulla 2 rkl öljyssä. Siirrä sivuun odottamaan.
 4. Kuori sipuli, leikkaa se puoliksi ja sitten ohuiksi siivuiksi.
 5. Kuumenna 3 rkl öljyä kasarissa ja kuullota sipulia miedolla lämmöllä, kunnes se muuttuu läpikuultavaksi. Sekoita joukkoon tomaattipyre ja soijakastike, paista pari minuuttia.
 6. Lisää kaurakerma ja tofu. Anna kastikkeen muhia muutaman minuutin ajan.
 7. Tarjoile itkutofu keitetyn riisin kanssa. Viimeistele annokset tuoreella korianterilla ja tarjoile chilin ystäville lisäksi sambalia tai chilikastiketta

Palak paneer

Lähde: <https://www.hs.fi/ruoka/reseptit/art-2000007734089.html>



4 annosta

valmistusaika 25 min

2 pkt (á 160 g) kaurapalaa (Yosa) tai maustamatonta tofua
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
1 rkl raastettua inkivääriä
2 rkl rypsiöljyä
2 tl garam masalaa
1 tl jauhettua korianteria
1 tl juustokuminaa
300 g pakastepinaattia
2 dl kaurakermaa
1 rkl tomaattisostetta
½ tl suolaa

Lisäksi:

basmatiriisiä

Kuuttoi kaurapalat tai tofu. Kuumenna pannulla 1 rkl öljyä ja lisää kuutiot pannulle. Paista ne kauniin värisiksi. Siirrä sivuun. Laita riisi kiehumaan.

Sillä välin kun kaurapalat paistuvat, kuori ja silppua sipuli ja valkosipulinkyntset sekä kuori ja raasta inkivääri.

Kuumenna pannulla loppu öljy. Lisää sipulit ja kuullota, kunnes sipuli on pehmeää. Lisää pannulle inkivääri, garam masala, korianteri ja juustokumina. Jatka kuullottamista hetken aikaa, kunnes mausteista alkaa irrota tuoksua.

Lisää pannulle jäiset pinaattikuutiot ja kuumenna, kunnes pinaatti on sulanut.

Kaada pannulle kaurakerma, lisää tomaattisose ja mausta suolalla sekä halutessasi cayennenpippurilla. Sekoita kaurapalat pinaattikastikkeen sekaan. Tarjoa palak paneer basmatiriisin kanssa.

Härkisbolognese

Lähde: <https://www.sydanmerkki.fi/resepti/harkis-bolognese/>



- 1 sipuli
- 200g porkkanaa
- 250 g härkistä (original)
- 1 rkl öljyä
- 500 g paseerattua tomaattia
- 1 prk (200-250 g) kaurapohjaista kermankaltaista tuotetta
- 1-2 tl chilijauhetta
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl rouhittua mustapippuria
- ½ tl suolaa

Valmistusohje

1. Hienonna sipuli ja raasta porkkana hienoksi raasteeksi. Kuullota kasviksia ja härkistä öljyssä pari minuuttia. Lisää paseerattu tomaatti ja kauravalmiste. Anna hautua muutama minuutti.
2. Lisää mausteet kastikkeeseen.

Tofua maapähkinävoikastikkeessa

Lähde: <https://www.is.fi/ruokala/resepti/art-2000001003622.html>



250-270 g kiinteää maustamatonta tofua
seesamiöljyä paistamiseen

Pähkinäkastike:

1 dl (karkeaa) maapähkinävoita (sokeroimatonta)

1-2 dl vettä

1 rkl hunajaa (vegaaniversioon agavesiirappia tai vaahterasiirappia)

1 rkl limettimehua

1 rkl soijakastiketta

1 tl tulista chilikastiketta tai -tahnaa

½ tl suolaa

Valmistusohjeet:

Kuutioi tofu ja paista se rapeaksi öljyssä. Sekoita kastikkeen aineet tehosekoittimessa ja kaada kastike kattilaan. Kuumenna. Varo ettei se pala pohjaan. Tarjoile kastike tofun kanssa. Lisukkeeksi sopivat nuudelit tai riisi.

Nakkikastike ja muusi

Ainekset:

4 annosta

1pkt (300 g) Hälsans Kök Plant-based Sausage -kasvisnukkeja (pakaste)
1(100 g) sipuli
1rkl rypsiöljyä
1/2dl vehnä jauhoja
4dl vettä
1rkl Pirkka tomaattisoseetta
1tlk (2 dl) Pirkka kaura kasvirasvasekoitetta (16 %)
n. 1rkl soijakastiketta
1/2rkl Pirkka sinappia
riipaus mustapippuria

Valmistus:

alle 30 min

Ota nakit sulamaan pöydälle noin vartiksi tai kuumenna niitä hetki mikron sulatusteholla.

Leikkaa kohmeiset nakit viipaleiksi. Hienonna kuorittu sipuli.

Kuullota sipuleita öljyssä kasarissa pari minuuttia. Lisää nakkiviipaleet. Anna ruskistua ja ripottele pinnalle vehnä jauhot. Sekoita hyvin.

Lisää vesi ja tomaattisose. Anna kiehua miedolla lämmöllä pari minuuttia. Lisää kaura kasvirasvasekoite ja keitä vielä 2-3 minuuttia.

Mausta kastike soijakastikkeella, sinapilla ja pippurilla. Tarjoa keitettyjen perunoiden tai kaurajuomaan tehdyn perunasoseen kanssa.

Kanakastike

4 annosta

1(100 g) sipuli
2 valkosipulinkynttä
1(250 g) punainen paprika
1pkt (160 g) The Vegetarian Butcher Chickened out chunks -soijapaloja (pakaste)
2rkl rypsiöljyä
2tl currya
1tlk (2 dl) Pirkka kaura kasvivasvasekoitetta (16 %)
1dl vettä
1rkl sitruunanmehua
1tl sokeria
1/2tl suolaa
1/4tl mustapippuria

Valmistus:

alle 30 min

Hienonna kuorittu sipuli ja valkosipulinkyntset. Poista paprikasta siemenkoti ja leikkaa paprika kuutioiksi.

Ruskista soijapalat öljyssä (1 rkl) pannussa ja siirrä ne sivuun lautaselle.

Kuullota sipuleita, paprikaa ja currya öljyssä (1 rkl), kunnes kasvikset pehmenevät. Lisää pannulle kasvivasvasekoite, vesi ja soijapalat ja kiehauta. Mausta kastike sitruunanmehulla, sokerilla, suolalla ja pippurilla. Anna kastikkeen hautua pari minuuttia miedolla lämmöllä. Tarjoa kastike jasmiiniriisin kanssa.

Tofu limonello:

Lähde: <https://coconutgastrofi.wordpress.com/2020/06/20/tofu-limonello/>



(Neljälle)

1 pkt maustamatonta tofua
300 g linguine (tai mitä tahansa muuta) pastaa
(1 dl pastan keitinettä)
1 sitruunan kuori raastettuna sekä mehu
3 valkosipulin kynttä murskattuna
2 rkl oliiviöljyä
1 tl inkivääritahnaa
1 tl kurkumaa
4 dl vegaanista turkkilaista jogurtta (Oatlyn Havregurt)

Vegaanista parmesaania sekä tuoretta basilikaa päälle

Kääri tofu keittiöpyyhkeeseen tai talouspaperiin ja laita 20–30 minuutiksi painon (esimerkiksi paistinpannun) alle. Keitä tällä välin pasta kypsäksi.

Kuutioi tofut pieniksi kuutioiksi ja paista pannulla oliiviöljyn kanssa rapeiksi. Lisää joukkoon murskattu valkosipuli sekä inkivääritahna.

Kaada pasta pannulle ja sekoita tofun, valkosipulin sekä inkivääritahnan kanssa. Lisää joukkoon turkkilainen jogurtti ja sekoita kauttaaltaan pastan joukkoon. Napsauta tässä kohtaa hellasta virta pois, jotta jogurtti lämpenee ruoan joukossa muttei kuitenkaan kiehu. Lisää tarvittaessa pastan keitinettä joukkoon mikäli haluat notkeamman koostumukseen. Lisää joukkoon kurkuma sekä sitruunan mehu ja raastettu kuori ja sekoita.

Tarjoile vegaanisen parmesanin sekä tuoreen basilikan kera.

Makaronilaatikko

Lähde: <https://vegaanihaaste.fi/reseptit/makaronilaatikko>



- vuoaan voiteluun 1 rkl rypsiöljyä tai vegaanista margariinia 400 g (tummia) makaroneja
- 2 dl soija-, härkäpapu- tai hernerouhetta (herneproteiinirouhe toimii soijarouheen tavoin)
- 4 dl kaura- tai soijakermaa
- 8 dl vettä
- 1 rkl kasvisliemijauhetta tai 1 kasvisliemikuutio murenettuna
- 1 rkl paprikajauhetta
- 1 rkl kuivattua persiljaa tai oreganoa
- 1 rkl soijakastiketta

Voitele uunivuoka. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.

Mittaa ainekset vuokaan ja sekoita. (Makaroneja ei siis tarvitse keittää.)

Paista laatikkoa uunin alatasolla noin 40 minuuttia.

Anna vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

Lehtikaalia sitruuna-cilikastikkeessa

Lähde: <https://vegaanihaaste.fi/reseptit/lehtikaalia-sitruuna-chilikastikkeessa>



- 1 pkt kylmäsavutofua
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 tl soijakastiketta
- n. 100 g lehtikaalia
- 1 punainen paprika
- 1 pieni sipuli
- 1 tuore chilin palko
- 1 sitruunan mehu

Leikkaa tofu kuutioiksi. Kuutioi sipuli, hienonna chili ja pilko paprika. Poista lehtikaalista lehtiruodit ja revi lehtikaali suupalan kokoisiksi paloiksi.

Kuumenna 1 rkl oliiviöljyä paistinpannulla ja paista tofukuutiot rapeiksi. Lisää paistamisen lopussa soijakastike ja anna sen imeytyä kokonaan tofukuutioihin. Sekoita koko ajan. Siirrä tofut sivuun, esimerkiksi talouspaperin päälle lautaselle.

Lisää pannulle loppu öljy. Kuullota sipuli ja chili pannulla nopeasti. Lisää paprika ja lehtikaali. Paista keskilämmöllä sekoitellen, kunnes lehtikaali pehmenee. Lisää tofut ja sitruunamehu ja jatka paistamista sekoitellen vielä parin minuutin ajan.

Tarjoile ohran, riisin, kvinoan tai nuudeliensa kera.

Linssipata

Lähde: <https://vegaanihaaste.fi/reseptit/linssipata>



- 2 dl kuivattuja punaisia halkastuja linssejä
- 250 g (kirsikka)tomatteja
- 1 suuri paprika
- 1–2 sipulia
- 2 valkosipulin kynttä
- 300 g salsakastiketta (tai tomaattimurskaa ja mausteita)
- 1 dl kookosmaitoa
- 1 ruukku korianteria
- 2 rkl soijakastiketta tai 1 rkl miso tahnaa
- mustapippuria
- 1 limen mehu

Tarjoiluun

- riisiä
- tulista chilikastiketta maun mukaan

Kiehauta vettä kattilassa ja lisää joukkoon punaiset linssit. Anna kiehua 10 min. välillä sekoittaen.

Pilko paprika, sipuli ja valkosipuli. Kypsennä niitä paistinpannulla n. 5 min.

Lisää vihannesten joukkoon salsa. Lisää purkkiin noin 1 dl vettä, ravistele ja kaada aineiden joukkoon. Pilko tomaatit ja lisää ne vihannesten joukkoon.

Kun linssit ovat kypsät, valuta ne ja kaada muiden aineiden joukkoon. Lisää vielä kookosmaito, saksikieli joukkoon korianteri ja lisää soijakastike tai misotahna.

Tarjoile esimerkiksi riisin kanssa.

Tomaattinen tofu-pastavuoka (4 annosta)

Lähde: <https://www.ruokakonttuuri.fi/2015/11/tomaattinen-tofu-pastavuoka.html>



250 g tummaa pastaa (esim. simpukkapastaa)
1 sipuli
2-3 valkosipulinkynttä
150 g kesäkurpitsaa
oliiviöljyä
1 tlk (500 g) tomaattimurskaa
3/4 dl aurinkokuivatuja tomaatteja hienonnettuna
2 tl kasvisliemijauhetta tai 1/2 kasvisliemikuutio
1 tl sokeria
1 1/2 tl timjamia
1 tl oreganoa
n. 1/2 tl suolaa
mustapippuria
chiliä
1 pkt (250 g) tomaatti-basilikatofua (So Fine) tai muuta maustettua tofua
1-2 dl kaurakermaa
(ravintohiivahiutaleita)

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuutioi kesäkurpitsa. Kuullota kasvikset öljyssä paistokasarissa. Lisää tomaattimurska, aurinkokuivatut tomaatit ja mausteet. Anna hautua kannen alla noin 10 minuuttia. Murena tofu käsin karkeaksi muruksi.
3. Sekoita keskenään pasta, kastike, tofu ja kaurakerma. Levitä uunivuokaan. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia.

Linssikeitto

Lähde: <https://vegaaniliitto.fi/linssikeitto/>

Ainekset:

1 l vettä (tai osa kookosmaitoa)
2 dl punaisia linsejä
2 sipulia
7 valkosipulinkynttä
2 porkkanaa
2 perunaa
300 g kukkakaalia
1 kasvisliemikuutio
1 prk (70 g) tomaattisosetta
1/2 tl mustapippuria
2 tl currya
1 tl paprikajauhetta

Valmistus

1. Hienonna sipulit. Paloittele porkkanat ohuiksi tikuiksi, perunat kuutioiksi ja kukkakaali pieniksi kukinnoiksi.
2. Huuhtelee linssit.
3. Hauduta tavallisia sipuleita hetki öljyssä kattilan pohjalla. Lisää vesi, linssit, kasvikset, kasvisliemikuutio, valkosipuli ja tomaattisose.
4. Anna kiehua hiljalleen n. 30 minuuttia tai kunnes linssit ja kasvikset ovat kypsiä. Lisää mausteet.

Kalaton keitto

Lähde: <https://vegaanihaaste.fi/reseptit/kalaton-keitto>



- 1 pkt savutofua
- 6 perunaa
- 4 porkkanaa
- kasvisliemikuutio tai kasvisfondi
- 2 1/2 dl kaurakermaa
- 1 rkl vegaanista margariinia
- tuoretta tilliä
- maun mukaan mustapippuria
- vettä
- (haluessasi sitruunaa tarjoiluun)

Kuori ja pilko perunat ja porkkanat. Laita ne kattilaan ja peitä vedellä. Lisää kasvisliemi ja keitä kypsäksi.

Lisää pilkottu tofu ja muut ainekset kaurakermaa lukuun ottamatta. Keitä vielä muutaman minuutin ajan ja nosta pois levyltä. Lisää kaurakerma viimeisenä, kun keitto on siirretty pois levyltä ja se on hetken jäähtynyt.

Nyhtökaura-gnoccivuoka

Lähde: <https://chocochili.net/2019/05/nyhtokaura-gnocchivuoka/>



- 1 sipuli
 - 1 valkosipulinkynsi
 - 1 rkl öljyä
 - 1 pkt tomaattinyhtökauraa
 - 500 g tomaattimurskaa
 - 1 dl vettä
 - 1 pkt/500g perunagnoccheja
 - 1 prk vegaanista punaista pestoa (Pirkka arrabbiata)
 - 2 dl kaurakermaa
 - 150 g vegaanista juustoraastetta (Porlammin Vege Plus)
 - 1 ruukku basilikaa
1. Kuumenna uuni (200°C) Kuullota sipulit pannulla öljyssä.
 2. Lisää Nyhtökaura, tomaattimurska, vesi ja pesto. Kuumenna. Lisää joukkoon gnocchit ja puolet basilikasta. Siirrä seos uunivuokaan, mikäli käytössäsi ei ole uuninkestävä paistinpannu.
 3. Sekoita yhteen kaurakerma ja juustoraaste. Lusikoi seos pannun pinnalle.
 4. Siirrä pannu tai vuoka uuniin ja paista noin 20 minuuttia.
 5. Lisää pinnalle tuoretta basilikaa ennen tarjoilua.