

Reseptikirjasto

Kaikki määrät ovat yhteen annokseen, ellei toisin mainita.

Aamiaiset, välipalat ja iltapalat

Tuorepuurojen yleisohje:

Sekoita ateriasuunnitelmassa mainitut ainekset keskenään ja anna turvota 10 min tai yön yli. Halutessasi voit lisätä marjat vasta ennen syömistä.

Herneproteiinilevite leivälle

3/4 dl herneproteiinirouhetta

2-3 rkl oluthiivahiutaleita

1 tl soijakastiketta

(1 tl oliiviöljyä)

Mausteeksi paprikaa, savupaprikaa, chiliä, juustokuminaa tai kurkumaa + mustapippuria

Vettä tai kasvimaitoa, kunnes saat sopivan paksuisen tahnan

Sekoita ainekset keskenään ja levitä leivälle kasvien alle. Herneproteiinirouhe imee jonkin verran nestettä, lisää sitä tarpeen mukaan.

Smoothiekulho

200 g soijarahkaa

2 tl maapähkinävoita

Puolikas omena

Pieni banaani

Kasvimaitoa

1 rkl chiasiemeniä

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi.

Vegaaninen munakas kikhernejauhosta

1 – 1,25 dl kikhernejauhoja (tarkista määrä ateriasuunnitelmasta)

1 dl soijajogurtia + ½ dl vettä tai 1 dl vettä (tarkista vaihtoehto ateriasuunnitelmasta)

1 tl oliiviöljyä

¼ tl suolaa

Halutessa mustapippuria, kurkumaa, paprikajauhetta, oreganoa, valkosipulijauhetta, chiliä

Paistamiseen 1 tl kookos- tai oliiviöljyä

Sekoita kaikki taikinan ainekset keskenään ja mausta halutessasi. Anna taikinan turvota muutama minuutti ja kaada pannulle (lisää vettä, jos taikina on liian paksua). Lisää haluamasi täytteet ja anna kypsyä miedolla lämmöllä (kannen alla) kunnes lettu on kypsytynyt. Voit myös lisätä kasvikset vasta valmiin letun päälle/väliin.

Jos käytät täytteenä kasviksia, joita haluat kypsentää etukäteen, kuten sipulia, kesäkurpitsaa, sieniä tai paprikkaa, pilko ne pieneksi ja paista kevyesti pannulla sillä välin kun taikina turpoaa.

Keksitaikinavälipala

1 pieni tetra kikherneitä (noin 200 g)

2 rkl kaurahiutaleita

1 rkl (15 g) vaahterasiirappia (tai steviatippoja maun mukaan)

⅛ tl ruokasoodaa

Pieni ripaus suolaa

½ dl kasvimaitoa

1 rkl maapähkinävoita tai mantelivoita

Kardemummaa, kanelia, inkivääriä, neilikkaa

(tai halutessa mausteiden sijaan 1-2 rkl tummaa tai raakakaakaota + muutama tippa

piparminttuöljyä)

Soseuta kikherneet ja muut ainekset sauvasekoittimella keskenään tasaiseksi tahnaksi. Tarkista maku ja lisää halutessasi hiukan makeutusta tai kaakaojauhetta. Suola ja sooda tuovat välipalaan keksitaikinamaista hyvää makua, joten niitä ei kannata jättää pois. Varo kuitenkin laittamasta niitä liikaa.

Proteiinitahna puuron päälle

2 rkl vaniljan tai suklaan makuista proteiinijauhetta
2 tl tahinia tai maapähkinävoita
½ dl soijajogurttia tai kasvimaitoa
Tarvittaessa loraus vettä
Kanelia, kardemummaa

Sekoita ainekset keskenään ja lisää puuron ja pakastemarjojen päälle. Voit halutessasi sekoittaa hiukan jäisiä marjoja myös tahnaan, jolloin se viilenee.

Sitruuna-lakritsipikajäätelö

Pakasta hedelmät edellisenä iltana.

80 g pakastettuja päärynäkuutioita (noin ½ kypsä päärynä)
70 g pakastettuja banaanipaloja (noin ½ iso kypsä banaani)
2 palaa pakastepinaattia
½ pieni kypsä avokado
½ dl kauramaitoa
1 rkl raastettua sitruunankuorta (raasta koko kuori ja pakasta loput pienessä pussissa)
1 rkl sitruunan mehua
1 tl raakalakritsijauhetta (voi tehdä myös pelkästään sitruunalla)
2 rkl vaniljaproteiinijauhetta

Soseuta ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi pehmikseksi ja nauti saman tien.

Suklaasmoothie

½ banaani
2 - 3 palaa pakastepinaattia
2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
1 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta
½ dl kookosmaitoa tai 3 tl maapähkinävoita
½ dl vaniljaproteiinijauhetta
1 rkl chiasiemeniä
(½ - 1 tl raakalakritsijauhetta tai pikakahvijauhetta)

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi.

Paahdettu paprikahummus (2 annosta)

1 tetra (230 g) kikherneitä
1 iso punainen paprika
1 sipuli
4 tl oliiviöljyä (tai chilillä maustettua rypsiöljyä)
0,5 - 0,75 dl vettä
1 tl savupaprikajauhetta (jos et pidä savun mausta, käytä tavallista paprikajauhetta)
½ tl suolaa ja ripaus mustapippuria

Pese paprika huolellisesti ja leikkaa neljään osaan. Poista kaikki siemenet. Kuori sipuli ja leikkaa lohkoiksi. Laita kasvikset pellille (paprika kuori ylöspäin), ripottele päälle hiukan suolaa ja paahda uunissa 200 asteessa grillivastuksen alla noin 10 minuuttia, kunnes paprikoiden kuoret tummuvat. Varo polttamasta kasviksia. Anna niiden jäähtyä hetki ja kuori paprikat (kuori irtoaa helposti sormin). Laita kaikki ainekset korkeaan kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää tarvittaessa vettä tai mausteita.

Sitruunainen mustikkasmoothie

Pieni kypsä avokado
2 dl pakastemustikoita
3 palaa pakastepinaattia
½ pienen sitruunan mehu
1 tl sitruunankuoriraastetta
2 reilua rkl vaniljaproteiinijauhetta
Ripaus suolaa
2 dl vettä

Pese sitruuna huolellisesti ja raasta koko kuori. Pakasta loput pienessä pussissa myöhemmäksi. Voit myös käyttää pelkkää mehua. Sekoita tasaiseksi smoothieksi.

Pikavälipala

½ dl proteiinijauhetta, vanilja tai suklaa
2 rkl kaurahiutaleita
1 rkl maapähkinä- tai mantelivoita
1 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta
¾ - 1 dl kasvimaitoa
1 dl pakastemarjoja

Sekoita kaikki välipalan ainekset esimerkiksi isossa mukissa. Lisää marjat, voit sekoittaa ne joukkoon tai ripotella pinnalle.

30 päivän ruokavalio

Suklaamousse tofusta

½ pkt (125-150 g) maustamatonta tofua

1 pieni kypsä päärynä (tai puolet isosta)

½ kypsä banaani

Noin ⅓ dl kauramaitoa

1 rkl tummaa kaakaojauhetta

1 tl (pika)kahvijauhetta (tai muutama tippa piparminttuöljyä, hiukan lakritsijauhetta tms.)

5 kpl cashewpähkinöitä

Ripaus suolaa

Tarvittaessa 1 tl vaahterasiirappia tai steviatippoja maun mukaan

Murustele tofu kulhoon ja pilko hedelmät (jos haluat kylmää moussea, pakasta hedelmiä etukäteen tai lisää päälle pakastemarjoja). Lisää loput ainekset ja soseuta tasaiseksi, paksuksi mousseksi.

Tarkista maku ja lisää halutessasi makeutusta tai jotakin makuainetta.

Tofukokkeli

1 tl öljyä

½ pkt maustamatonta tofua

1 tl soijakastiketta

½ pieni sipuli

1 pieni valkosipulinkynsi

¼ paprika tai pieni tomaatti

Ripaus mustapippuria

(Halutessa persiljasilppua)

Kuumenna öljy paistinpannulla. Puristele tofusta ylimääräinen neste pois ja mureenna se käsin paistinpannulla. Paista sekoitellen parin minuutin ajan ja lisää soijakastike joukkoon. Kuutioi sipuli ja hienonna valkosipuli. Lisää ne pannulle ja jatka paistamista, kunnes tofu ruskistuu hieman ja sipulit pehmenevät. Lisää kuutioitu paprika tai tomaatti ja paista vielä hetki, jotta paprika vähän kypsyy. Lisää viimeisenä mustapippuri ja persiljasilppu.

Omena-minttuchiavanukas

1 vihreä omena
½ banaani
2 rkl chiasiemeniä
2 rkl proteiinijauhetta
2 tl manteli- tai maapähkinävoita tai 2 rkl liotettuja cashewpähkinöitä tai ½ dl kookosmaitoa tai kaurakermaa
1 tl - 1 rkl kuivattua minttua tai kourallinen tuoretta
1,5 – 2 dl vettä
(Hiukan sitruunan tai limen mehua)

Sekoita kaikki ainekset blenderissä tasaiseksi. Lisää nestettä tarpeen mukaan (huomioi, että vanukas turpoaa hieman säilytyksen aikana). Lasisessa purkissa tai pakasterasiassa kulkee erinomaisesti mukana eväänä.

Banaanipannarit (2 annosta)

1 banaani
1,5 dl kasvimaitoa (kaura tai soija)
½ dl proteiinijauhetta (tai kaura- tai tattarijauhoa)
2 tl chiasiemeniä
¼ tl suolaa
½ tl ruokasoodaa
Paistamiseen 1 tl kookosöljyä

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella kuohkeaksi taikinaksi. Paista kookosöljyssä pieniä pannareita.

Omenapiirakkasmoothie

1 omena
2 rkl vaniljaproteiinijauhetta
1- 1,5 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
1 dl maustamatonta tai mantelinmakuista soijajogurttia
2 rkl kaurahiutaleita
½ rkl chiasiemeniä
6 kpl cashewpähkinöitä
Ripaus suolaa
⅛ tl ruokasoodaa
Kanelia, inkivääriä ja kardemummaa maun mukaan

Kuori ja pilko omena. Jos haluat smoothiesta kylmää, pakasta kuutioita etukäteen. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi smoothieksi.

30 päivän ruokavalio

Chia-vaniljavanukas

2 dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa
2 rkl chiasiemeniä
2 rkl proteiinijauhetta (vanilja)
Lisäksi 1,5 dl marjoja

Sekoita muut ainekset paitsi marjat keskenään ja anna turvota yön yli. Lisää aamulla marjat.

Päärynä-omenapaistos pannulla

Puolikas kypsä päärynä
Puolikas omena
3/4 dl kaurahiutaleita
1 tl kookosöljyä
1 tl kanelia
Ripaus kardemummaa ja suolaa
200 g soijarahkaa
½ dl marjoja

Kuutioi omena ja päärynä. Sekoita kaurahiutaleiden sekä mausteiden kanssa ja paista kookosöljyssä pannulla, kunnes hedelmät pehmenevät sopivasti. Syö soijarahkan ja marjojen kanssa.

Porkkana-tahinidippi

2 porkkanaa tai 1 porkkana ja 1 palsternakka
Hieman keitin- tai höyrytysvettä tai kauramaitoa
2 tl tahinia
(Ripaus suolaa, jos tahini suolatonta)

Kuori ja paloittele juurekset. Höyrytä tai hauduta vähässä vedessä napakan kypsiksi. Anna jäähtyä hetki ja soseuta. Lisää tarpeen mukaan keitinlientä tai kauramaitoa. Lisää lopuksi tahini sekä suolaa tarvittaessa. Voit maustaa kevyesti myös savupaprikalla, inkiväärillä, valkopippurilla ja/tai kurkumalla.

Kylmäsavutofuleivät

2 viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää
100 g kylmäsavutofua
¼ avokado
Tomaattia, paprikaa, rucolaa

30 päivän ruokavalio

Viipaloi tofu ja paista halutessasi pannulla (mausta esim. paprikajauheella) tai käytä sellaisenaan paistamatta. Voitele leivät avokadolla ja asettele väliin tofu ja runsaasti kasviksia.

Chiavanukas kaakaolla

1,75 dl kahviin tarkoitettua kauramaitoa
2 rkl chiasiemeniä
2 rkl proteiinijauhetta (vanilja tai suklaa)
1 rkl tummaa kaakaojauhetta
Lisäksi 1,5 dl marjoja

Sekoita kauramaito, chiasiemenet, kaakao- ja proteiinijauheet keskenään. Anna turvota yön yli. Lisää marjat aamulla tai ennen syömistä.

Suklaamousse bataatista

1,5 dl kuutioina höyrytettyä, jääkaapissa jäädytettyä bataattia
2 rkl proteiinijauhetta (vanilja tai suklaa)
2 rkl tummaa kaakaojauhetta
1 paloina pakastettu banaani
½ dl kookosmaitoa, ripaus suolaa
⅓ - ½ dl kasvimaitoa.

Sekoita kaikki ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää tarvittaessa makeutta esim. steviatippojen avulla. Voit maustaa moussen piparminttuöljyllä, kuivatulla mintulla tai kahvinpuruilla (lisää ne mukaan sekoitusvaiheessa, jotta ne eivät jää rouheisiksi).

Pinaattiletut (2 annosta)

2 dl kikhernejauhoja
1 dl kaurahiutaleita
3 dl soijamaitoa
½ tl suolaa
(Ripaus valkopippuria tai muskottipähkinää)
1 pss pakastepinaattia
Paistamiseen 2 tl kookos- tai oliiviöljyä

Ota pakastepinaatti lautaselle sulamaan noin 30 min ennen lettujen tekoa tai sulata se nopeasti esimerkiksi paistinpannalla. Sekoita kaikki ainekset keskenään vispilällä tasaiseksi taikinaksi ja jos ehdit, anna turvota hetki. Paista taikinasta pieniä paksumpia tai isoja ohuita lettuja. Tarjoa soijajogurtin ja puolukoiden kera.

Uunikaurapuuro mustikoilla

2 dl kaurahiutaleita
2 dl makeuttamatonta soijamaitoa
¼ tl suolaa
1,5 dl soijajogurttia, manteli tai kookos
1 dl mustikoita
2 rkl kauralesettä
Päälle:
½ dl soijajogurttia/annos
Marjoja

Sekoita kaikki ainekset keskenään pienessä uuninkestävässä vuoassa tai kahdessa annoskuulhossa. Paista uunin keskitasolla 175 asteessa noin 20 minuuttia. Tarjoile lämpimänä tai jäähtyneenä marjojen ja soijajogurtin kera.

Lounaat ja päivälliset

Pannulla paahdettu papusalaatti

200 g papusekoitusta
Paprika- tai savupaprikajauhetta
1 tl oliiviöljyä
1 – 2 rkl tomaattipyreetä
½ punasipuli
½ pieni kesäkurpitsa
1/3 paprika
Suolaa

Kuumenna pannu ja lisää öljy, paprikajauhe ja hienonnettu sipuli. Kuutioi kesäkurpitsa ja paprika ja lisää nekin kypsymään. Valuta ja huuhto pavut ja lisää pannulle yhdessä tomaattipyreen kanssa. Kuumenna nopeasti ja mausta suolalla ja pippurilla.

Tofu-kukkakaalirisotto

100 g tofua

40 – 60 g = ½ dl – ¾ dl täysjyväriisiä (riippuen ruokavalion kokonaisenergiamäärästä)

1/3 dl kookosmaitoa

2 dl raakaa kukkakaalia raastettuna/murustettuna

Sipulia, valkosipulia

(chilijauhetta tai savupaprikaa)

Paista kuutioitu tofu ilman rasvaa hienonnetun sipulin ja valkosipulin kanssa. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Keitä riisi kypsäksi tai käytä valmiiksi keitettyä. Murustele kukkakaalin nuput esim. veitsellä tai käsin. Kun tofu on paistunut, lisää kypsä riisi ja kukkakaalimurut ja paista miedolla lämmöllä, kunnes kukkakaalit pehmenevät napakan kypsiksi. Lisää kookosmaito ja halutessasi chilijauhetta tai savupaprikaa.

Linssi-kasviswokki

Linssit (jos keität useamman annoksen, lisää myös valkosipulin ja kasvisliemikuution määrää):

1 dl kuivattuja belugalinssejä (tai vihreitä linsejä)

1 valkosipulinkynsi

⅓ kasvisliemikuutio

Wokki:

200 g wokkivihanneksia tai valitsemiasi tuoreita/pakastekasviksia

Kurkumaa, currya ja/tai korianteria

Suolaa ja mustapippuria

Huuhtelee linssit ja keitä ne napakan kypsiksi kasvisliemikuutiolla ja murskatulla valkosipulinkynnellä maustetussa vedessä. Paista kevyesti käyttämäsi vihannekset pannulla. Lisää myös mausteet ja paista vielä hetki. Sekoita joukkoon kypsät, valutetut linssit. Viimeistele kuutiodulla avokadolla.

Belugalinssi-punajuurisalaatti

1 dl kypsentämättömiä belugalinssejä
1 valkosipulinkynsi
1/3 kasvisliemikuutio
1 iso tai kaksi pientä punajuurta
½ päärynä
100 g vihreitä papuja
2 kourallista lehtikaalta tai ½ ruukkua rucolaa
1 tl öljyä
Suolaa ja mustapippuria
Timjamia tai rosmariinia kuivattuna

Huuhtelee linssit ja keitä ne murskatulla valkosipulilla ja kasvisliemikuutiolla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan napakan kypsiksi. Jätä vähän purutuntumaa. Kuori ja halkaise punajuuri ja viipaloi se ohuiksi, alle puolen cm viipaleiksi. Kuumenna pannu ja lisää öljy ja punajuuret. Kuullota hetki ja lisää tilkka vettä ja timjami tai rosmariini. Hauduta kannen alla noin 10 – 15 minuuttia, kunnes punajuuret pehmenevät. Kuori ja kuutioi sillä välin päärynä ja keitä vihreitä papuja hetki (voit lisätä ne linssien keitinveteen loppuvaiheessa ja kiehauttaa nopeasti). Revi lehtikaalin lehdet tai rucola lautaselle tai rasiaan ja kokoa aineksista salaatti.

Härkäpapurouhe-kasvismunakas kikhernejauhosta

1 dl kikhernejauhoja
1 dl vettä
1 tl oliiviöljyä
¼ tl suolaa
Halutessa mustapippuria, kurkumaa, paprikajauhetta, oreganoa, valkosipulijauhetta, chiliä
Paistamiseen 1 tl kookos- tai oliiviöljyä

2 rkl härkäpapurouheseosta
150 g kasviksia: paprikaa, tomaattia, herkkusieniä, kesäkurpitsaa, sipulia, pakastepinaattia

Sekoita kaikki taikinan ainekset keskenään ja mausta halutessasi. Anna taikinan turvota muutama minuutti ja kaada pannulle (lisää vettä, jos taikina on liian paksua). Lisää kuiva härkäpapurouheseos ja muut haluamasi täytteet ja anna kypsyä miedolla lämmöllä (kannen alla), kunnes lettu on kypsytynyt. Voit myös lisätä kasvikset vasta valmiin letun päälle/väliin.

30 päivän ruokavalio

Jos käytät täytteenä kasviksia, joita haluat kypsentää etukäteen, kuten sipulia, kesäkurpitsaa, sieniä tai paprikaa, pilko ne pieneksi ja paista kevyesti pannulla sillä välin, kun taikina turpoaa.

Kasvissosekeitto nyhtökauralla (3 annosta)

1 kg erilaisia kasviksia: porkkanaa, purjoa, palsternakkaa, lanttua, parsakaalia, kukkakaalia, bataattia tai perunaa

1 kasvisliemikuutio

Kuivattuja yrttejä: timjamia, rosmariinia, salviaa, basilikaa (myös curry, savupaprika ja juustokumina sopivat)

¾ dl kookosmaitoa

Pese, kuori ja pilko kasvikset. Laita kattilaan ja lisää kasvisliemikuutio ja vettä sen verran, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät. Kiehauta ja keitä miedolla lämmöllä kypsiksi. Soseuta sauva- tai tehosekoittimella keitinliemen kanssa (jos pidät sakeammasta keitosta, ota osa liemestä erilleen ja lisää tarpeen mukaan soseutusvaiheessa). Mausta. Viimeistele kookosmaidolla ja tarjoile proteiinilisukkeen kanssa.

Tempeä ja uunijuureksia

300 g punajuurta, porkkanaa, sipulia ja bataattia tai muita haluamiasi kasviksia

Mausteita: jauhettua paprikaa tai savupaprikaa, cayennepippuria, timjamia ja/tai rosmariinia

1 tl öljyä

125 g tempeä (soijapavuista tehty)

1-2 tl soijakastiketta

Mustapippuria

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese juurekset (kuori halutessasi) ja pilko pellille sopiviksi suupaloiksi (punajuuri ½ cm siivuiksi, sillä se kypsyy hitaammin). Mausta suolalla ja pippurilla sekä öljyllä ja muilla mausteilla. Kypsennä keskitasolla noin 25-30 minuuttia kunnes juurekset ovat napakan pehmeitä. Paista sillä välin kuutioitu tempe kuivalla pannulla rapeaksi ja mausta soijakastikkeella, pippurilla ja halutessasi 1 tl vaahterasiirappia.

Ruis- / kaurahampurilainen tempellä

2 viipaletta ruis- tai 100 % kauraleipää

125 g tempeä + 1 tl öljyä paistamiseen

2 rkl tomaattipyreetä + mustapippuria, oreganoa, basilikaa, valkosipulijauhetta...

Kasviksia kuten tomaattia, suolakurkkua ja sipulirenkaita

Paista tempe pannulla. Sekoita tomaattipyreeseen mausteet, ohenna tarvittaessa vedellä. Paahda leivät halutessasi ja asettele väliin tomaattikastiketta, halloumi ja kasviksia. Myös dijoninsinappi sopii hyvin mausteeksi väliin.

30 päivän ruokavalio

Tofu-juuressalaatti pinaattipestolla

100 g tofua

2 ½ dl kypsiä uunijuureksia (kts. ohje reseptistä *Tempeä ja uunijuureksia*)

200 g muita kasviksia, kuten herneitä, vihreitä papuja, rucolaa, salaattia, kurkkua, paprikaa, tomaattia, kaaliraastetta tai -suikaleita

Pinaattipestoon (2 annosta)

150 g pakastepinaattia, 4 rkl oluthiivahiutaleita, 4 tl oliiviöljyä, hiukan sitruunamehua, mustapippuria, valkosipulijauhetta halutessa

Paista kuutioitu tofu pannulla (mausta esimerkiksi soijakastikkeella tai suolalla sekä juustokuminalla ja chili- tai paprikajauheella). Pilko muut käyttämäsi kasvikset (kiehauta tarvittaessa, kuten pakastetut vihreät pavut). Sulata pinaatti nopeasti pannulla tai mikron kestävässä mukissa ja sekoita siihen muut peston ainekset. Kokoa salaatti uunijuureksista, tofusta ja kasviksista sekä pinaattipestosta.

Papupastasalaatti pinaattipestolla

1/3 pkt kikherne- tai linssipastaa

200 g kasviksia: kurkkua, paprikaa, omenaa, herneitä, varsiselleriä, pakastekasviksia

Suolaa ja mustapippuria

½ annos pinaattipestoa (kts. edellinen resepti)

Keitä pastaa muutaman minuutin ajan pakkauksen ohjeen mukaan. Jätä napakaksi ja huuhtelee kylmällä vedellä. Sekoita pasta ja pilkotut kasvikset ja lisää pinaattipesto.

Tofu-perunapannu

100 g tofua

2 keskikokoista perunaa

Kasviksia kuten sipulia, purjoa, porkkanaa, kesäkurpitsaa, munakoisoa tai herkkusieniä

Paistamiseen 1 tl öljyä

Kuutioi tofu ja paista sitä pannulla öljyssä, kunnes pinta saa väriä. Pilko keitetyt perunat suupaloiksi. Paloittele muut kasvikset sopiviksi paloiksi (kovat kasvikset kuten porkkana pienemmiksi kuin pehmeät). Lisää perunat ja kasvikset pannulle ja paista sekoitellen noin 5 minuuttia, kunnes ne kypsyvät ja saavat kevyttä paistopintaa.

30 päivän ruokavalio

Soijasuikalepaistos ja perunat curry-jogurttikastikkeella

50 g kuivia soijasuikaleita
Kasvislientä liottamiseen
1 pieni sipuli ja 1 valkosipulinkynsi
1 cm pala tuoretta inkivääriä
½ paprika
2 – 3 keskikokoista perunaa (riippuen ruokavalion kokonaisenergiamäärästä)
½ dl maustamatonta soijajogurttia
Currya
Tuoretta persiljaa
Suolaa ja pippuria

Liota soijasuikaleita kasvisliemessä noin 15 minuuttia. Pese perunat ja keitä ne kuorineen kypsiksi. Kuullota sipulia ja valkosipulia pannulla ja lisää soijasuikaleet ja pilkottu paprika sekä viipaloitu tai raastettu inkivääri. Paista noin 5 minuuttia. Voit lisätä hieman kasvislientä, jos haluat paistokseen nestettä. Halutessasi voit maustaa myös paistoksen currylla. Valmista kastike: sekoita jogurttiin maun mukaan currya, mustapippuria, suolaa ja tuoretta persiljaa. Tarjoile kylmänä kastikkeena soijasuikalepadan ja perunoiden kera.

Hedelmäinen soijasuikalesalaatti

50 g kuivia soijasuikaleita
Kasvislientä
1 omena tai päärynä tai ½ molempia
200 g kasviksia kuten värikästä salaattia, lehtikaalia, tuoreyrttejä, pakastevihanneksia, ruusukaalia, herneitä, kurkkua, tomaattia, paprikaa, varsiselleriä, höyrytettyjä juureksia
Kastikkeeksi halutessa 2 rkl maustamatonta soijajogurttia maustettuna esim. paprikajauheella, pippurilla, fenkolinsiemenillä tai currylla
(Tuoretta persiljaa)

Liota soijasuikaleita kuumassa kasvisliemessä noin vartti. Paista pannulla 5 minuuttia ja mausta esimerkiksi currylla tai kurkumalla. Pilko kasvikset, kiehauta pakastevihannekset tai sulata ne pannulla (kotimaiset pakasteherneet kannattaa käyttää sellaisenaan suoraan pakastimesta kypsentämättä ja erikseen sulattamatta, sillä ne sisältävät runsaasti C-vitamiinia). Kokoa kasviksista runsas salaatti, lisää soijasuikaleet ja sekoita kastike jogurtista ja mausteista. Viimeistele persiljalla.

Kasvisrisotto

½ - ¾ dl täysjyväriisiä (riippuen ruokavaliosi kokonaisenergiamäärästä)

50 g kuivia soijasuikaleita

Kasvislientä liottamiseen

½ sipuli, valkosipulia

¼ kesäkurpitsa

100 g kirsikkatomaatteja

¼ dl kookosmaitoa

1 tl öljyä

Liota soijasuikaleita kasvisliemessä noin 15 min ja paista kuivalla pannulla 5 min. Pilko sipuli ja valkosipuli. Kuullota niitä hetki öljytilkassa. Lisää huuhdeltu riisi ja kaksinkertainen määrä vettä riisiin nähden. Anna poreilla miedolla lämmöllä kannen alla kunnes vesi on imeytynyt riisiin ja se on napakan kypsää (sopivasti purutuntumaa saa jäädä). Mausta suolalla ja kookosmaidolla. Kuullota sillä välin kuutioitua kesäkurpitsaa ja aiemmin liotettuja ja paistettuja soijasuikaleita pannulla pari minuuttia, sammuta levy ja lisää puolitetut kirsikkatomaatit.

Hernefalfelpihvit ja juuresranskalaiset

Hernefalfelpihvit 3 annosta

100 g (2/3 pkt) herneproteiinirouhetta (Vegesun)

2,5 dl vettä + puolikas kasvisliemikuutio

Paprikajauhetta

Cayennepippuria tai chiliä

Kurkumaa tai currya

Mustapippuria

Sipulijauhetta tai 1 - 2 kynttä valkosipulia murskattuna

Valmista ensin ranskalaiset alla olevan ohjeen mukaan.

Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja lisää ½ kasvisliemikuutio. Lisää mausteet ja herneproteiinirouhe veteen ja sekoittele tasaiseksi. Anna turvota noin 5 - 10min. Muotoile taikinasta 3 pihviä. Pihvit kannattaa muotoilla kun taikina on vielä lämmintä, sillä muuten se saattaa kuivahtaa ja muuttua hankalasti muovailtavaksi. Paista pannulla 1 tl:ssa öljyä, kunnes pinta saa hieman kullanruskeaa väriä. Pihvit ovat parhaita tuoreena tai lämmitettynä.

Ranskalaiset 3 annosta

Pellillinen ranskalaisiksi pilkottuja juureksia, esim. porkkanaa, bataattia, lanttua, palsternakkaa, selleriä, perunaa

2 rkl öljyä

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese ja leikkaa juurekset noin 1 cm paksuisiksi ranskalaisiksi. Laita kulhoon ja sekoita niihin öljy sekä hiukan suolaa (valkosipuli- tai sipulijauhekin sopii mukaan). Kaada pellille. Kypsennä uunin keskitasolla noin 30 min, kunnes ne ovat kypsiä. Valmista odotellessa falafel-pihvit ja valmistele lisukekasvikset ateriasuunnitelman mukaan.

Salaatti paahdetuilla kikherneillä, parsakaalilla ja maapähkinävoikastikkeella

150 – 200 g kypsiä, valutettuja ja huuhdeltuja kikherneitä (määrä riippuu ruokavaliosi kokonaisenergiämäärästä)

200 g parsakaalia

1 tl öljyä

150 g tuoretta paprikaa, kurkkua, ruukkuyrttejä tai muita haluamiasi kasviksia

Kastike

1 tl maapähkinävoita

¼ dl kookosmaitoa

Hiukan sitruunan tai limen mehua

Suolaripaus jos maapähkinävoi on suolatonta

(Chiliä)

Leikkaa parsakaali kukinnoiksi (varsi kuutioiksi). Levitä kikherneet ja parsakaalit pellille, mausta suolalla ja 1 tl öljyä sekä pippurilla ja halutessasi paprikajauheella tai juustokuminalla. Paahda 200-asteisessa uunissa keskitasolla noin 15 – 20 minuuttia, kunnes kikherneet rapeutuvat ja parsakaali pehmenee ja paahtuu hieman. Pilko tuoreet kasvikset ja sekoita parsakaalin ja kikherneiden kanssa. Yhdistä kastikkeen ainekset (sekoita haarukalla esimerkiksi mukissa) ja lisää salaattiin.

Lämpimät leivät uunissa

2 viipaletta 100 % ruis- tai kauraleipää

Annos nyhtökaurabolognesea (60 g nyhtökauraa), kts. ohje alla

Paprikaa, herkkusieniä, tomaattia yms.

Oluthiivahiutaleita pinnalle

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Lusikoi leiville kastike ja viipaloit kasviksia. Paista uunin yläosassa sen aikaa, että pinta ruskistuu sopivasti. Viimeistele oluthiivahiutaleilla.

30 päivän ruokavalio

Nyhtökaurabolognese ja kesäkurpitsaspagettia

60 g = ¼ pkt nyhtökauraa

½ prk tomaattimurskaa

1-2 porkkanaa raasteena

Mausteita: oreganoa, basilikaa, timjamia, chiliä, valkosipulijauhetta tai -murskaa

1 tl oliiviöljyä

½ kesäkurpitsa suikaloituna esim. kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla spagetiksi

100 g pakastemaissia

Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Laita ne pannulle tai pieneen kattilaan ja lisää tomaattimurska sekä mausteet. Hauduta muutama minuutti ja lisää nyhtökaura. Mausta suolalla. Kuullota maissia ja kesäkurpitsasuikaleita hetki pannulla 1 tl:ssa öljyä (voit tehdä tämän aluksi samalla pannulla, jossa valmistat kastikkeen). Mausta kesäkurpitsasuikaleet ripauksella suolaa. Kokoa annos kesäkurpitsa-maissiseoksesta ja kastikkeesta.

Pikainen avokadopasta papupastasta

1/3 pkt papupastaa tai -nuudeleita

1 pieni avokado

1 valkosipulinkynsi pieneksi pilkottuna

(Pieni pala tuoretta chiliä hienonnettuna tai chilijauhetta)

Maun mukaan sitruunasta puristettua mehua

Ripaus suolaa ja mustapippuria

(2 rkl oluthiivahiutaleita)

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna kypsä avokado haarukalla ja lisää hienonnettu valkosipuli sekä sitruunaa ja chiliä maun mukaan. Viimeistelet halutessasi persiljalla tai oluthiivahiutaleilla.

Peltisalaatti Nyhtökaurasta

60 g nyhtökauraa

2 porkkanaa

½ palsternakka

2 dl kasviksia kuten salaattia, lehtikaalia, paprikaa, herneitä, tuoreita yrttejä kuten korianteria tai persiljaa

2 tl öljyä

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Kuori ja paloittele juurekset vajaan 1 cm viipaleiksi. Levitä pellille ja mausta öljyllä ja suolalla. Lisää Nyhtökaura. Pilko muut kasvikset (voit lisätä osan niistä mukaan pellille, jos haluat). Paahda juureksia ja Nyhtökauraa noin 20 – 30 minuuttia, kunnes juurekset

pehmenevät. Ota uunista ja lisää tuoreiden kasvisten päälle. Mausta halutessasi tuoreella korianterilla tai persiljalla ja sitruunan tai limen mehulla.

Kylmäsavutofu-pastavuoka (3 annosta)

300 g kylmäsavutofua
150 g täysjyväpastaa
500 g tomaattimurskaa
3 isoa porkkana karkeaksi raastettuna
1 parsakaali kukintoina
3 valkosipulinkynttä hienonnettuna
Oreganoa, basilikaa, meiramia, timjamia, chiliä, hiukan suolaa
1 ½ dl kookosmaitoa

Kypsennä pasta puolikypsäksi. Paista kuutioitu tofu pannulla rapeaksi (voit myös käyttää sen ilman paistamista). Pilko parsakaali kukinnoiksi ja kuutioi varsi pieniksi kuutioiksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään, laita vuokaan ja kypsennä uunissa 200-225 asteessa noin 35-45 minuuttia, kunnes pinta saa väriä ja parsakaali pehmenee.

Härkispyörökät ja juuressose (3 annosta)

Härkispyörökät

250 g härkäpapuvalmistetta (Härkis)
1 tl + 1 tl öljyä sipulien ja pyörököiden paistamiseen
1 sipuli hienonnettuna
2-3 valkosipulinkynttä hienonnettuna
1/2 tl suolaa
1/4 tl maustepippuria tai mustapippuria

Hienonna ja kuullota sipuleita hetki 1 tl:ssa öljyä. Sekoita kaikki ainekset keskenään tasaiseksi. Puristele seos pieniksi pyörököiksi ja paista ne paistinpannulla kauniin ruskeiksi.

Juuressose

750 g valitsemiasi juureksia tai kukkakaalia (osa voi olla perunaa)
sipulia, valkosipulijauhetta tai -murskaa
pippuria, yrttejä
2 dl (kasvi)maitoa
1 rkl öljyä

Kypsennä pilkotut juurekset keittämällä, höyryttämällä tai uunissa, soseuta yhdessä muiden aineiden kera. Lisää tarvittaessa nestettä.

30 päivän ruokavalio

Täysjyvätortilla papu-kasviskastikkeella

1/3 prk (a' 500 g) tomaattimurskaa
100 g valinnaisia, kypsiä papuja tai kikherneitä
1/3 isosta paprikasta
1/3 sipuli
1 valkosipulinkynsi
Oreganoa, basilikaa, rosmariinia, timjamia, mustapippuria
2 rkl kookosmaitoa
1 - 2 täysjyvätortillaa (riippuen ruokavaliosi kokonaisenergiamäärästä)
Salaattia, kurkkua, tomaattia tai muita kasviksia

Pilko sipulit ja paprika. Kuullota 1 tl öljyä hetki. Lisää tomaattimurska, mausteet ja pavut ja anna kiehahtaa. Hauduttele miedolla lämmöllä noin 5-10 minuuttia. Lämmitä sillä välin tortilla ja pilko kasvikset. Lisää kastikkeeseen lopuksi kookosmaito ja kokoa tortilla.

Tortillapizza herneproteiinirouheella

1 täysjyvätortilla
35 g (noin 1 ½ dl) herneproteiinirouhetta
½ - ¾ dl vettä + ¼ kasvisliemikuutio
Tomaattipyreetä tai 2 rkl ketsuppia
Oreganoa, basilikaa, pippuria, valkosipulijauhetta
Tomaattia, paprikaa, herkkusieniä ja/tai muita kasviksia
Oluthiivahiutaleita

Liota herneproteiinirouhetta kasvisliemessä 5 minuuttia. Levitä tortillalle tomaattipyree. Lisää herneproteiinirouheseos ja muut täytteet. Paista 225 asteessa keskitasolla hetki, kunnes pinta on ruskistunut sopivasti. Lisää oluthiivahiutaleet.

Vihreä linssicurry (3 annosta)

2 prk (a' 285 g) kypsiä vihreitä linsejä (esim. GoGreen)
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 (vihreä) paprika
1 iso parsakaali
300 g pitkiä vihreitä papuja
(1 rkl vihreää currytahnaa)
1 tl oliiviöljyä
4 dl kasvislientä (½ - 1 kuutio)
1 ½ dl kookosmaitoa

Huuhtelee vihreät linssit. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Pese ja leikkaa paprika pieniksi kuutioiksi ja paloittele parsakaali kukinnoiksi (käytä myös varsiosat). Kiehauta currytahna ja öljy paistokasarissa. Kuullota siinä sipulit ja paprikat. Lisää parsakaalit ja kaada päälle kasvisliemi. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta miedolla lämmöllä kannen alla 5 minuuttia, kunnes parsakaalit pehmenevät jonkin verran. Lisää vihreät pavut ja anna kiehahtaa. Kaada sekaan kookosmaito ja linssit ja keitä pari minuuttia kunnes ne kuumenevat. Lisää pinnalle tuoretta korianteria.

Meksikolaistyyppinen salaatti

100 g Härkistä (Tex Mex tai Original)
50 g pakastemaissia
1 tomaatti
Pala paprikaa ja/tai kurkkua
½ punasipuli viipaleina
1 dl mustapapuja
½ pieni avokado
Ruukkusalaattia, tuoretta korianteria tai persiljaa

Paista Härkis pannulla ilman rasvaa tai käytä sellaisenaan. (Mausta chilillä tai cayennepippurilla jos käytät Original-versiota.) Kiehauta maissi tai paista se pannulla. Huuhtelee pavut. Pilko kasvikset ja avokado. Revi salaatti ja yrtit lautaselle ja lisää muut ainekset.

Tomaattinen linssikeitto

1 dl kuivattuja punaisia linsejä

1/3 prk (a' 500 g) g tomaattimurskaa

1 pieni sipuli ja 1 iso valkosipulinkynsi

½ paprika ja 1 porkkana kuutioituna

½ kasvisliemikuutio, ½ mieto chilipalko, mausteita kuten juustokuminaa, currya, korianteria, persiljaa, kurkumaa ja/tai savupaprikaa

1 tl öljyä

Kuullota hienonnettuja kasviksia sekä chiliä öljyssä. Lisää huuhdellut linssit, liemikuutio, tomaattimurska ja 2,5 dl vettä. Anna kiehua hiljalleen kannen alla välillä sekoitellen, kunnes linssit pehmenevät. Mausta. Voit halutessasi soseuttaa keiton.

Kasviskvinoatto

½ - ¾ dl kvinoaa + 1 - 2 dl vettä (riippuen ruokavaliosi kokonaisenergiamäärästä)

50 g kuivia soijasuikaleita + kasvislientä liottamiseen

100 g pakasteherneitä

5 - 10 cm pala kesäkurpitsaa

150 g parsakaalia

1 rkl kookosmaitoa

suolaa, mustapippuria, tilliä, rosmariinia tai korianterinsiemeniä

Keitä huuhdeltu kvinoa kypsäksi. Liota soijasuikaleita kasvisliemessä noin vartti ja paista pannulla yhdessä pieneksi pilkotun parsakaalin ja kesäkurpitsan kanssa. Lisää soija-kasvisseos, herneet, kookosmaito ja mausteet kypsän kvinoan joukkoon. Kuumenna varoen niin, että herneet hieman lämpenevät.

Herkkusieni-edamamepapuwokki

½ pss (125 g) edamamepapuja

½ pss wokkivihanneksia

100 g herkkusieniä

Paistamiseen 1 tl öljyä

Rucolaa viimeistelyyn

Paista herkkusieniä ja wokkivihanneksia kevyesti pannulla. Kiehauta papuja muutama minuutti ja sekoita wokkiin. Mausta haluamallasi tavalla, vaikkapa juustokuminalla, korianterilla, kurkumalla tai savupaprikalla. Viimeistele rucolalla.

30 päivän ruokavalio

Tofu-kvinoasalaatti tahini-sitruskastikkeella

100 g marinoitua tofua

½ dl kvinoaa

Reilusti ruukkusalaattia, yrttejä sekä muita haluamiasi kasviksia kuten varsiselleriä, päärynää, herneitä, paprikaa, tomaattia, kukkakaalia

Kastike

1 – 2 tl tahinia (riippuen ruokavaliosi kokonaisenergiamäärästä)

1 tl sitruunamehua

1 rkl vettä tai kasvimaitoa

Ripaus suolaa, jos käytät suolatonta tahinia

(Juustokuminaa)

Kypsennä huuhdeltu kvinoa noin 1 dl:ssa vettä ja mausta varovasti suolalla. Paista kuutioitu tofu pannulla. Pilko muut kasvikset. Revi salaatti ja yrtit. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kokoa salaatti.

Kasvissosekeitto

300 g valitsemiasi juureksia ja vihanneksia, kuten bataattia, kukkakaalia, porkkanaa, lanttua, palsternakkaa

½ kasvisliemikuutio

1 rkl oliiviöljyä

Kuivattuja yrttejä kuten timjamia tai rosmariinia

3 - 4 dl vettä

¾ dl kuivattuja punaisia linssejä

Pilko juurekset, levitä pellille öljyn ja mausteiden kanssa. Paahda 200 asteessa keskitasolla noin puoli tuntia kunnes (lähes) pehmeitä. Kuumenna sillä välin vesi kattilassa ja sekoita siihen kasvisliemikuutio ja huuhdellut linssit. Keitä pehmeiksi. Soseuta tehosekoittimessa tai lisää kypsät juurekset kattilaan ja seoseuta sauvasekoittimella.

Tofuwokki

100 g paistettua tofua

50 g täysjyvänuudeleita

Kasviksia kuten kesäkurpitsaa, porkkanaa, vihreitä papuja, parsakaalia, paprikaa, pakastepinaattia

Soijakastiketta

(Chiliä)

Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Pilko kasvikset. Paista kasviksia ja tofua 1 tl öljyä hetki, kunnes ne hieman kypsyvät. Lisää nuudelit ja mausta halutessasi esim. soijakastikkeella ja chilillä. Myös raastettu sitruunankuori, mustapippuri ja tuore inkivääri sopivat maustamiseen.

30 päivän ruokavalio