

Reseptikirjasto

Kaikki määrät ovat yhteen annokseen, ellei toisin mainita

Aamiaiset ja iltapalat

Puuro marjoilla

1,5 dl kaura- tai neljän viljan hiutaleita

100 g marjoja

150 g raejuustoa **tai** 200 g maitorahkaa **tai** 250 g soijarahkaa

2 tl rypsi-, kookos- tai pellavaöljyä **tai** 1 rkl maapähkinävoita **tai** tahinia **tai** 10 kpl pähkinöitä
tai 3 rkl siemeniä

Keitä puuro pakkauksen ohjeen mukaan. Mausta halutessasi ripauksella suolaa tai kanelilla ja kardemummalla ja sekoita joukkoon öljy tai pähkinävoi/pähkinät (voit myös laittaa ne puuron päälle). Kokoa annos puurosta, marjoista ja raejuustosta tai rahkasta.

Tuorepuuro

1 dl kaurahiutaleita

2 dl manteli- tai soijamaitoa

1 rkl pellavarouhetta

½ banaani

1 dl marjoja

2–3 rkl proteiinijauhetta

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Jos ehdit, anna turvota hetki tai vaikka yön yli, se ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Eri makuisilla proteiinijauheilla saat vaihtelua, samoin banaanin sijaan voit käyttää esimerkiksi raastettua tai pilkottua omenaa tai päärynää.

Marjasmoothie

2 dl marjoja
Banaani
2–3 rkl proteiinijauhetta
2 tl maapähkinävoita tai tahinia
1-2 dl soija- tai mantelimaitoa

Sekoita kaikki ainekset keskenään tehosekoittimella. Pakastemarjoja ja heraproteiinijauhetta käyttämällä saat kuohkeaa smoothieta. Nesteen määrään vaikuttaa käyttämäsi proteiinijauhe (kasviproteiinit imevät enemmän nestettä) sekä haluamasi koostumus.

Kauralesepuuro kananmunalla

1 dl kauraleseitä
2 dl manteli- tai tavallista maitoa
2 kananmunan valkuaisista
2 dl marjoja

Keitä puuro maidossa. Hautumisvaiheessa sekoita mukaan kananmunan valkuaiset ja kypsennä vielä muutama minuutti. Tarjoile marjojen kanssa.

Lounaat ja päivälliset

Härkis-perunasalaatti

½ pkt (125 g) maustamatonta Härkistä
2 – 3 keitettyä perunaa (riippuen ruokavalion kokonaisenergiamäärästä: 1800 vai 2000 kcal)
200 g kasviksia kuten kurkkua, paprikaa, lehtisalaattia jne
Lisäksi mausteita kuten paprika- tai savupaprikajauhetta, fenkolinsiemeniä, chiliä

Pilko keitetyt perunat sekä kasvikset. Voit paahtaa Härkiksen kuivalla pannulla tai käyttää sellaisenaan. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja mausta haluamillasi mausteilla.

Tofu-kukkakaalirisotto

100 g tofua

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

2 rkl kookosmaitoa

2 dl raakaa kukkakaalia raastettuna/murustettuna

Sipulia, valkosipulia

(chilijauhetta tai savupaprikaa)

2 dl juuresraastetta tai salaattia

1 tl öljyä

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 kukkakaalinmurut ja paista miedolla lämmöllä kunnes kukkakaalit pehmenevät napakan kypsiiksi. Lisää kookosmaito ja halutessasi chilijauhetta tai savupaprikaa. Syö lisänä kasvisraastetta tai salaattia öljyllä maustettuna.

Quorn-kasviswokki

100 g Quorn-suikaleita tai -fileitä pilkottuna

50 - 70 g kikhernenuudeleita tai täysjyvänuudeleita (riippuen ruokavalion kokonaisenergiamäärästä)

200 g wokkivihanneksia tai valitsemiasi tuoreita/pakastekasviksia

Tuoresalaattia tai juurestikkuja

Pieni puolikas avokado

Kurkumaa, currya ja/tai korianteria

Suolaa ja mustapippuria

Sulata wokkivihannekset kuivalla pannulla. Keitä nuudeleita muutama minuutti kunnes ne ovat napakan kypsiä. Pilko Quorn tarvittaessa ja lisää pannulle. Lisää myös mausteet ja paista hetki. Lisää nuudelit (voit halutessasi pilkkoa niitä saksilla), sekoita ja kaada annos lautaselle. Viimeistele kuutoidulla avokadolla ja nauti salaatin kanssa.

Pastasalaatti

100 g Quorn-suikaleita tai -fileitä pilkottuna

40 – 60 g täysjyväpastaa (riippuen ruokavalion kokonaisenergiamäärästä)

200 g kasviksia

1 rkl öljyä (kylmäpuristetut, maustetut rypsiöljyt tuovat kivaa makua)

Tuoreita tai kuivattuja yrttejä: basilikaa, oreganoa, korianteria

(1 rkl balsamiviinietikkaa tai limen mehua)

Keitä pasta napakan kypsäksi. Paista Quorn pannulla. Kuori/pilko/suikaloi haluamiasi kasviksia kuten paprikaa, kukkakaalia, lehtikaalia, kurkkua, kesäkurpitsaa, munakoisoa, pinaattia, pakasteherneitä (voit halutessasi kypsentää osan esimerkiksi höyryttämällä tai paistamalla hellävaraisesti yhdessä Quornin kanssa). Sekoita ainekset keskenään ja lisää öljy. Mausta halutessasi tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä kuten persiljalla, korianterilla tai oreganolla sekä lusikallisella balsamiviinietikkaa tai limen mehua.

Härkis-kasvismunakas

2 kananmunaa

60 g Härkistä

150 g kasviksia kuten paprikaa, herneitä, sipulia, (pakaste)pinaattia

2 dl juuresraastetta tai juurestikkuja

Pilko kasvikset tarvittaessa. Riko kananmunat mukiin ja sekoita haarukalla tasaiseksi. Mausta pikkuripauksella suolaa ja valkopippuria. Lisää ½ dl vettä. Kaada munakasmassa pannulle ja lisää kasvikset ja Härkis. Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla kunnes munakas on juuri ja juuri hyytynyt.

Kasvissosekeitto nyhtökauralla (kolme 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)

2 rkl kookosmaitoa / annos

80 g (1/3 pkt) maustettua nyhtökauraa / annos

100 g minitomaatteja / annos

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 annos kookosmaidolla ja nyhtökauralla ja syö tuoreena lisukkeena kirsikkatomaatteja.

Halloumia ja uunijuureksia

300 g punajuurta, porkkanaa ja bataattia

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

1 tl öljyä

65 g halloumia

½ sipuli

Suolaa, mustapippuria

Tuoreita kasviksia tai salaattia ja 1 tl öljyä

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 sopivan pehmeitä. Paista sillä välin halloumi kuivalla pannulla (leikkaa koko pala kolmeksi ”pihviksi” ja käytä 1/3 tähän ruokaan).

Ruis- / kaurahampurilainen halloumilla

2 viipaletta ruis- tai 100 % kauraleipää

60 g paistettua halloumia

Tomaattipyreetä + mustapippuria, oreganoa, basilikaa, valkosipulijauhetta...

Kasviksia kuten tomaattia ja sipulirenkaita

Lisäksi iso salaatti tai raastelautanen ja 2 tl öljyä

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

Tofu-juuressalaatti

100 g paistettua tofua

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

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

2 tl öljyä tai tahinia

(1 rkl balsamiviini- tai valkoviinietikkaa tai sitruunamehua)

Paista kuutioitu tofu pannulla (jos käytät maustamatonta, mausta esimerkiksi soijakastikkeella tai suolalla sekä juustokuminalla ja chili- tai paprikajauheella). Pilko muut käyttämäsi kasvikset (kiehauta tarvittaessa, esim. pakastetut vihreät pavut). Kokoa salaatti uunijuureksista, tofusta ja kasviksista. Viimeistele öljyllä tai tahinilla ja halutessasi balsamiviinietikalla tai sitruunan mehulla.

Kikhernepastasalaatti

75 – 100 g kikherne- tai linssipastaa (riippuen ruokavalion kokonaisenergiamäärästä)

200–300 g wokkikasviksia

Suolaa, mustapippuria

Kurkumaa, currya, korianterin siemeniä *tai* chiliä, oreganoa ja valkosipulijauhetta

2 tl kylmäpuristettua (maustettua) rypsi- tai oliiviöljyä

Sulata ja paista vihannekset kevyesti pannulla. Mausta. Keitä pastaa muutaman minuutin ajan pakkauksen ohjeen mukaan. Jätä napakaksi ja huuhtelee kylmällä vedellä. Sekoita pasta ja kasvikset lautasella keskenään ja lisää öljyä.

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 (2 %) jogurttia

Currya

Tuoretta persiljaa

Suolaa ja pippuria

2 dl salaattia tai raastetta

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 inkivääri. Paista noin 5 minuuttia. Halutessasi voit maustaa myös padan currylla. Valmista kastike: sekoita jogurttiin maun mukaan mustapippuria, suolaa ja tuoretta persiljaa. Tarjoile kylmänä kastikkeena soijasuikalepadan ja perunoiden kera.

Soijasuikalesalaatti

50 g kuivia soijasuikaleita

Kasvislientä

200-300 g kasviksia kuten salaattia, tuoreyrttejä, pakastevihanneksia, herneitä, pakastemaissia, kurkkua, tomaattia, paprikaa, varsiselleriä, uunijuureksia...

Kastikkeeksi halutessa 2 rkl maustamatonta jogurttia maustettuna esim. paprikajauheella, pippurilla, fenkolinsiemenillä tai currylla

Tuoretta persiljaa

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

Tofu-perunapannu

100 g tofua, paistamiseen 1 tl öljyä

2 keskikokoista perunaa

Lisäksi kasviksia kuten sipulia, purjoa, porkkanaa, kesäkurpitsaa, munakoisoa tai herkkusieniä

2 dl raastetta tai salaattia

Kuutioi tofu ja paista sitä pannulla öljyssä kunnes pinta saa väriä. Jos käytät maustamatonta tofua, lisää soijakastiketta tai suolaa sekä mustapippuria ja maun mukaan juustokuminaa, chiliä, paprikajauhetta ja ripaus kanelia. 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. Nauti tuoreraasteen tai salaatin kanssa.

Soija-kasvisrisotto

½ - ¾ dl täysjyväriisiä (riippuen ruokavaliosi kokonaisenergiamäärästä)

50 g kuivia soijasuikaleita

½ sipuli, valkosipulia

¼ kesäkurpitsa

100 g kirsikkatomaatteja

2 rkl kookosmaitoa

Tuoreena kasvislisukkeena 1-2 porkkanaa

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. Kuullota sillä välin kuutioitua kesäkurpitsaa ja aiemmin liotettuja ja paistettuja soijasuikaleita pannulla pari minuuttia, sammuta levy ja lisää puolitetut kirsikkatomaatit. Jos keitit ylimääräistä riisiä tulevien päivien aterioille, ota siitä ruokasuunnitelman mukaisesti osa erilleen ja valmista tätä risottoa kaksinkertainen annos. Lisää risottoon tulevaan riisiin soijasuikaleet ja kasvikset sekä kookosmaito ja kuumenna nopeasti. Pese lisäksi pari porkkanaa ja pilko ne halutessasi.

Hernefalfelpihvit ja juuresranskalaiset

Hernefalafelpihvit (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 kiehuvaan 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,

30 päivän ruokavalio

kunnes pinta saa hieman kullanruskeaa väriä. Pihvit ovat parhaita tuoreena tai lämmitettynä.

Ranskalaiset (3 annosta)

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

3 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 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä. Valmista odotellessa falafel-pihvit ja valmistele lisukekasvikset ateriasuunnitelman mukaan.

Halloumi-riisisalaatti

65 g halloumia

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ dl täysjyväriisiä (riippuen ruokavaliosi kokonaisenergiamäärästä)

1 tl öljyä

200 g kasviksia kuten salaattia, persiljaa, rucolaa, paprikaa, herneitä, pitkiä vihreitä papuja, suikaloitua (varhais)kaalia

(1 rkl balsamiviinietikkaa tai sitruunan tai limen mehua tai 1 tl dijoninsinappia)

Leikkaa halloumi kuutioiksi. Jos käytät vihreitä papuja, höyrytä ne nopeasti. Kokoa kasvikset lautaselle tai eväsrasiaan ja lisää aiemmin kypsennetty riisiseos sekä halloumi. Lisää öljy ja sekoita. Mausta halutessasi balsamicolla tms.

Nyhtökaurabolognese ja täysjyvä- ja kesäkurpitsaspagettia

60 g = $\frac{1}{4}$ pkt nyhtökauraa

$\frac{1}{2}$ prk tomaattimurskaa

1-2 porkkanaa raasteena

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

1 rkl oliiviöljyä

40 g täysjyväspagettia ja $\frac{1}{2}$ kesäkurpitsa suikaloituna esim. kuorimaveitsellä spagetiksi

30 päivän ruokavalio

Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi. Laita ne pannulle tai pieneen kattilaan ja lisää tomaattimurska sekä mausteet. Hauduta muutama minuutti ja lisää nyhtökaura. Mausta suolalla. Kuullota kesäkurpitsasuikaleita hetki pannulla ½ rkl öljyä (voit tehdä tämän aluksi samalla pannulla, jossa valmistat kastikkeen) tai lisää spagetin sekaan kiehumään loppuvaiheessa noin minuutiksi. Mausta kesäkurpitsasuikaleet ripauksella suolaa. Kokoa annos täysjyvä- ja kesäkurpitsaspagetista ja kastikkeesta.

Pikainen avokado-kikhernepasta

75 g kikhernepastaa tai -nuudeleita

1 pieni avokado

1-2 valkosipulinkynttä pieneksi pilkottuna

(pala tuoretta chiliä hienonnettuna tai chilijauhetta)

Maun mukaan sitruunasta puristettua mehua, ripaus suolaa ja mustapippuria

(1 rkl juustoraastetta tai oluthiivahiutaleita)

Lisäksi 2 dl porkkanaraastetta tai salaattia

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna kypsä avokado haarukalla ja lisää hienonnettu valkosipuli sekä sitruunaa ja chiliä maun mukaan. Viimeistele halutessasi persiljalla tai 1 rkl juustoraastetta tai oluthiivahiutaleita.

Lämpimät leivät uunissa

2 viipaletta 100 % ruis- tai kauraleipää

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

20 g raastettua juustoa

Iso annos salaattia tai muita kasviksia

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Lusikoi leiville kastike ja raasta hiukan juustoa päälle. Halutessasi voit lisätä myös kasviksia kuten paprikaa tai herkkusieniä. Paista uunin yläosassa sen aikaa, että pinta ruskistuu sopivasti.

Nyhtökaurasalaatti

60 g nyhtökauraa
100 g pakastemaissia
3-4 dl kasviksia kuten salaattia, tomaattia, kurkkua, paprikaa, herneitä
Tuoreita yrttejä kuten korianteria tai persiljaa
½ pieni avokado
(sitruunan tai limen mehua)

Pilko kasvikset. Kiehauta maissi nopeasti tai paista hetki pannulla (puna)sipulin ja valkosipulin kanssa. Sekoita runsas salaatti nyhtökaurasta, maissista, kasviksista ja pilkotusta tai haarukalla hienonnetusta avokadosta. Mausta halutessasi tuoreella korianterilla tai persiljalla ja sitruunan tai limen mehulla.

Kylmäsavutofu-pastavuoka

100 g kylmäsavutofua
50 g täysjyvä- tai kikhernepastaa
½ prk tomaattimurskaa
1 iso porkkana raastettuna
½ parsakaali kukintoina
1 valkosipulinkynsi hienonnettuna,
Oreganoa, basilikaa, meiramia, timjamia, chiliä, suolaa tarvittaessa
1 rkl oliiviöljyä tai 2 rkl kookosmaitoa
Lisäksi porkkanaraastetta tai salaattia

Kypsennä pasta napakan kypsäksi. Paista kuutioitu tofu pannulla rapeaksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään, laita vuokaan ja kypsennä uunissa 200-225 asteessa noin 35-45 minuuttia kunnes pinta saa väriä ja parsakaali pehmenee.

Suolainen pannari hellalla

2 kananmunaa

1 dl kaurahiutaleita tai ½ dl joitakin täysjyväjauhoja

2 dl kesäkurpitsa- tai porkkanaraastetta (tai puolet molempia)

(½ pieni sipuli)

½ dl (kasvi)maitoa

Ripaus suolaa + musta- tai valkopippuria

Päälle tuoreita kasviksia pilkottuna tai 150 g pakastevihanneksia

Kuullota kasvisraastetta (ja sipulisiilppua) hetki pannulla ja mausta ripauksella suolaa. Sekoita taikinan ainekset, lisää raaste ja kaada taikina pannulle, jossa 1 tl öljyä. Alenna lämpöä ja kypsennä kannen alla samalla tavoin kuin munakas.

Härkисpyörkät ja juuressose

Härkисpyörkät (3 annosta)

250 g härkäpapuvalmistetta (Härkis)

1 tl + 1 tl öljyä sipulien ja pyörköiden 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 pyörköiksi ja paista ne paistinpannalla kauniin ruskeiksi.

Juuressose (3 annosta)

750 g valitsemiasi juureksia tai kukkakaalia (osa voi olla perunaa)

Sipulia, valkosipulijauhetta tai -murskaa

Pippuria, yrttejä

2 dl (kasvi)maitoa

1 rkl öljyä

30 päivän ruokavalio

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

Täysjyvätortilla papu-kasviskastikkeella

1/3 prk (a' 500 g) tomaattimurskaa
100 g valinnaisia, kypsiä papuja tai kikherneitä
1/3 isosta paprikasta
½ sipuli
Valkosipulinkynsi
Oreganoa, basilikaa, rosmariinia, timjamia, mustapippuria
1 rkl kookosmaitoa
1 täysjyvätortilla
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
Halutessasi 25 g vähärasvaista juustoraastetta
Iso annos salaattia

Liota herneproteiinirouhetta kasvisliemessä 5 minuuttia. Levitä tortillalle tomaattipyree. Lisää herneproteiinirouheseos ja muut täytteet. Paista 225 - 250 asteessa keskitasolla hetki, kunnes pinta on ruskistunut sopivasti. Nauti runsaan salaatin kera.

Kvinoa ja papukastiketta

1/3 prk (a' 500 g) tomaattimurskaa
100 g valinnaisia, kypsiä papuja tai kikherneitä
1/3 isosta paprikasta
½ sipuli
Valkosipulinkynsi
Oreganoa, basilikaa, rosmariinia, timjamia, mustapippuria, savupaprikajauhetta
1 rkl kookosmaitoa
½ - ¾ dl kvinoa (riippuen ruokavaliosi kokonaisenergiamäärästä)
2 dl pakastevihanneksia tai juuresraastetta
2 tl öljyä

Valmista kastike (kts. ohje kohdasta *Täysjyvätortilla papu-kasviskastikkeella* tai käytä aiemmin valmistamaasi kastiketta). Huuhtelee kvinoa ja keitä kypsäksi noin 1 dl vettä. Mausta suolalla. Valmista kasvislisuke, lisää öljy ja kokoa annos kvinoasta, kastikkeesta ja kasviksista.

Vihreä linssicurry (3 annosta)

2 prk (a' 285 g) kypsiä vihreitä linssejä (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

30 päivän ruokavalio

parsakaalit ja kaada päälle kasvisliemi. Kuumenna kiehuvaaksi 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 Härkis-salaatti

100 g Härkistä (Tex Mex tai Original)

50 g pakastemaissia

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.

Soija-kasviskvinoatto

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

50 g kuivia soijasuikeita + 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 soijasuikeita 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.

Herkkusieniwokki

75 g kikhernenuudeleita (tai 50 g proteiinipitoisempaa soijapapupastaa)

½ pss wokkivihanneksia

100 g herkkusieniä

Rucolaa viimeistelyyn

Paista herkkusieniä ja wokkivihanneksia kevyesti pannulla. Kypsennä nuudelit napakoiksi pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita wokkiin. Mausta haluamallasi tavalla, vaikkapa juustokuminalla, korianterilla, kurkumalla tai savupaprikalla. Viimeistele rucolalla.

Tofu-kvinoasalaatti

100 g paistettua tofua

½ dl kvinoaa

½ pieni avokado

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

30 päivän ruokavalio

Kypsennä huuhdeltu kvinoa noin 1 dl vettä. Paista kuutioitu tofu pannulla ja mausta suolalla tai soijakastikkeella. Kuutioi avokado sekä muut kasvikset. Revi salaatti ja yrtit. Kokoa salaatti kaikista aineksista.

Kasvissosekeitto

300 g valitsemiasi juureksia ja vihanneksia
½ kasvisliemikuutio, ½ rkl oliiviöljyä, mausteita kuten yrttejä
2,5–3,5 dl vettä
(1–2 rkl kaurakermaa)
100 g raejuustoa

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. Lisää juurekset kattilaan ja soseuta. Viimeistele halutessasi kaurakermalla ja tuoreilla yrteillä, tarjoile raejuuston kanssa.

Tofuwokki

100 g paistettua tofua
50 g kikherne- tai täysjyvänuudeleita
Kasviksia kuten kesäkurpitsaa, porkkanaa, vihreitä papuja, parsakaalia, paprikaa,
Pakastepinaattia
Lisäksi 2 dl raastetta tai salaattia (+ balsamiviinietikkaa tai sitruunan mehua)

Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Pilko kasvikset. Paista kasviksia ja tofua 1 tl öljyä hetki kunnes hieman kypsyvät. Lisää nuudelit ja mausta halutessasi esim. soijakastikkeella tai mausteilla.