

JALOTOFU

• Makuja & marinadeja Jalotofulle •

Helppoa ja maistuvaa
kasvissafkaa



KEVENNÄ
KASVISRUOALLA

NAPPAA HYVÄN OLON
RESEPTIT!



SISÄLTÖ

1 MAUSTAMATTOMAT JALOTOFU-TUOTTEET

Hempnut, Maustamaton ja Pehmeä

2 VIISI SYYTÄ VALITA JALOTOFU

Ilmaston ystävä valitsee kasvisruoan

3 NÄIN ONNISTUT AINA

Arjen nopeat ratkaisut

4 RESEPTI: PANNUMARINOITU TOFU

Testaa suosittu pannumarinointiohje tofulle

5 TOFUN MARINOINTI – LYHYT OPPIMÄÄRÄ

Marinointi on tofun paras kaveri

7 RESEPTI: MAUSTAMATON TOFU

Maukkaan tuorejuuston tekemiseen ei tarvitse maitotuotteita

8 RESEPTI: JALOTOFU-FAJITAS

Vegaaninen, gluteeniton ja viljaton

9 KAIKEN MAAILMAN MARINADIT

Makuelämyksiä joka lähtöön

11 RESEPTI: SILKKISEN PEHMEÄ TOFU

Testaa ja ihastu vegaaniseen majoneesiin

HERKULLISTA KASVISRUOKAA



SOYA OY
www.jalotofu.fi
2016



JALOTOFU TUO
LAUTASELLE
HYVIÄ PROTEIINEJA
HELPOSTI JA
AROMIKKAASTI!



100%
Kolesteroliton!

MAUSTAMATTOMAT

JALOTOFU-TUOTTEET

JALOTOFU PEHMEÄ

Monissa resepteissä kananmuna tai kermaviili voidaan korvata Jalotofu Pehmeällä. Se sopii hienosti myös erilaisten kastikkeiden ja jälkiruokien perustaksi tai keittojen ja patojen sekaan varovaisesti sekoittamalla aivan keittämisen loppuvaiheessa.

JALOTOFU HEMPNUK

Kahden kasvikunnan helmen, soijan ja hampun, maistuva liitto! Makuelämys on pähkinäisen ravitseva: hampun siemenet tuovat tofuu lisää proteiinia ja rasvahappoja. Jalotofu Hempnut sisältääkin **20,1 prosenttia laadukasta kasviproteiinia ja erinomaisen rasvahappokoostumuksen.**



TÄSSÄ LUOMUTOFUSSA ON MAUSTEENA HAMPUNSIEMENIÄ.



JALOTOFU MAUSTAMATON

Jalotofu Maustamaton on yksi markkinoiden monipuolisimmista raaka-aineista! Siitä voi valmistaa yhtä hyvin **suolaisen pääruoan, happaman lisukkeen tai makean jälkiruoan.** Kaikki Jalotofut valmistetaan **Reilun kaupan** luomusoijapavuista.

MAUSTAMATON TOFU ON OIKEA KEITTIÖN KAMELEONTTI!



VIISI VASTUULLISEN HYVÄÄ SYYTÄ SYÖDÄ JALOTOFUA

Jalotofu on kestävän kehityksen tuote, joka rasittaa ympäristöä huomattavan vähän.

- 1.** Jalotofu valmistetaan Suomessa, Tammisaaren maaseudulla.
- 2.** Jalotofun prosessi alkaa Brasiliassa yli 250 pienviljelmällä, jotka tuottavat soijapapua ja Reilun kaupan ja luomun ehdoin.
- 3.** Jalotofun hiilijalanjälki (ympäristökuormitus) on vain 55–80 g (CO₂e/100g). Vertailun vuoksi naudanlihan vastaava hiilijalanjälki on 1 500–2 000 g (CO₂e/100g).
- 4.** Jalotofu vastaa proteiinipitoisuudeltaan lihaa, kalaa tai broileria. Kokeile vaikka seuraavan aukeaman herkullista pannumarinoitua tofusalaattia.
- 5.** Jalotofun tuotteet ovat ensimmäisiä tofutuotteita, joille on **Sydänmerkki** Suomessa myönnetty. Jalotofut sisältävät runsaasti laadukasta kasvisproteiinia. Tuotteet ovat myös täysin **kolesterolitettomia, maidottomia ja gluteenittomia** sekä rasvahappokoostumukseltaan sydänterveydelle optimaalisia.

...NÄIN ONNISTUT AINA!

Tofu on erittäin monipuolinen ja huokoinen raaka-aine, joka imee itseensä parhaiten nestemäiset mausteseokset. Kuivat yrtit ja mausteet kannattaa siis sekoittaa suoraan laadukkaaseen paistoöljyyn pannulla. Paistamalla Jalotofun mausteisessa öljyseoksessa korvaat perinteisen marinoinnin ja ruoka valmistuu hetkessä.

ARJEN
NOPEA
RATKAISU



TEE NÄIN!

1. **Levitä** leikkuulaudan päälle puhdas keittiöpyyhe tai pari kerrosta talouspaperia. Ota tofu pois pakkauksesta ja leikkaa se pituussuunnassa puoliksi ja aseta palat vierekkäin pyyhkeen keskelle, ja kääri kevyesti pakettiksi.
2. **Laita** tämän jälkeen paketin päälle leikkulauta, jonka päälle vielä jokin painava astia esimerkiksi paistinpannu tai kattila. Anna tofun kuivua noin 15 minuuttia painon alla.



VINKKI: Tarjoile marinoitu ja paistettu tofu tuoreen salaatin kanssa, tacojen välissä tai tuunaa klassinen makaronilaatikko tofulla vege-versioksi!

MUITA VINKKEJÄ

Tärkeää maustamattoman tofun esivalmistelussa on huolehtia, että tofu kuivataan kunnolla ennen paistamista. Kuiva pinta varmistaa, **että tofu imee itseensä parhaiten kaikki marinadin maut.**

Jalotofun etuna on myös sen erinomainen ravintokoostumus. **Kasviperäisenä se on myös laktoositon, kolesteroliton ja vähärasvainen.** Rasvasta suurin osa on tyydyttymätöntä, **sydänystävällistä** rasvaa. Tofu sisältää proteiinin lisäksi paljon kalsiumia, rautaa ja sinkkiä, joten se täydentää hyvin maidotonta ja liha-tonta ruokavaliota.



VEGEKOKIN HERKULLINEN "KANASALAATTI"

PASTASALAATTI PANNUMARINOIDULLA TOFULLA

- 1 pkt Jalotofu Maustamaton tai Hempnut
- 1 tl currya
- ½ tl savupaprikajauhetta
- 2-3 rkl soijakastiketta
- kourallinen tuoretta persiljaa
- kourallinen tuoretta korianteria
- 2 valkosipulinkynttä
- 3-4 rkl öljyä paistamiseen

SALAATTIPOHJA

- 1 pkt salaattia esim. Rucolamix
- 1 kypsä avokado
- 8 kirsikkatomaattia
- 100 g kierrepastaa (gluteeniton)

3. Keitä pasta ohjeen mukaan. Valuta siivilässä ja huuhtelee kylmällä vedellä. Jätä odottamaan salaatin kasausta. Huuhtelee ja kuivaa salaatti ja pilko tomaatit ja avokado. Silppua myös valkosipuli, persilja ja korianteri.

4. Ota tofu pois kuivumasta ja murustele se kulhoon noin etusormen pään kokoisiksi palasiksi. Kuumenna öljy paistinpannulla ja lisää tofupalat ruskistumaan. Paista **nopeasti ja kuumassa** muutama minuutti välillä sekoittaen, kunnes tofu saa rapean pinnan. **Ripottele** tasaisesti savupaprika- ja curryjauhe sekä hienonnettu valkosipuli tofujen päälle ja jatka paistamista. Kaada soijakastike tofujen päälle ja sekoita tasaisesti, kunnes soijakastike on imeytynyt tofupaloihin. Ripottele päälle vielä silputtu persilja ja korianteri, nosta pannu pois kuumalta levyltä.

5. Rakenna salaatti kahdelle lautaselle aloittaen pastasta ja lisää seuraavaksi salaatti, paistetut tofupalat, pilkotut tomaatit ja avokado – koristelee seesaminsienillä ja tarjoa mieleisesi salaatin kastikkeen kera.

TOFUN MARINOINTI -

LYHYT OPPIMÄÄRÄ

Jalotofun ehdottomasti parhaimpia puolia on, että siitä saa maustamalla melkein minkä makuista tahansa. Huokoinen ja kuivattu tofu imee hyvin eri makuja itseensä, joten vaihtoehtoja löytyy varmasti jokaiseen makuun.



★ **Marinoinnilla on monta tehtävää.** Se on helppo ja yksinkertainen tapa saada aikaan lisää makua luonnostaan miedonmakuiseen tofuun, ja se antaa siihen myös kauniin värin. **Tuoreet ja kuivat yrtit ovat hyvä tapa lisätä makua eri marinadeihin** - kokeile rohkeasti etnisiä mausteita ja erilaisia mausteseoksia. Yrttien lisäksi intialaisen tai thaimaalaisen keittiön mausteet sopivat marinadin maustajiksi paprika- ja chilijauhetta unohtamatta.

★ **Perusohje kaikille marinadeille: hienonna, pilko, rouhi ja sekoita** marinadin ainekset keskenään. Tofu viihtyy marinadissa, eli anna sen maustua suojattuna jääkapissa muutama tunti, mielellään yön yli. Sekoita muutaman kerran maustamisen aikana!

★ **VINKKI:** Tofun voi marinoida kätevästi sulkijalla varustetussa pussissa. Pussia on helppo käännellä, ja mausteet imeytyvät tasaisesti.

★ **Käytä marinadissa seuraavia perusmakuja - hapanta, suolaista, makeaa ja karvasta** - marinoinnissa, niin saat ryhtiä ja syvyyttä niin tuttuihin kuin tuleviinkin lempitofuresepteihisi!

hapan = sitruuna, lime, omenaviinietikka ym. etikat

suolainen = soijakastike, suola, miso jne.

makea = sokeri, siirappi, melassi jne.

karvas = paahdettu pippuri, greippi, savuolut

★ **VINKKI:** tofuun saat makua ja kivan rakenteen, kun vielä pyörittelet marinoidut tofukuutiot seesaminsiemenissä ennen niiden paistamista kuumalla pannulla.

★ MITÄ ENEMMÄ
LAITAT, SEN PA
LOPPUTU



LISÄÄ TOFUUN MAKUA
SAVUPAPRIKALLA!

★TESTAA HELPPU
PERUSMARINADI!

YHDISTELE
ROHKEASTI

VALMISTA VIKKELÄSTI,

ÄN YRTTEJÄ
AREMPI ON
LOS.

NAUTI HERKUTELLEN!



+



3 RKL OLIIVIÖLJYÄ

+



2 VALKOSIPULIN KYNTTÄ

+



1 CHILI

+



2 RKL SITRUUNAMEHUA

+



1TL SAVUPAPRIKAJAUHETTA TAI CURRYA

+



1 RKL AGAVESIIRAPPIA

MAUSTAMATON TOFU

Maukkaan tuorejuuston tekemiseen et tarvitse maitotuotteita. Yrttinen levite syntyy kätevästi manteleista, siemenistä ja maustamattomasta Jalotofusta.

JALOTOFU-TUOREJUUSTO

- 1 dl kuorettomia manteleita
- 1 dl pinjansiemeniä
- ½ pkt Jalotofu Maustamaton tai Hempnut
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 1 rkl sitruunasta puristettua mehua
- 1 rkl oliiviöljyä
- ½ tl merisuolaa
- 1 tl kookospalmusokeria
- mustapippuria
- 2 rkl silputtua ruohosipulia
- 1 rkl silputtua tuoretta rosmariinia
- + 2 rkl vettä



Lisää reseptejä
osoitteessa
jalotofu.fi/reseptit

Hienonna mantelit ja pinjansiemenet monitoimikoneessa tai tehosekoittimessa tasaiseksi jauheeksi. Leikkaa tofupalasta puolet ja paloittele tofu siemen-manteli-jauheen sekaan.

Lisää suola, sokeri, viinietikka, sitruunamehu ja oliiviöljy sekä muutama rouhasta mustapippuria ja sekoita seos tasaiseksi paksuksi massaksi. Silppua sekaan yrtit ja sekoita. Vuoraa pieni kulho kelmulla ja lusikoi tuorejuustomassa kulhoon. Painele seos lusikalla tiiviiksi. Peitä kulho ja laita tuorejuusto tekeytymään jääkaappiin yön yli.

Pyöritä aamulla massasta iso pallo ja kieritä se mantelimurussa. Voit myös säilyttää tuorejuuston kupe-
ran muotoisena ja painella pinnalle mantelimurua. Nauti tuorejuustoa keksien tai kräkkereiden kanssa. Säilytä jääkaapissa keltuun käärittynä.

Huom! Kokeile erilaisia tuorejuustoja vaihtamalla yrttien paikalle vaikka pippureita tai paprikaa tai tee makea versio esimerkiksi säilykekirsi-
koista ja vaniljasta.

JALOTOFUPYÖRYKÄT

Tiesitkö, että voit valmistaa herkulliset kasvispyörykät alusta asti itse yksinkertaisista perusraaka-aineista? Kallanuskeat ja rapeiksi paistetut Jalotofupyörykät ovat loistavaa naposteluruokaa illanistujaisiin, mutta maistuvat myös sellaisenaan tomaattikastikkeeseen kanssa arkiruokana. (www.jalotofu.fi/reseptit)





IT'S A WRAP!

Ruokakirjailija ja hyvinvointiasiantuntija **Virpi Mikkonen** suunnitteli Jalotofulle herkullisen tofu-fajitas reseptin (vegaaninen, gluteeniton ja viljaton).

Ota tofu pois pakkauksesta ja leikkaa se pituussuunnassa neljään osaan. Painele paloja kuivaksi talouspaperilla ja puhtaalla keittiöpyyhkeellä. Kääri vielä palat kuivan talouspaperin tai keittiöpyyhkeen väliin pakettiksi ja laske paketin päälle leikkuulauta, jonka päälle vielä jokin painava astia esimerkiksi paistinpannu tai kattila. Anna tofun kuivua noin 15 minuuttia painon alla.

PANNUMARINOITU JALOTOFU

- Paketti Jalotofu Maustamaton (270g)
- 1 tl currya
- ½ tl savupaprikajauhetta
- ½ tl valkosipulijauhetta tai 1 valkosipulinkynsi hienonnettuna
- 3 rkl soijakastiketta
- 4 rkl oliiviöljyä paistamiseen

TORTILLAT (6KPL)

- 2,5 dl mantelijauhoa
- 2 dl perunajauhoa
- 4,5-5 dl kaura- tai kookosmaitoa
- hyppysellinen merisuolaa

TÄYTTEEKSI

- avokadoa ja kirsikkatomaatteja
- tuoretta korianteria + kasviksia ja haluamiasi yrttejä

Valmista sillä välin tortillat. Sekoita jauhot ja neste kulhossa ja vispaa tasaiseksi. Taikinan tulee olla melko juoksevaa, jotta saat siitä mahdollisimman ohuita lätyjä. Lisää nestettä tarvittaessa. Lämmitä pannu, kaada taikinaa pannulle ohueksi lätyksi ja paista, kunnes lätyssä on kaunis kuiva pinta. Käännä ja paista toinenkin puoli. Paista kaikki lätyt ja laske odottamaan vadille tai lautaselle.

Kuumenna öljy paistinpannalla mahdollisimman kuumaksi. Leikkele puolet tofusta ohuiksi pitkulaisiksi suikaleiksi ja murusta toinen puolikas sormilla noin etusormen pään kokoisiksi paloiksi. Lisää tofupalat ruskistumaan. Paista muutama minuutti välillä sekoittaen, kunnes tofu saa rapean pinnan.

Ripottele tasaisesti savupaprika- ja curry sekä valkosipuli tofujen päälle ja jatka paistamista. Kaada soijakastike tofujen päälle ja sekoita tasaisesti, kunnes soijakastike on imeytynyt tofupaloihin. Ripottele päälle vielä silputtu korianteri, nosta pannu pois kuumalta levyltä.★

KAIKENMAAILMAN MARINADIT

Jalotofu Maustamaton on keittiön kameleontti. Voit marinoimalla loihtia haluamasi makuelämyksen – vain mielikuvitus on rajana! Kaikki tämän aukeaman reseptit riittävät yhden Jalotofu Maustamaton tai Hempnut -paketin marinoimiseen.

TEE NÄIN!

Jalotofun marinointi onnistuu helposti joko kulhossa tai pakastepussissa:

1. Leikkaa kuivattu Jalotofu kuutioiksi, paloiksi tai vaikkapa kolmioiksi.
2. Sekoita marinadin ainekset keskenään.
3. Laita tofut kulhoon tai pakastepussiin, kaada niiden päälle marinadi ja sekoita tai hölskytä pussia.
4. Anna tofun marinoitua ainakin kaksi tuntia tai mielellään yön yli. Kääntelee pussia muutaman kerran jääkaapissa marinoinnin aikana, jotta marinadi imeytyy tasaisesti.

CHILI-INKIVÄÄRIMARINADI

- 1 punainen chilipalko hienonnettuna
- 2 rkl tuoretta inkivääriä hienonnettuna
- 3 valkosipulinkynttä hienonnettuna
- ½ dl oliiviöljyä
- ½ dl seesamiöljyä
- ½ dl limen mehua
- 1 tl hienoa merisuolaa
- 2 tl hunajaa

ITÄMAISIA
MAUSTEITA

KIRPEÄÄ
SITRUSTA

RAIKAS SITRUSMARINADI JALOTOFULLE

- 1 luomu sitruunan mehu sekä kuori raastettuna
- 2 rkl hunajaa
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- 1 rkl seesamiöljyä
- 1 tl hienoa merisuolaa

VINKKI!
Mitä kauemmin tofua
marinoidaan, sitä
herkullisempi on
lopputulos.



HIENOSTUNEITA
YRTTEJÄ

VALKOSIPULI-YRTTIMARINADI

- ½ dl oliiviöljyä
- ½ dl valkoista balsamiviinietikkaa
- 2 rkl soijakastiketta
- 3 valkosipulinkynttä murskattuna
- 3 rkl tuoreyrttiseosta
(basilikaa, persiljaa ja timjamia)
- ½ tl mustapippuria myllystä



Silkkisen PEHMEÄ TOFU

Pehmeä ja edullinen Jalotofu sopii hyvin jälkiruokiin kerman tai rahkan tilalle, keittoihin, piirakoihin ja paistoksiin.

Se on koostumukseltaan hyvin maitorahkamaista ja sopiikin sen korvikkeeksi lähes kaikkeen maidottomaan leivontaan ja ruoanlaittoon.

Testaa esimerkiksi näitä **Jalotofu-suklaamousse-piparkakkuleivoksia**, jonka reseptin löydät osoitteesta www.jalotofu.fi!



NOPEA KERROSHERKKU

Kahdelle

AINEKSET

- Kypsä banaani
- Purkki ananasta liemineen
- Paketti Jalotofu pehmeää
- 2 dl mansikoita

TEE NÄIN!

Surauta ananas, banaani ja Jalotofu kuohkeaksi vaahdoksi blenderissä – voit käyttää halutessasi myös sauvasekoitinta.

Asettele purkkien pohjalle mansikoita ja kaada vaahto niiden päälle. Koristele mansikoilla. Jos laitat pilkotut banaanit pakkaseen pariiksi tunniksi ennen jälkiruuan valmistamista, herkusta tulee mukavan viileä.

VINKKI!

Käytä
tarjoiluun tyhjiä
hillopurkkeja!



JALOTOFU MAJONEESI!

Jalotofu Pehmeästä valmistettu vegaaninen majoneesi on maidoton ja munaton lisuke moneen ruokaan. Voit käyttää sitä hampurilaisten välissä, dippinä kermaviiliin tapaan tai sitten ihan vaan leivän päällä!

VEGAANINEN MAJONEESI

AINEKSET

- Paketti Jalotofu Pehmeä (300g)
- ½ luomu sitruunan mehu
- ½ tl hyvälaatuista suolaa
- 1 tl kuivattua
- shisoyrtti-umeluumumaustetta (Mishima)*
- ½ tl valkopippuria
- 2 dl rypsiöljyä

TEE NÄIN:

Sekoita kaikki ainekset sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa öljyä lukuun ottamatta. Lisää tämän jälkeen öljy vähitellen ohuena nauhana koneen käydessä. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita. (*Mishiman voit korvata esim. kuivatulla mustikkajauheella)

VINKKI: levitä majoneesia siemenleivän tai ruisnappien päälle!



TIESITKÖ, ETTÄ
KAIKKI JALOTOFU-TUOTTEET
VALMISTETAAN
REILUN KAUPAN
LUOMUSOIJAPAVUISTA?



LISÄÄ IDEOITA KEITTIÖÖN LÖYDÄT TÄÄLTÄ!

#JALOTOFU

