

Tofu of Finland

- SINCE 1989 TAMMISAARI-



JALOTOFU



KASVISRUOKARESEPTETJÄ
AMMATTIKEITTIÖILLE

Oi mitä mauja,
luonnollisesti

NAPPAA RESEPTIT!

Lisää reseptiikkaa osoitteessa jalotofu.fi



JALOTOFU

TOFU OF FINLAND

LUONNOLLISEN, KOTIMAISEN KASVIPROTEIININ PIONEERI. LUOMUTOFUAMME ON VALMISTETTU REILUN KAUPAN SOJAPAVUISTA TAMMISAAREN MAASEUDULLA JO VUODESTA 1989. JALOTOFUN KUUSI ERI VAIHTOEHTOA TAIPUVAT INSPIROIVAAN, HELPPÖÖN JA MONIPUOLISEEN KOKKAILUUN. NE PERUSTUVAT KAIKKI VUOSISATOJA VANHAAN, MAHDOLLISIMMAN VÄHÄÄN KÄSITTELYYN POHJAUTUVAAN VALMISTUSTAPAAN. KOSKA LUONNOLLISUUS ON YHTÄ AIKAA KLASSIKKO JA UUSI MUSTA.



JALOTOFU MAUSTAMATON LUOMU REILUKAUPPA **270 G**

Aito ja alkuperäinen, Jalotofu maustamaton on keittiökameleonttien überkameleontti.

Sen raaka-aineet ovat Reilun kaupan luomusojapavut ja raikas Tammisaaren vesi. Maustamaton tofu on aloittelevan, rennon tai hifistelevän vegekokin unelma. Se toimii laidasta laitaan jokaisessa keittiötyylissä. Tämän monipuolisempaa kasviproteiinia on mielestämme vaikea löytää. Etenkään luomuna.



MAUSTAMATON KUUTIO LUOMU
810 G



MAUSTAMATON LUOMU
1080 G



MAUSTAMATON LUOMU
540 G

AMMATTILAISEN VALINTA
SYDÄNMERKKITUOTTEITA

JALOTOFU MAUSTAMATON KUUTIO LUOMU **810 G**
JALOTOFU MAUSTAMATON LUOMU **1080 G**
JALOTOFU MAUSTAMATON LUOMU **540 G**

Valmistamme suutaloustuotteet eurooppalaisista luomusojapavuista.



NOPEA, HELPPÖ &
MAISTUVA

JALOTOFU KYLMÄSAVU REILUKAUPPA
1150 G TAI 300 G

Suomalaiselle, savustettuja makuja rakastavalle kansalle luotu. Perinteinen, mutta freesi.

Kylmäsavusta tiivistetty luonnollinen savuaroimi, sekä perinteinen, pitkään fermentoitu luomusojakastike ovat lyömätön, yksinkertaisen selkeä yhdistelmä, jolla miedosti suolainen Jalotofu Kylmäsavu lumoa.



MAKUVOITTAJA 2018
(TURUN YLIOPISTO,
AISTILA N=100)

JALOTOFU MARINOITU LUOMU
1150 G TAI 300 G

Yksi suosituimmista, kehuja keräävistä tofuistamme.

Basilikalla ja valkosipulilla maustettu ja perinteisessä japanilaisessa Shoyu-soijakastikkeessa (kaikki luomua, tietysti) marinoitu Jalotofu Marinoitu soveltuu niin täyteläisiin kuin yksinkertaisiakin linjoja noudattaviin ruokiin. Se täydentää niitä murustettuna, pilkottuna tai siivutettuna. Paistettuna tai sellaisenaan.

UUNIPAAHDETTU BBQ-TOFU (G,Ve)



AINESOSAT

Jalotofu Maustamaton kuutio	2 pkt (à 810 g)
Rypsiöljy	1 dl
Soijakastike (gluteeniton)	0,75 dl
Bbq-kastike	75 g
Valkosipulijauhe	5 g/1 rkl
Savupaprikajauhe	1 g/1 tl

KÄYTTÖPAINO

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 739 kJ/177 kcal
rasva 12,5 g
proteiini 14,4 g
hiilihydraatit 1,3 g
kuitu 0,3 g
suola 0,8 g

VALMISTUS:

Valuta tofukuutioita reikäpakissa tai siivilässä, niin että kaikki neste on valunut pois. Voit painella tofuja varovasti nesteen irrottamiseksi.

Levitä valutetut tofukuutiot matalaan gn-vuokaan leivinpaperin päälle ja sekoita rypsiöljy niiden joukkoon. Paahda 200 ast-eessa 15 minuuttia, kunnes tofukuutiot ovat saaneet hieman väriä ja rapeutuneet.

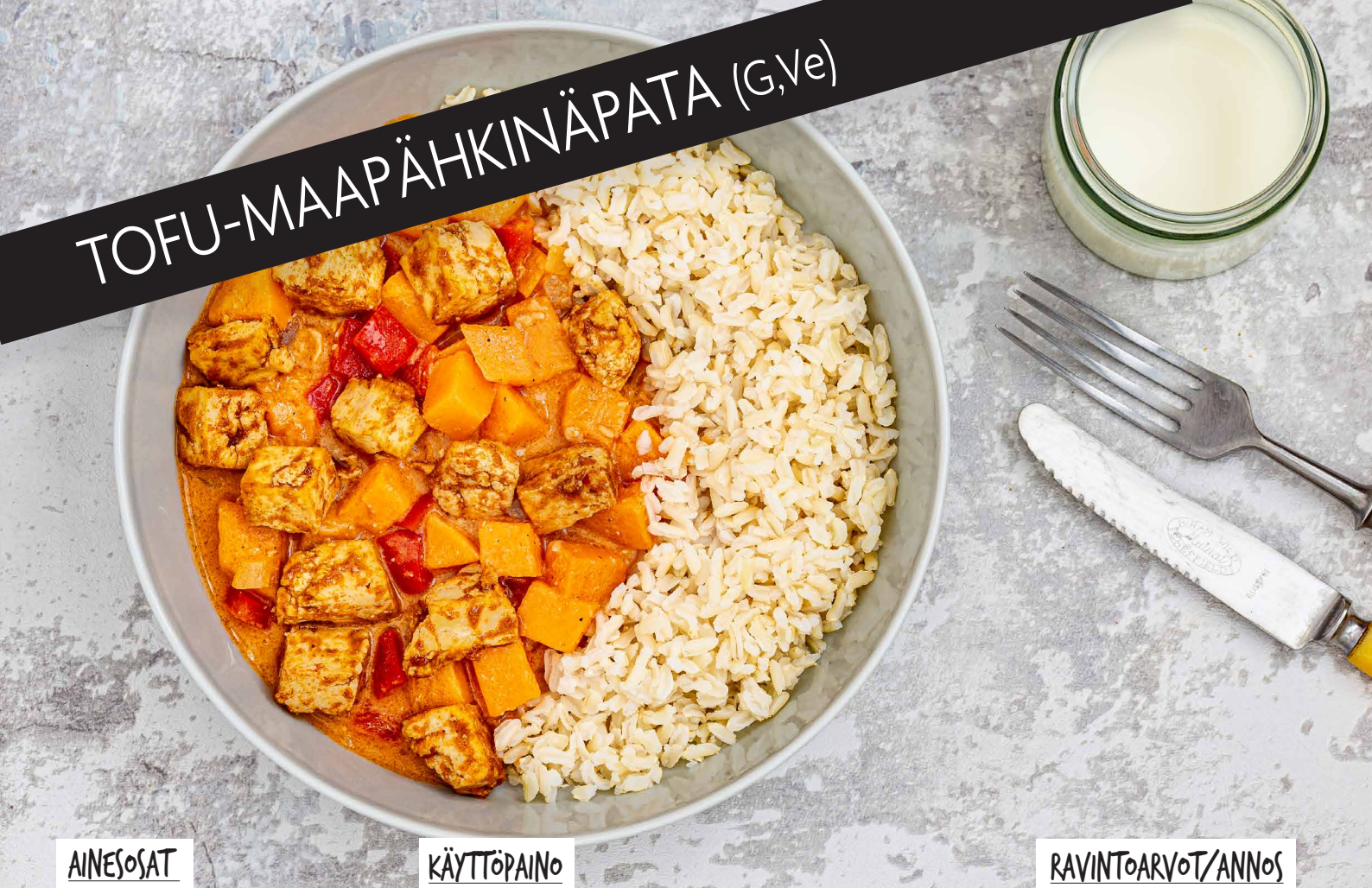
Tofujen paahtuessa sekoita keskenään soijakastike, bbq-kastike sekä valkosipuli- ja savupaprikajauhe. Kaada seos paahdetujen tofujen joukkoon ja sekoita. Lisää seos heti kun otat tofut uunista, jolloin kuumat tofukuutiot imevät maun itseensä.

Käytä paahdettuja tofukuutioita keitoissa ja kastikkeissa tai tarjoa salaatin kanssa.

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 75 g



TARJOLUUIDEOTA



AINEOSAT

Rypsiöjy	20 g
Sipulikuutio	200 g
Inkivääritahna	25 g
Valkosipulimurska	20 g
Tomaattisose	120 g
Vesi	1,6 l
Maapähkinävoi, makeuttamaton	200 g
Bataattikuutio, pakaste	700 g
Paprikakuutio	300 g
Kasvisliemijauhe	40 g
Mustapippuri	1 g/1 tl
+ Uunipaahdettu bbq-tofu	1 resepti/20 annosta
Kaurakerma	5 dl
Maissitärkkelys 60 g	60 g

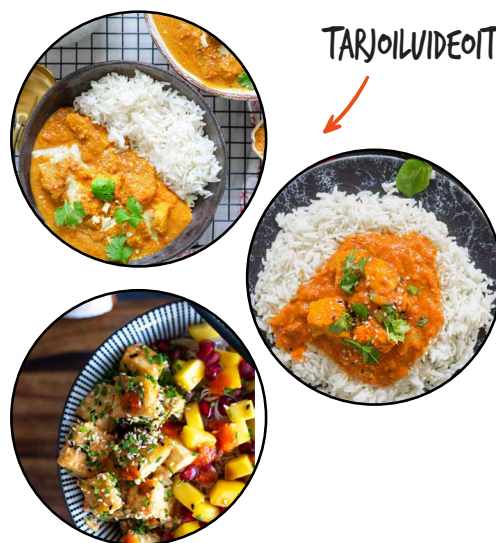
KÄYTTÖPAINO

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 225 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 1128 kJ/282 kcal
rasva 19 g
proteiini 12 g
hiilihydraatit 17 g
kuitu 3,6 g
suola 1,8 g

TARJOILUVIDEOTA



VALMISTUS:

Valmista ensin Uunipaahdettu bbq-tofu reseptivihkon edellisen reseptin mukaan.

Kuullota sipulikuutioita hetki rypsiöljyssä. Lisää inkivääritahna, valkosipulimurska ja tomaattisose sekä puolet vedestä (8dl) ja kiehauta. Lisää maapähkinävoi ja sekoita kunnes se liukenee tasaisesti nesteeseen. Lisää loppu vesi, bataatti- ja paprikakuutiot, kasvisliemi sekä mustapippuri. Hauduta miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia. Lisää uunipaahdettu inkivääri-tofu ja kaurakerma. Kiehauta. Suurusta vesitilkkaa liuotetulla maissitärkkelyksellä. Kiehauta ja tarkista maku. Tarjoa kastike riisiin tai muun viljalisäkkeen kanssa.

VINKKI: Kastikkeessa voi myös käyttää Jalotofu Maustamaton -kuutioita paahdamatta ja maustamatta. Siinä tapauksessa kastikkeeseen lisätään suolaa 10 g.

UUNIPAAHDETTU INKIVÄÄRI-TOFU (G,Ve)

AINEOSAT

Jalotofu Maustamaton kuutio
Rypsiöljy
Soijakastike (gluteeniton)
Inkivääritahna
Valkosipulijauhe

KÄYTTÖPAINO

2 pkt (à 810 g)
1 dl
0,75 dl
30 g
5 g/ 1 rkl

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 75 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 739 kJ/177 kcal
rasva 12,5 g
proteiini 14,4 g
hiilihydraatit 1,3 g
kuitu 0,3 g
suola 0,7 g

VALMISTUS:

Valuta tofukuutioita reikäpakissa tai siivilässä, niin että kaikki neste on valunut pois. Voit painella tofuja varovasti nesteen irrottamiseksi.

Levitä valutetut tofukuutiot matalaan gn-vuokaan leivinpaperin päälle ja sekoita rypsiöljy niiden joukkoon. Paahda 200 ast-eessa 15 minuuttia, kunnes tofukuutiot ovat saaneet hieman väriä ja rapeutuneet.

Tofujen paahtuessa sekoita keskenään soijakastike, inkivääritahna ja valkosipulijauhe. Kaada seos paahdettujen tofujen joukkoon ja sekoita. Lisää seos heti kun otat tofut uunista, jolloin kuumat tofukuutiot imevät maut itseensä.

Käytä paahdettuja tofukuutioita keitoissa ja kastikkeissa tai tarjoa salaatin kanssa.



TARJOILUIDEOTA

KELTAINEN TOFU-CURRYKEITTO (G,Ve)



AINEOSAT

Rypsiöljy	30 g
Sipulikuutio	200 g
Keltainen currytahna	50 g
Vesi	2,8 l
Perunakuutio, kypsä	200 g
Porkkanakuutio, pakaste	800 g
Kasvisliemijauhe	50 g
Valkosipulimurska	10 g
Kurkuma	2 g/2 tl
Sitruunamehu	50 g
Sokeri	20 g
Suola	10 g
Jalotofu Maustamaton kuutio	1 pkt (ä 810 g)
Pakasteherne	400 g
Kaurakerma	1 l

KÄYTTÖPAINO

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 330 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 803 kJ/192 kcal
rasva 9 g
proteiini 7 g
hiilihydraatit 20 g
kuitu 3,4 g
suola 2,7 g

VALMISTUS:

Avaa tofupaketti ja valuta tofukuutioita reikäpakissa tai siivilässä kunnes kaikki neste on valunut pois.

Kuullota sipulikuutioita ja currytahnaa hetki rypsiöljyssä. Lisää vesi, peruna- ja porkkanakuutiot sekä kasvisliemijauhe ja mausteet. Keitä hiljalleen noin 10 minuuttia. Lisää joukkoon tofukuutiot, pakasteherneet ja kaurakerma. Kiehauta ja tarkista maku.

TARJOILUVIDEOTA





TOFUA TIKKA MASALA (G,Ve)

AINEOSAT

Rypsiöljy	30 g
Sipulikuutio	200 g
Garam masala -mausteseos	10 g/2 rkl
Tomaattisose	50 g
Valkosipulimurska	15 g
Tomaattimurska	1 kg
Vesi	2,5 l
Kasvisliemijauhe	40 g
Sokeri	20 g
Kookosmaito	500 g
Uunipaahdettu inkivääri-tofu	1 resepti/20 annosta
Maissitärkkelys	70 g

KÄYTTÖPAINO

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 200 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 950 kJ/227 kcal
rasva 17 g
proteiini 8 g
hiilihydraatit 10 g
kuitu 1,8 g
suola 2,4 g

TARJOILUVIDEOTA



VALMISTUS:

Valmista ensin Uunipaahdettu inkivääri-tofu reseptivihkon reseptin mukaan.

Kuullota sipulikuutioita ja garam masala -mausteseosta rypsiöljyssä hetki. Lisää tomaattisose ja -murska, valkosipuli, vesi, kasvisliemijauhe ja sokeri. Hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Lisää kookosmaito ja uunipaahdetut tofukuutiot. Kiehauta. Suurusta vesitilkkaan liuotetulla maissitärkkelyksellä. Kiehauta ja tarkista maku.

VINKKI: Kastikkeessa voi myös käyttää Jalotofu Maustamaton -kuutioita paahtamatta ja maustamatta. Siinä tapauksessa kastikkeeseen lisätään suolaa 10 g.

SAVUTOFUKIUSAUS (G,Ve)



AINESOSAT

Peruna-sipulisekoitus, pakaste

Jalotofu Kylmäsavu

Kermaliemi:

Kaurakerma

Kasvisliemijauhe

Maissitärkkelys

Valkosipulimurska

Sinappi

Timjami, kuivattu

Mustapippurirouhe

Paprikajauhe

Suola

KÄYTTÖPAINO

4000 g

1 pkt (1150 g)

2 l

50 g

40 g

15 g

50 g

3 g/2 rkl

2 g/3 tl

5 g/3 tl

20 g

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 330 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 1537 kJ/367 kcal

rasva 18 g

proteiini 10 g

hiilihydraatit 38 g

kuitu 3,7 g

VALMISTUS:

Avaa tofupaketti ja laita tofut siivilään tai reikäpakkiin valumaan, kunnes kaikki neste on valunut pois. Kuutioi tai siivuta kylmäsavutofu pieniksi suupalan kokoisiksi kuutioiksi. Laita tofukuutiot ja perunasipulisekoitus uunivuokaan (GN 1/1 65) ja sekoita.

Sekoita kermaliemen ainesosat keskenään ja kaada vuokaan peruna-tofuseoksen päälle. Paista uunissa yhdistelmätoiminolla 160 asteessa noin tunti. Anna vuoan vetäytyä hetki lämpökaapissa ennen tarjoamista.

HELPOT TYÖVAIHEET



TOFU-PASTAVUOKA (ve)



AINEOSAT

Jalotofu marinoitu
Täysjyvä pennepasta
Sipulikuutio
Kesäkurpitsakuutio
Aurinkokuivattu tomaatti -suikale
Tomaattimurska
Vesi
Kaurakerma
Kasvisliemijauhe
Valkosipulimurska
Mustapippuri
Sokeri
Provencale -yrttimausteseos
Suola
Vegaaninen juustoraaste

KÄYTTÖPAINO

1 pkt (1150 g)
800 g
300 g
500 g
300 g
2000 g
Vesi 8 dl
1 l
40 g
20 g
2 g/2 tl
30 g
3 g/1,5 rkl
10 g
200 g

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 330 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 1295 kJ/422 kcal
rasva 12 g
proteiini 12 g
hiilihydraatit 37 g
kuitu 7,7 g
suola 2,2 g

TARJOILUVIDEOTA



VALMISTUS:

Avaa tofupaketti ja laita tofupalat siivilään tai reikäpakkiiin. Anna kaiken nesteen valua pois. Murustele tofu pieniksi murusiksi käsin puristellen. Jätä vielä hetkeksi valumaan.

Laita kypsentämätön pennepasta, tofumurut, kasvikset ja aurinkokuivattu tomaatti vuokaan (GN 1/1 65).

Sekoita keskenään tomaattimurska, vesi, kaurakerma, kasvisliemijauhe, suola ja mausteet. Kaada vuokaan ja sekoita pasta-tofuseoksen joukkoon. Ripottele vegaaninen juustoraaste päälle ja paista yhdistelmätoiminnolla noin 1 tunti. Anna vetäytyä hetki lämpökaapissa ennen tarjoilua.



OTA TOFU HALTUUN -

KAIKKI MITÄ TARVITSET LÖYTYY
TÄÄLTÄ!

LATAA RESEPTIKIRJAMME,
JOTKA SISÄLTÄVÄT HELPOT JA
OIVALTAVAT
KASVISRUOKARESEPTIT
MONIPUOLISEEN KÄYTTÖÖN.

