

GOOD VEGE VIBES

KAS  ISRUOKARESEPTTEJÄ



MENU

Härkäpaputempe-käristys

Chili con Härkäpaputempe

Lupiinitempe-bolognese

Lupiinitempe-bowl

Hernetempe-curry

Hernetempe-pestopasta

Jalotempe-yleisresepti



PILKO



PAISTA



MAUSTA

KOTIMAINEN JALOTEMPE ON RUNSAASTI PROTEIINIA
SISÄLTÄVÄ, HELPPOKÄYTTÖINEN VEGAANINEN
KASVISRUOKAVALMISTE.

HÄRKÄPAPUTEMPE-KÄRISTYS & PUOLUKKASURVOSTA

4 ANNOSTA

VEGAANINEN PERUNAMUUSI:

- 1 kg jauhoisia perunoita
- 2 prk Aito kaurakermaa
- 4 rkl margariinia
- suolaa maun mukaan

HÄRKÄPAPUTEMPEKÄRISTYS:

- 2 sipulia
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 rkl sokeria
- **1 pkt Härkäpaputempe (125 g)**
- 2 rkl balsamicoa
- 2 rkl soijakastiketta
- ½ kasvisliemikuutio
- 1,5 dl olutta tai vettä
- 5-6 rkl öljyä paistamiseen

PUOLUKKASURVOS:

- 100 g pakastepuolukoita
- 4 rkl sokeria



Härkäpaputempe on Hyvää Suomesta -merkitty luomutuote ja valmistetaan perinteisin menetelmin Tammisaarella.



Sulata puolukat.

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Kuori ja pilko perunat, lisää veteen ja keitä pehmeiksi.

Siivilöi vesi pois, muussaa perunasurvimella. Lisää kaurakerma, margariini ja suola. Sekoita.

Valmista puolukkasurvos, sekoita sokeri ja puolukat. Muussaa haarukalla.

Kuumenna pannu. Paloittele sipuli puoliympyröiksi. Lisää pannulle 3 rkl öljyä ja sipulit sekä sokeri.

Paista niin että sokeri karamellisoituu ja sipuli ruskeutuu. Lisää valkosipuli, sekoita ja ota sipulit pois pannulta pieneen kulhoon.

Lisää pannulle toiset 3 rkl öljyä, leikkaa Härkäpaputempe ohuiksi viipaleiksi. Paista viipaleita pannulla niin että tempe saa vähän väriä. Lisää balsamico, soija, murennettu kasvisliemikuutio ja olut. Lisää pannulle sipulit, sekoita ja siirrä pois liedeltä. Kokoa annos ja nauti hymyillen!



CHILI CON HÄRKÄPAPUTEMPE & LIME-KAURAFRAICHE

4 ANNOSTA

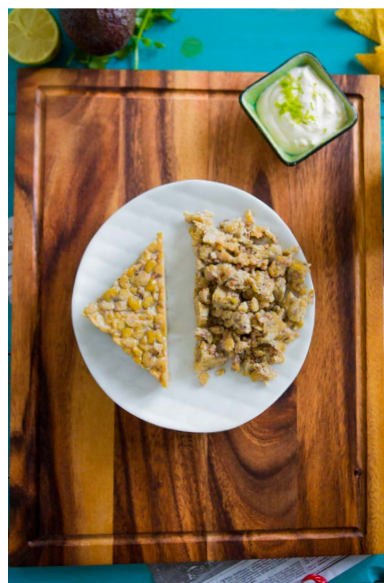
LIME-KAURAFRAICHE:

- 1 prk kaurafraichea
- 1 luomulime

CHILI CON HÄRKÄPAPUTEMPE :

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 1 punainen chili
- 1 paprika
- **1 pkt Härkäpaputempe (125 g)**
- 3 rkl punaviinietikkaa
- 500 g tomaattimurskaa
- 1 tlk kidneypapuja
- 1 tl smoked paprikajauhetta
- suolaa ja pippuria myllystä
- 2 rkl raakakaakaojauhetta
- 3-4 rkl öljyä paistamiseen

LISÄKSI: riisiä, natchoja & korianteria



Kuumenna pannu ja hienonna samalla sipuli, valkosipuli ja chili. Lisää kasvikset pannulle ja paista. Murusta Härkäpaputempe pannulle, jatka paistamista. Pilko paprika ja lisää pannulle.

Kaada pannulle punaviinietikka ja perään tomaattimurska ja kidneypavut. Mausta suolalla, sokerilla, pippurilla, paprikajauheella ja kaakaojauheella tai tummallasuklaalla. Maista, lisää chiliä tai muita makuja oman maun mukaan.

Hauduta noin 5-10 min.

Valmista lime-kaurafraiche. Raasta limen kuori, halkaise lime ja purista puolikkaasta limestä mehu. Sekoita.

Tarjoa annos riisin, nachojen, korianterin ja limefraichen kera.



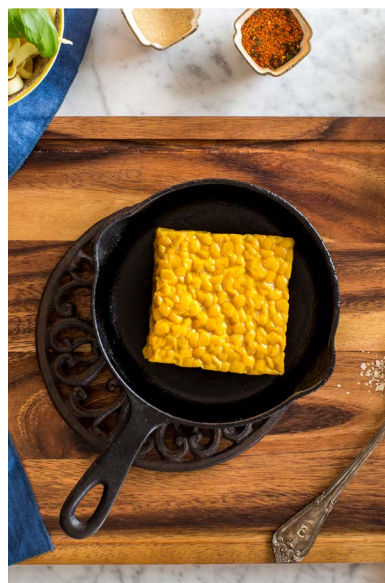
LUPIINITEMPE-BOLOGNESE & TUOREPASTAA



4 ANNOSTA

BOLOGNESE:

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 2-3 porkkanaa
- 1 pkt Lupiinitempe (125 g)
- 2-3 varsisellerin vartta
- 30 g tomaattipyrettä
- 3 rkl punaviinietikkaa
- 500 g tomaattimurskaa
- 3-4 rkl öljyä paistamiseen
- 1 rkl sokeria
- suolaa ja pippuria myllystä



Kuumenna pannu ja hienonna samalla sipuli, valkosipuli, raasta porkkana ja leikkaa varsiselleri ohuiksi paloiksi.

Lisää kuumalle pannulle öljy ja kasvikset, paista.

Murusta pannulle Lupiinitempe ja jatka paistamista, niin että tempe saa kullanruskean värin. Lisää tomaatti murska ja freesaa vielä hetki.

Kaada pannulle punaviinietikka ja perään tomaattimurska. Mausta kastike sokerilla, suolalla ja pippurilla. Hauduta 5-10 min.

Tarjoa pastan kanssa ja koristele basilikanlehdillä.



Ruoanlaitossa lupiinitempe on monipuolinen. Sitä syödään sellaisenaan paistettuna, keitoissa, friteerattuna tai vaikkapa savustettuna.

LUPIINITEMPE-BOWL & MAAPÄHKINÄKASTIKE

4 ANNOSTA

SALAATTIPOHJA:

- 1 ruukku jääsalaattia
- 100 g pinaattia
- 100 g rucolaa
- 3 porkkanaa
- 2 raitajuurta
- 5 retiisiä
- 300 g broccolinia tai parsakaalia
- 50 g kirsikkatomaatteja
- 1 rkl sokeria
- ½ kurkku

MAAPÄHKINÄKASTIKE:

- 1 dl maapähkinälevitettä
- 1 dl vettä
- 2 rkl soijaa
- 2 rkl limetinmehua
- 1 limenkuori
- 1 rkl sokeria

LUPIINITEMPE:

- 1 pkt Lupiinitempe (125 g)
- 3 rkl öljyä
- 3 rkl soijakastiketta



Laita vesi kiehumaan. Pese salaatti ja kasvikset. Vuole kuorimaveitsellä tai juustohöylällä porkkanasta pitkiä siivuja. Leikkaa raitajuuri ja retiisit ohuiksi viipaleiksi. Keitä broccolinit kypsiksi niin että ne jää napakoiksi, huuhtelee kylmällä vedellä. Leikkaa kirsikkatomaatit puoliksi ja kurkku viipaleiksi.

Valmista maapähkinäkastike. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja soseuta. Voit lisätä hyppysellisen sormisuolet kastikkeeseen päälle tarjoiluvaliheessa tuomaan kastikkeen makuja esiin.

Kuumenna pannu, lisää öljy, leikkaa lupiinitempe viipaleiksi ja paista kullanuskeaksi. Lisää soija ja ota pannu liedeltä pois.

Kasaa salaatti kulhoihin. Pohjalle salaattit ja päälle kasvikset ja tempe. Kaada päälle maapähkinäkastike ohuena nauhana tai tarjoa erikseen.

VINKKI! Voit myös kasata salaatin pitaleivän sisään.



Hernetempeä valmistetaan Tammisaaressa perinteisin menetelmin kotimaisista kuorituista luomuherneen-puolikkaista. Hernetempe on monikäyttöinen ja helppo raaka-aine arjen jokaiseen hetkeen.

HERNETEMPE-CURRY

4 ANNOSTA

CURRY:

- 1 punasipuli
- 1 prk punaista currytahnaa
- 3 porkkanaa
- 3 perunaa
- 1 punainen paprika
- 800 g kookosmaitoa
- 1 dl vettä
- 3 kaffirlimetinlehteä
- 3 rkl sokeria
- 1 tl kurkumaa
- 1 pkt Hernetempe (125 g)
- 3 rkl soijakastiketta
- 3-4 rkl rypsiöljyä paistamiseen



Kuumenna kattila, pilko sipuli, porkkana, peruna, paprika. Lisää 3 rkl oljyä, sipulit ja currytahna, freesaa. Lisää muut kasvikset freesaa hetki ja kaada kookosmaito sekä vesi kasvien päälle. Lisää kaffirlimetinlehti, kurkuma ja sokeri. Keitä kasvikset kypsäksi.

Kuumenna pannu ja lisää öljy. Paista Hernetempe kullanruskeaksi ja kaada soija päälle. Ota pannu liedeltä pois.

Kasvien ollessa kypsiä lisää paistettu Hernetempe curryn sekaan.

Tarjoile riisin ja korianterin kanssa.



HERNETEMPE-PESTOPASTA



4 ANNOSTA

PESTOPASTA:

- 1 prk pestoa
- 100 g kivettömiä kalamata oliiveja
- 1 prk Aito kaurakermaa
- 1 pkt **Hernetempe (125 g)**
- 3 rkl soijakastiketta
- kourallinen basilikaa
- 400 g pastaa
- 3-4 rkl öljyä paistamiseen



Kuumenna vesi kiehuvaiksi kattilassa, lisää pasta ja keitä napakaksi (al dente).

Kuumenna pannu, pilko hernetempe kuutioiksi. Paista öljyssä tempe rapeaksi ja pyöräytä kulhossa, jossa soijakastiketta.

Jätä pannu liedelle ja käännä liesi puoliteholle.

Pilko oliivit puoliksi, lisää pannulle, pesto ja kaurakerma. Kiehauta.

Kun seos kiehuu niin sekoita pannulla keskenään kastike, pasta ja tempe. Ota pannu liedeltä pois. Tarjoile heti hienonnetun basilikan kanssa.

VINKKI! Ripottele ravinto- tai oluthiivahiutaleita pastan päälle tuomaan juustomaista makua.



Tiesitkö, että Jalotempe on maailman ensimmäinen ja ainoa Reilun kaupan luomu tempe?

SOIJATEMPE ORIGINAL

→ PILKO, PAISTA JA MAUSTA!



YLEISRESEPTI

MARINADI:

- 1,5 rkl soijakastiketta
- 1 rkl balsamicoa
- 1/4 tl chiliä *
- 1 pkt Soijatempe Original (125 g)

*voit myös käyttää maun mukaan curry- tai valkosipulijauhetta

Voit valmistaa tempeä paistettuna, grillattuna, friteerattuna tai keitetynä. Proteiinipitoinen tempe imee hyvin makua itseensä ja on todella monipuolinen raaka- aine ruoanvalmistuksessa.

Tempe kypsyy paistinpannalla tai grillissä muutamassa minuutissa.



Kuutio Jalotempe kuutioiksi tai ohuiksi viipaleiksi ja paista öljyssä, kunnes pinta saa kauniin ruskean värin.

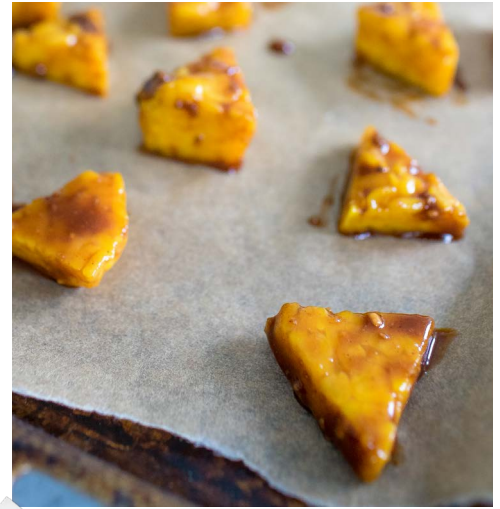
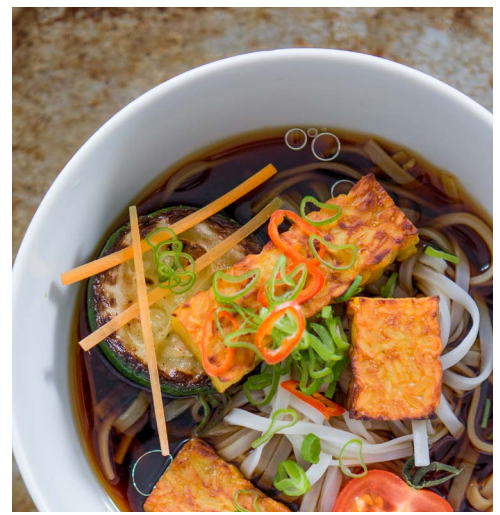
Mittaa marinadin ainekset lautaselle ja nosta paistetut Jalotempe-kuutiot lautaselle ja anna marinadin imeytyä n. 5 min. Kääntelee kuutioita muutaman kerran marinoinnin aikana.

Tarjoa kuutiot salaatin, curryn tai wokin joukossa ja viipaleet esim. leivän päällä.

Käytä proteiinipitoista ja maukasta Jalotempeä suosikkiresepteihisi!

VINKKI! Voit myös käyttää ja testata tämän reseptivihkon resepteissä eri tempemakuja.

UUTUODET!



UUTUUSTUOTE! JALOTEMPE ON MONIPUOLINEN KASVI-PROTEIINI-
TUOTTEIDEN PERHE, JOKA VALMISTETAAN TAMMISAARESSA. TEMPE-
TUOTTEIDEN JOUKOSSA ON KOTIMAIISIIN RAAKA-AINEISIIN POHJAUTUVAT
TUOTTEET (LUPIINI, LUOMUHÄRKÄPAPU JA LUOMUHERNE), SEKÄ
ORIGINAL LUOMUSOIJATEMPE.

VEGAANINEN TEMPE SISÄLTÄÄ RUNSAASTI PROTEIINIA
JA SITÄ ON TOSI HELPPO KÄYTTÄÄ LIHAN TAPAAIN.
TEMPEATERIAT VALMISTUVAT KÄDEN KÄÄNTEESSÄ:
PILKO, PAISTA JA MAUSTA.



- ENEMMÄN PAPUA -

