

JALOTOFU

• Vastuullisen herkullisia reseptejä •

INSPIROIDU!

RAMENKEITTO,
RUCOLASALAATTI,
CHILI CON TOFU,
KAALIKÄÄRYLEET
JA MUITA
MAKUPAREJA
TOFULLE!



HELLI
SYDÄNTÄSI

KANSIRESEPTI, S. 5.

10

Herkuu-
reseptiä

**Nopeat &
helpot**

**Maukasta
arkeen**

**Juhlan
tuntua**



SISÄLTÖ

1 RESEPTI: TERIYAKIMARINOITU TOFU

Ota evääksi kouluun tai töihin mukaan

2 30 MIN NOPEAT&HELPOT TOFURUOAT

Kevennä kasvisruoalla - nappaa hyvän olon reseptit

3 JALOTOFU-TUOTTEET

Kuusi vastuullisen herkullista makua

4 VIISI SYYTÄ VALITA JALOTOFU

Ympäristön ehdoilla – sydämen asialla

5 RESEPTI: TACOT GUACAMOLELLA JA TOFULLA

Vegetacot täytettynä maukailla kasviksilla

7 RESEPTI: KYLMÄSAVU-RAMENKEITTO

Käytä mausteita railakkaasti Aasilaiseen tapaan

9 SALAATIT & KEITOT

Paljon proteiinia eikä lainkaan kolesterolia

10 RESEPTI: RUCOLASALAATTI

Jalotofu on vatsaystävällistä ruokaa

11 RESEPTI: KAALIKÄÄRYLEET

Kääri sisään maistuvaa Jalotofua ja riisiä

12 RESEPTI: CHILI CON TOFU

Täyteläinen ja täyttävä pataruoka



SOYA OY
www.jalotofu.fi
2015

KOKOA
SESONKIEN
HERKUT LAU-
TASELLES!





RAPEA JA RIITTOISA MAANANTAI-RUOKA!

Tämä mehevä arkiruoka syntyy vain muutamasta keittiön perusraaka-aineesta. Se pelastaa niin kiireisen arki-illan kuin laiskan sunnuntainkin. Voit myös koota osan aterhasta suoraan eväsrasiaan lounaaksi töihin.

TERIYAKIMARINOITU JALOTOFU

Kahdelle

- Paketti maustamatonta Jalotofua (270g)
- 5 rkl Teriyakikastiketta
- 1-2 rkl oliiviöljyä
- 200 g parsakaalia
- 1 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä
- 2 dl riisiä
- ½ nippu kevätsipulia silputtuna
- 2 tl suolaa
- 2 rkl soijakastiketta

TEE NÄIN:

Kuutioi Jalotofu sopiviksi suupalloiksi ja aseta ne laakeaan astiaan. Kaada Teriyaki- ja soijakastike päälle ja anna maustua 15 minuuttia.

Kuumenna n. 2 l vettä kiehuvaaksi. Mausta suolalla. Sekoita riisi joukkoon ja kypsennä pakkauksen ohjeen mukainen aika.

Käytä parsakaalien höyryttämiseen kattilaa ja höyrytysritilää. Höyrytä tai keitä parsakaalit siten, että ne säilyvät napakoina. Paahda seesaminsiemenet paistinpannulla ja siirrä ne erilliseen astiaan.

Kuumenna öljy pannulla ja paista tofukuutioita 6–8 minuuttia käännellen, kunnes ne ovat rapeita. Kokoa vadille tai kulhoihin keitettyä riisiä, höyrytettyä kukkakaali ja paistettu tofu. Koristele seesaminsiemenillä, kevätsipulilla ja nauti!

VINKKI: Höyryttämällä kasvien vitamiinit ja kiivennäisaineet säilyvät paremmin kuin keittämällä.



KLIKKAA
KUVAA, NIIN
PÄÄSET
RESEPTIIN!



NOPEAT & HELPOT TOFUHERKUT

30 MINUUTISSA!

Vastuullisen herkullisesti

Jalotofut ovat pullollaan
hyviä proteiineja ja lisäksi
ne ovat erittäin herkullisia ja
monipuolisia raaka-aineita
ruoanlaitossa.

Inspiroidu näistä arjen oivista
resepteistä!

WWW.JALOTOFU.FI/RESEPTIT



KOKEILE TÄTÄ



KEVYT TOFUPIZZA SOPII MYÖS
ARKEEN!

JALOTOFU-TUOTTEET

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 tuhansia vuosia vanhan, hellävaraisen ja luonnollisen prosessin avulla.

JALOTOFU HEMPNUK

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

JALOTOFU KYLMÄSAVU

Kun Reilun kaupan luomusojapapuihin ja luomusojakastikkeeseen yhdistää kylmästä savusta tiivistetyn luonnollisen savuaromin, syntyy Jalotofu Kylmäsavu. Pikantin savun vivahteinen makuelämys toimii erinomaisesti sellaisenaan vaikka leivän päällä tai salaateissa. Paistaminen tai grillaaminen houkuttelee savun aromin vieläkin intensiivisemmin esiin.

JALOTOFU MARINOITU

Luonnonmukaiset basilika, valkosipuli ja soijakastike luovat Jalotofu Marinoidulle erinomaisen, miedosti yrttisen maun. Ateria muuttuu hetkessä herkullisen proteiinipitoiseksi, kun lisää tätä tofua esimerkiksi leivän päälle, salaattiin, grilliin tai wokkiin!

JALOTOFU PEHMEÄ

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

JALOTOFU MIETO CHILI

Grilliin mainiosti sopivassa Jalotofu Mieto Chili Paistopalassa maistuu mukavan mieto chilin ja mausteiden yhdistelmä. Paistopala sopii täydellisesti myös hampurilaisen väliin tai raikkaiden salaattien sekaan. Tarkoin valitut yrtit ja mausteet antavat Jalotofulle herkullisen maun – luomuna, ilman muuta!



"Rapukakkujen" resepti
osoitteessa
jalotofu.fi/reseptit



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 soijapapu- ja Reilun kaupan ja luomun ehdoin. Soijapapuviljelmät Brazilian Capanemassa tuottavat normaalia puolet vähemmän päästöjä.
- 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.** Jalotofulle on laskettu myös vesijalanjälki, 108,5 l vettä/100 g. Määrästä noin 93 % on sadevettä sekä maaperään sitoutunutta vettä, jolloin yhteen Jalotofu-pakkaukseen käyttöveden osuus on noin 20,4 l. Vertailun vuoksi nauhanlihan vastaava vesijalanjälki on 1 861 l vettä/100 g.
- 5.** Jalotofun tuotteet ovat ensimmäisiä tofutuotteita, joille **Sydänmerkki** on Suomessa myönnetty. Jalotofut sisältävät runsaasti laadukasta kasvisproteiinia. Tuotteet ovat myös täysin kolesterolittomia, maidottomia ja gluteenittomia sekä rasvahappokoostumukseltaan sydänterveydelle optimaalisia.

TACO-TIISTAI
JA HERKUTTELE
HYVILLÄ
MIELIN!



AINEKSET KAHDELLE

- 2 pkt Jalotofu Mieto Chiliä
- 2 retiisiä siivuina
- 100g herkkusieniä paistettuna
- nippu korianteria
- ½ punainen ja keltainen paprika
- 1 punasipuli
- 1 pkt maissitacoja

GUACAMOLE

- 2 kypsää avokadoa
- 1 tomaatti + kiehuvaa vettä
- ½ sipuli silputtuna
- 1 valkosipulinkynsi
- muutama varsi korianteria

LET'S TACO 'BOUT IT!

Jalotofu-tacot maistuvat milloin tahansa. Valmista kerralla reilu määrä ja tarjoa illanistujaisissa tai juhliissa.

JALOTOFU-KASTIKE NELJÄLLE

- 2 rkl avokadoöljyä
- Paketti Jalotofu Marinoitu (300g)
- 1 sipuli silputtuna
- 1 valkosipulinkynttä murskattuna
- pala punaista chilipaprikaa hienonnettuna
- tacomaustetta maun mukaan
- 500 g tomaattimurskaa
- 1 dl vettä

Valmista kastike. Kuumenna öljy pannulla ja paista kuutoidut, marinoituneet Jalotofut yhdessä hienonnetun valkosipulin, sipulin ja chilipaprikan kanssa. Mausta tacomausteella. Kaada joukkoon tomaattimurska ja vesi. Anna kiehua hiljalleen noin viisi minuuttia.

Valmista guacamole. Kuori avokatot ja poista kivet. Koverra hedelmäliha kulhoon. Vedä tomaattiin ristikkäisviilto ja kasta se hetkeksi kiehuvaan veteen. Kuori tomaatti. Laita tomaatti kulhoon yhdessä sipulin, valkosipulin ja korianterin kanssa.

Mausta ripauksella suolaa ja purista sekaan limenmehua. Jauha seos esimerkiksi sauvasekoittimella tahnaksi. Tarkista maku.

Tarjoa tacot Jalotofu-kastikkeen, guacamolen, smetanan ja kasvien kanssa.



JALOTOFU- RAMENKEITTO

Suosituksen Japanilaisen Ramen-keiton kasvisversiossa liha vaihtuu tofuun ja liemen umami saadaan kuivatuista siitakesienistä sekä kasviksista ja maustetaan misotahnalla. Annoksen yllätysmaku tulee Jalotofun Kylmäsavu -tofusta.

RAMENKEITTO

KAHDALLE

- 1 pkt Jalotofu Kylmäsavua
- 150 g ramen- tai udonnuudeleita
- 1 sipuli
- 1 palsternakka
- 3 rkl misotahnaa
- 1 l vettä
- 2 retiisiä siivuina
- ½ kasvisliemikuutio
- nippu kevätsipulin varsia
- 1 dl kuivattuja siitakesieniä tai suppilovahveroita ja tatteja

VINKKI: JALOTOFU TAIPUU MONEEN

- curry- ja pataruokiin
- makupariksi salaatteihin
- pitsoihin täytteeksi
- ruokaisiin keittoihin
- lihankorvikkeeksi
- makeisiin smootheihin
- suolasiin piirakoihin
- wokkeihin
- tapaksiin



MARCOS GOIS



KEITTIÖMESTARIN
SUOSITUS
KESKIVIIKOLLE!

AASIALAISIA
MAKUJA



TEE NÄIN!

Ramen-keitto on monivaiheinen, mutta eri työvaiheet verrattain helppoja. Kasaa eri ainekset kulhon pohjalle ja kaada kuuma liemi päälle. Keitto syödään lusikalla ja puikoilla.

- 1.** Pilko sipuli ja palsternakka kuutioiksi. Grillaa kuutiot paistinpannalla tai uunissa, kunnes hieman tummuvat ja saavat paahdetun pinnan.
- 2.** Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja lisää joukkoon misotahna, kuivatut sienet ja paahdetut kasvikset. Kiehauta ja laske lämpö niin että vesi hiukan poreilee, mutta ei kiehu. Anna hautua vähintään noin 20 minuuttia kunnes kasvikset ovat kypsiä.
- 3.** Esikeitä ramen-nuudelit pakkauksen mukaan, lisää niihin hiukan seesamiöljyä etteivät tartu toisiinsa.
- 4.** Pilko tofu kuutioiksi ja paista niihin pannulla rapean kaunis pinta pienessä määrässä öljyä. Valmistele keitto jakamalla nuudelit ja tofu kulhoihin. Lisää päälle kuuma misoliemi kasviksilla. Koristele silputulla kevätsipulilla, retiisillä ja tarjoile heti höyryävän kuumana.



KLIKKAA
KUVAA, NIIN
PÄÄSET
RESEPTIIN!



SALAATIT JA KEITOT KEVYESTI TOFULLA! 20 MINUUTISSA!

Vastuullisen herkullisesti

Nopea, helppo ja terveellinen ruoka tuo iloa arkeen. Tässä kiireisiä arkipäiviä helpottamaan kymmenen reseptiä, joissa käytetyt raaka-aineet ovat suomalaisen makuun.

Kasvisruokavalio pitää mielen virkeänä ja olon kevyenä!

WWW.JALOTOFU.FI/RESEPTIT



KOKEILE TÄTÄ





PERJANTAIN NOPEA TOFUSALAATTI

Aurinkoisen kesäpäivän herkullinen lounassalaatti yllättää yksinkertaisuudellaan! Raikas salaatti syntyy helposti vain kolmesta raaka-aineesta. Voit myös lisätä salaatin joukkoon rohkeasti omia suosikkiaineksia.

RUCOLASALAATTI PAISTETULLA TOFULLA

Yhdelle

- Paketti Jalotofu Mieto Chiliä (100g)
- 1 ps rucolaa
- 5-8 kirsikkatomaattia
- ½ rkl seesaminsiemeniä
- ½ rkl oliiviöljyä paistamiseen
- ½ balsamicoa

Kastike:

- ½ dl hyvälaatuista oliiviöljyä
- ½ sitruunan mehu 1 limenmehu
- suolaa ja mustapippuria myllystä

TEE NÄIN:

Pese ja kuivaa salaatti. Huuhtelee tomaatit. Revi rucola lautaselle ja lisää joukkoon pilkotut kirsikkatomaatit. Paista tofu nopeasti pannulla pienessä määrässä öljyä. Murustele paistettu tofu salaatin päälle. Kaada balsamicoa ja viimeistele seesaminsiemellä!

Valmista kastike: Sekoita öljyn joukkoon sitruunan- tai limenmehu, mustapippuria myllystä ja ripaus suolaa.

Valuta kastiketta salaatin joukkoon tai tarjoa erikseen.

SYKSYISET KAALIKÄÄRYLEET

KAALIKÄÄRYLEET
OVAT IHANAA KESÄ-
JA SYYSRUOKAA!

AINEKSET

15-20 kappaletta

- Paketti Jalotofu Marinoitu (300g)
- 1,5 kg valkokaalia
- reilusti vettä
- 3dl keitettyä riisiä
(esim. täysjyvä tai basmati)
- 2-3 rkl oliiviöljyä
- 2 tl rakuunaa
- 1 l suolaa
- mustapippuria myllystä
- 2 rkl siirappia

Pinnalle: siirappia ja 1 dl vettä

TEE NÄIN:

Poista kaalista uloimmat lehdet ja leikkaa kanta pois. Keitä kaali kiehuvaassa vedessä, kunnes lehdet pehmenevät. Ota kääryleitä varten 15-20 lehteä sivuun ja hienonna loppu kaali. Sekoita hienonnetun kaalin joukkoon kypsä täysjyvä- tai basmatirisi.

Kuumenna öljy pannulla ja paista hienonnettu sipuli ja pieneksi kuutioitu Jalotofu. Laita ainekset kaalin ja riisin joukkoon. Mausta rakuunalla, suolalla ja mustapippurilla, sekä siirapilla. Tarkista maku.

Jaa täyte kaalinlehdille ja kääri tiukoiksi rulliksi. Laita rullat vieretysten uunivuokaan ja valuta päälle siirappia ja vettä.

Kypsennä 175-200 asteisen uunin keskiritilätasolla, kunnes kääryleet ovat pehmeitä ja kauniin värisiä.

CHILI CON TOFU!

Lisää reseptejä
osoitteessa
jalotofu.fi/reseptit

AINEKSET

Kahdelle

- Paketti Jalotofu Kylmäsavua
- 1 prk kidneypapuja
- 400 g tomaattimurskaa
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 punainen paprika
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 rkl tummaa sokeria
- 1 tl jauhettua juustokuminaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- ½ tl kuivattua chiliä

TEE NÄIN!

Kuumenna paistinpannu tai kasari ja lisää oliiviöljyä. Lisää hienonnetut sipulit, kuutioitu tofu ja porkkana pannulle. Kuullota niitä hetki.

Valuta ja huuhtelee pavut ja lisää pannulle tomaattimurskan kera. Huuhtelee tomaattipurkki vedellä ja lisää se kasvisliemikuution ja mausteiden kanssa pannulle. Anna kaikkien ainesten kiehua rauhassa miedolla lämmöllä ja lisää viimeisenä pilkottu paprika.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa vettä ja suolaa. Tarjoa sellaisenaan pata-rokana tai quinoan, guacamolen ja tuoresalsan kera.

Pikaohje

KEVYEMPÄÄN ELÄMÄÄN!

100%
Kolesteroliton!

Galotherkut

KAUPAN

JUUSTOTISKISTÄ

- ♥ VIIPALOI JALOTOFU JA KASVIKSET SOPIVIKSI ANNOSPALOIKSI.
- ♥ ÖLJYÄ GRILLIPARILLA JA GRILLAA JALOTOFUT SEKÄ KASVIKSET MOLEMMIN PUOLIN.
- ♥ PIIRSKOTA PINNALLE TARVITTAESSA HIEMAN ÖLJYÄ.
- ♥ MURSKAA JOUKKOON VALKOSIPULIA SEKÄ MAUSTA SUOLALLA JA MUSTAPIPPURILLA.
- ♥ NAUTI BBQ-KASTIKKEEN KANSSA.



KLIKKAA MEITÄ MYÖS SOMESSA!

