

WINTER

GOOD VIBES

VEGE

KAS  ISRUOKARESEPTEJÄ

Lämmittäviä makuja,
syviä värejä ja talven
tunnelmaa

VEGAANISIA
IDEOITA ARKEEN
JA JUHLAAN



KANSIRESEPTI, S. 11

SISÄLTÖ

1 SAVUTOFU-LEHTIKAALIKEITTO

2 LAUTASELLINEN TALVEN HEHKUA

3 JUURES-TOFUPYÖRYKÄT CASHEWKASTIKKEELLA

4 SIENIRETKEN COME-BACK

5 TALVEN JUHLIEN VEGEHITTI

6 JOULUN HELPOIN ALKURUOKA

7 KEITTIÖMESTARIN SUOSITUS - JALOTOFU-TERRIINI

9 JUUSTOISET BILEET LAUTASELLA

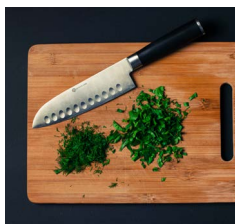
11 UUNIPELLILLINEN MAKUA JA VÄRIÄ

Inspistä talvikeittiöön



JALOFOODS
www.jalotofu.fi
2018

LÄMPIMÄN FIILIKSEN RUOKAA



TALVI ON IHANINTA SILLOIN, KUN VIRKISTÄVÄN ULKOILUN JÄLKEEN VOI KOKKAILLA JA SYÖDÄ LÄMMITTÄVIÄ, VÄRIKÄITÄ RUOKIA. YHDESSÄ YSTÄVIEN KANSSA, VILLASUKAT JALASSA, TIETYSTI.

Päivä pulkkamäessä, rinteessä, tai ladulla. Retki metsässä, fiilistelyä lumisessa kaupungissa tai kierros museoissa ja kahviloissa. Hyvää fiilistä parhaassa seurassa, hitaasta aamusta tunnelmalliseen, pimenevään iltaan asti.

Talvisen viikonlopun kruunaa punaiset posket ja yhteinen vegekokkailu ja syöminen. Lautaselle valitaan värejä, makuja ja tekstuureja, joista tulee kehoon ja mieleen lämmin fiilis.

Vastuullisen herkullinen Jalotofu on nap-pivalinta talviseen ruokailuun,

myös kiireisissä arjessa. Marinoimalla maustamattomaan Jalotofuun saa mielikuvituksellista makumaailmaa. Yhdistelemällä marinoitua Jalotofua kauden vihanneksiin, annoksiin tulee väriä, syvyyttä ja tekstuuria. Vegeström on itseoikeutetusti lautasen helpoin mutta näyttävin väripilku.

Tämän Good Vege Vibes -numeron reseptit tarjoilevat lämpöisiä elämyksiä kaikille aisteille, yhteisiin talvisiin hetkiin.

Nautiskelkaa!

TALVI

Savutofu-lehtikaalikeitto

AINEKSET (30 MIN / 4 ANNOSTA)

- 3/4 dl punaisia linssijä
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 4 porkkanaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 1/4 l vettä
- 3 rkl tomaattipyreetä
- 2 tl kuivattua timjamia
- 2 tl paprikajauhetta
- ½ tl mustapippuria
- 1-2 rkl ruokaöljyä paistamiseen
- 2-3 rkl kasvisfondia
- 1 pkt Jalotofu Kylmäsavu (300g)



RESEPTI

Outi Väisänen & Elvi Rista

-SAMASTA PADASTA-

"Tofu on herkullinen, kätevä ja ekologinen proteiininlähde, myös vauvalle."

Laita linssit likoamaan runsaaseen viileään veteen muiden ainesten valmistelun ajan. Sekoita ja vaihda vesi pari kertaa.

Hienonna sipulit. Kuori ja paloittele porkkana kiekkoiksi. Kuullota kasviksia kattilassa öljyssä muutama minuutti. Lisää vesi, linssit, tomaattipyree, timjami, paprika ja pippuri. Anna hautua noin 15 minuuttia, kunnes linssit ja porkkana ovat kypsiä.

Poista lehtikaalista kova lehtiruoti ja paloittele lehdet. Jos käytät pienilehtistä lehtikaalia ruukusta, voit käyttää lehdet sellaisenaan. Lisää lehtikaali, cayennenpippuri ja fondi kattilaan. Kuutioi savutofu joukkoon ja hauduta 5 minuuttia.

Voit myös paistaa pannulla tofuun nopeasti rapean pinnan ja lisätä keittoon.



LAUTASELLINEN TALVEN HEHKUA

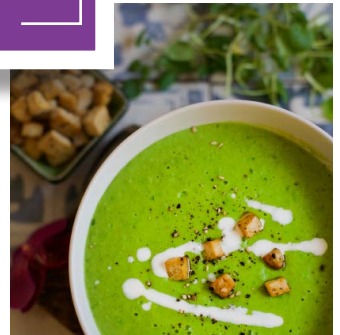
N.30 MINUUTISSA!

Vastuullisen herkullisesti

Jalotofun kanssa kokkailu on nopeaa, ja yhteisenä tekemisenä se sopii vaikka koko perheelle pimeneviin arki-iltoihin. Lapsetkin nauttivat tofun käsittelystä, koska se tuntuu jännältä ja taipuu moneen.

Nappaa nokkelimmat talvireseptimme nopeisiin tilanteisiin tai koko porukan kokkaushetkiin verkkosivuiltamme.

WWW.JALOTOFU.FI/RESEPTIT



PYÖRYKÄT

- 150 g palsternakkaa kuorittuna
- 300 g porkkanaa kuorittuna
- 500 g punajuurta kuorittuna
- 2 rosmariininoksaa
- 3 valkosipulinkynttä kuorittuna
- 1 pkt Jalotofu Maustamaton
- suolaa ja mustapippuria
- 3/4 dl oliiviöljyä
- 1 dl kaurahiutaleita
- 2 tl timjamia
- 2 tl psylliumjauhetta
- 1 rkl tamarisoijaa
- 3 rkl soijakastiketta
- yrttsuolaa maun mukaan
- mantelijauhoja
- 1 rkl omenasiiderietikkaa

CASHEWKASTIKE

- 3 dl liotettuja cashewtä
- 1,5 dl vettä
- 1/2 dl oluthiivaa
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 tl omenasiiderietikkaa
- vajaa tl suolaa

MIINA KETO

Ripaus ja hyppysellinen -blogi

Miinan blogissa eletään vegearkea lapsiperheessä, vaikka välillä vähän hifistelläänkin. Lähtökohtina reseptikassa ovat terveellisyys, puhtaus ja maku, sekä ovelat tavat piilottaa kasviksia erilaisiin ruokiin.



JUURES-TOFUPYÖRYKÄT CASHEWKASTIKKEELLA



Laita uuni lämpiämään 150 asteeseen. Halkaise kuoritut juurekset pitkittäin tai lohkoiksi 2-6 osaan, paksuudesta riippuen. Asettele juurekset ja valkosipulinkyntset leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja ripottele päälle öljyä, suolaa ja mustapippuria. Sekoittele, kunnes ne saavat pintaansa öljyä ja mausteita. Lisää pellille rosmariininoksat. Paahda uunissa noin 40 minuuttia, kunnes vihannekset pehmenevät hieman.

Kaada hieman jäähtyneet vihannekset tehokkaaseen blenderiin. Laita uunipelti ja leivinpaperi sivuun, tarvitset niitä vielä. Kuivaa Jalotofu ja murenna se blenderiin ja lisää sekaan muut ainekset. Tarkista maku. Blendaa paksuksi, hieman rouheaksi massaksi.

Pyörittele massasta haluamasi kokoisia pyöryköitä, pyöräytä laakeassa astiassa mantelijauhossa ja asettele pyörykät leivinpaperilla vuoratulle pellille. Kostuta käsiäsi jatkuvasti veteen, jotta massa ei tartu käsiin. Paista 175-asteisessä uunissa noin 30 minuuttia, tai kunnes pyörykät saavat väriä pintaansa ja pinta kovettuu hieman.

Valmista cashewkerma. Lisää kaikki ainekset blenderiin tai sauvasekoittimen kulhoon. Blendaa, kunnes seoksen koostumus on kastikemaista. Tarkista maku. Tarjoile pyöryköiden kaverina.



SIENIRETKEN COME-BACK

SIENIPAISTOS SAVUTOFULLA JA UUNIJUUREKSET

- 1 pkt Jalotofu Kylmäsavu tai Marinoitu
- n.10 maa-artisokkaa
- 2 fenkolia
- 3 raitajuurta
- 1-2 valkosipulin kynttä
- kourallinen persiljaa
- 4 dl suppilovahveroita
- 2,5 dl kaurakermaa
(esim. Aito-kauraruoka)
- 1 tl pippuria
- 1/2 tl suolaa
- 1 -2 rkl ruokaöljyä paistamiseen

VINKKI: Voit vaihdella reseptissä käytettäviä juureksia satokauden mukaan, sekä korvata tuoreet sienet kuivatulla, laittamalla ne suoraan unijuuresten joukkoon.

Pese juurekset, pilko maa-artisokat, halkaise fenkoli ja raitajuuret. Laita paistopussi uunivuoan pohjalle ja levitä maa-artisokat pussiin. Lisää suolaa, pippuria ja kaada kaurakerma päälle. Aseta halkaistut fenkolit ja raitajuuret päälle ja sulje pussi. Paista uunissa 180 asteessa n. 50 minuuttia.

Kun juurekset ovat paistuneet n. 20 minuuttia, avaa tofupaketti ja kuivaa pinta talouspaperill tai keittiöpyyhkeellä.

Revi suppilovahverot pienemmiksi ja paahda hetki kuumalla pannulla. Kun vesi on haihtunut lisää öljyä. Pilko valkosipuli ja persilja, ja lisää ne pannulle. Nosta paistos erilliseen kulhoon.

Ota kuivattu tofu, leikkaa se kolmioksi ja halkaise palat. Paahda ensin kuivalla pannulla, ja lisää hetken päästä öljyä. Kun pinta on paistunut kauniin rapeaksi, on tofupihvi valmis ja lisääsienipaistos pannulle ja paista vielä hetki. Ota juurekset uunista ja revi pussi auki. Varo kuumaa höyryä!



TARA
ON 22-VUOTIAS
HELSINKILÄINEN JOKA OPISKELEE
RUOKA- JA RAVINTOTIETEITÄ UPPSALAN
YLIOPISTOSSA. HÄN TYÖSKENTELEE
RESEPTISUUNNITTELUJANA JA RUOKAKON-
SULTTINA HÄNEN OMISSA YRITYKSISSÄÄN,
BREKKU BY TARA JA
BREKKU IN BED.

TALVEN JUHLIEN VEGEHITTI

SAVU-KARDEMUMMA TOFU- PYÖRYKÄT SIENISALAATIN KERA

TOFUPALLEROT

- 1 pkt Jalotofu Kylmäsavu (300g)
- 1 tl jauhattua kaardemummaa
- ½ g lehtipersiljaa
- 1 valkosipulinkynsi
- ripaus suolaa

SALAATTI

- 500 g suppilovahveroita
- 1 punasipuli
- ½ nippu salaattisipulia
- ½ ruukku lehtipersiljaa
- 1 ruukku korianteria
- 100 g karpaloita
- 1 rkl oliiviöljyä
- suolaa ja pippuria

Avaa tofupaketti ja kuivaa talospaperilla suurimmat nesteet pois tofusta. Aja tofu ja muut ainekset monitoimikoneessa sileäksi tahnaksi. Muotoile tahnasta sopivan kokoisia pyöryköitä.

Kuumenna öljy pannussa. Paista yksi pyörykkä testiksi ja tarkista maku. Lisää tarvittaessa mausteita maun mukaan. Paista loput pyörykät kuumas-
sa öljyssä kunnes kauniin ruskean pinnan.

Pilko salaattisipuli ja yrtit ja kaada karpalon kanssa sienisekoitukseen.

Mausta sitruunamehulla sekä suolalla ja pippurilla. Tarjoile salaatti tofupyöryköiden kanssa.

VINKKI: Tee pyöryköitä valmiiksi isompi satsi ja laita pakkaseen. Arkikiireiden yllättäessä ota sulamaan ja lämmitä uunissa.

JOULUN HELPOIN ALKURUOKA

SAVUTOFU-PUNASIPULI ALKUPALA

- 1 pkt Jalotofu Kylmäsavu tai Marinoitu
- 1 punasipuli
- 2 rkl punaviinietikkaa
- 1tl sokeria
- ½ prk kaurafraichea
- 6 tl mustaa merileväkaviaaria
- ½ nippua tilliä
- 1 pkt versoja tai salaattia
- leipää esim. joululimppua tai saaristolaisleipää

Kuori ja leikkaa punasipuli ohuiksi viipaleiksi. Pilko chili. Lisää muut ainekset ja sekoita. Anna sipulin pehmentyä ainakin 30 minuuttia.

Kuutioi tofu ja aseta lautaselle versojen tai salaatin päälle. Aseta pieni nokare kaurafraischea tofun päälle, aseta punasipuli, tilli ja viimeiseksi kaviaari lautaselle.

VINKKI: Voit myös rakentaa annoksen saaristolaisleivän päälle ja paistaa ensin pannulla tofun kauniin rapean pinnan.



[klikkaa linkkiä ja katso koko saaristolaisleipä-resepti Youtube-reseptikanavalta](#)





MARCOS GOIS
FATRAMEN

KEITTIÖMESTARIN SUOSITUS JALOTOFU-TERRIINI

Puolukkahillo
on oiva makupari
savutofuterrinille!



JOULUPÖYDÄN KUNKKU

TERRIINI

- 1 dl tahinia
- 2 pkt Kylmäsavu Jalotofu
- 1 rkl kauramaitoa
- 1 tl kaakaojauhetta
- 1/2 tl valkopippuria
- 1/2 tl neilikkaa

TARJOILUVINKKI:

Pikkelöity omena

- 1 omena

1-2-3 pikkeliemi

- 1 osa väkiviinaetikkaa
- 2 osa sokeria
- 3 osa vettä

Paahdetut hasselpähkinät

- 100g hasselpähkinöitä



Voit käyttää terriiniä patee-tyylisesti leivän päälle voideltuna tai tarjoilla talviomenan, hillon, pähkinöiden kera väliruokana joulupöydässä.



Hienonna sauvasekoittimella tai blenderillä kuutioitu jalotofu, lisää mausteet, tahini ja kauramaito. Sekoita kunnes seos on tasaista. Vuoraa terriinivuoka kelmulla niin että kelmun reunat tulevat reilusti yli, lisää massa vuokaan. Anna vetäytyä yön yli kylmässä. Nosta kelmun reunoista terriini varovasti leikkuulaudalle.

Leikkaa mandoliinilla tai terävällä veitsellä omenasta ohuita siivuja. Kiehauta nopeasti 1-2-3 pikkeliemen ainesosat ja jäähdytä. Marinoi omenasiivut pikkeliemessä 30min tai yön yli.

Paahda hasselpähkinöitä uunissa 175°C n. 10-15 min kunnes ovat kauniin ruskean värisiä. Raasta annoksen päälle raastimen hienommalla puolella.

VINKKI: Voi vielä halutessasi koristella annoksen vegaanisella majoneesilla, joka on maustettu sinapilla ja sitruunamehulla.

JUUSTOISET BILEET LAUTASELLA

Jalotofusta valmistetulla levitettävällä tuorejuustolla hurmaat niin oman kotijengin kuin juhluvieraatkin. Ja mikä parasta, niiden valmistus on helpompaa kuin perinteisen tuorejuuston! Yhdestä tofupaketista voit tehdä kaksi erimakuista levitettä.



TOFUTUOREJUUSTO - AURINKOKUIVATTU TOMAATTI

- ½ pkt Jalotofu Maustamaton (270g)
- 4 aurinkokuivattua tomaattia
- 1/4 dl suolaa



TOFUTUOREJUUSTO - BASILIKA-VALKOSIPULI

- ½ pkt Jalotofu Maustamaton (270g)
- 1/3 tl suolaa
- 1/4 dl tiiviiksi paineltua tuoretta basilikaa
- 1 rkl sitruunanmehua
- ½ rkl omenaviinietikkaa
- 1 iso valkosipulinkynsi
- 1 rkl oliiviöljyä
- mustapippuria myllystä



Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen ja aja tasaiseksi.

Levite on valmista syötäväksi, mutta voit myös kääriä sen palloksi elmukelmuun ja pistää jääkaappiin yön yli. Näin siitä saa tarjolle nätin pallon.

Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen ja aja tasaiseksi.

Levite on valmista syötäväksi, mutta voit myös kääriä sen palloksi elmukelmuun ja pistää jääkaappiin yön yli. Näin siitä saa tarjolle nätin pallon.

Maustamaton Jalotofu on niin kameleonttimainen, että se piiloutuu täysin esimerkiksi vegetuorejuustoon tai -pyöryköihin. Älä paljasta tätä salaista ainesosaa ruokapöytäsi ympärille kerääntyneille, ja katso bongaaako kukaan sen!



Glögin tai kaakaon
kanssa maistuu pieni
naposteltava



VÄRIÄ KYLÄÄN VIEMISIKSİ

JOULUINEN PUNAJUURI- TOFU-JUURESPIIRAKKA

- 1 pkt torttutaikinal levyjä
- ½ myskikurpitsa
- 1 palsternakka
- 3 porkkanaa
- 2 punasipulia
- 1 omena
- 1 iso lehtikaalinlehti
- 3 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl vaahterasiirappia
- 1 tl kanelia
- 1½ tl suolaa
- rouhittua mustapippuria
- 2 tuoreen rosmariinin oksan neula-
set tai 2 tl kuivattua rosmariinia
- 3 pkt Vegeström-Jalotofua





Ota torttutaikinala levyt sulamaan.

Lämmitä uuni 200 asteiseksi. Kuori ja paloittele myskikurpitsa, palsternakka ja porkkanat. Kuori ja leikkaa sipuli lohkoiksi. Laita juurekset ja sipuli uunivuokaan ja sekoita niiden joukkoon oliiviöljy, vaahterasiirappi, rosmariini, kaneli, suola ja mustapippuri. Paahda uunissa n. 30 minuuttia.

Siivuta omena ohuiksi siivuiksi.

Kauli torttutaikinala levyistä yksi iso pohja. Levitä paahdetut juurekset ja sipuli pohjan päälle. Asettele päälle myös omenasiivut. Revi lehtikaalin lehdestä pienempiä lehtiä ja asettele ne päällimmäiseksi. Nosta piirakka takaisin uuniin ja paista n. 20 minuuttia tai kunnes pohja on kypsä ja rapea.

Tällä välin murustele Vegeström-punajuuritofu kuivalle, kuumalle paistinpannulle ja paista murusiin rapea ja tumma pinta.

Levitä paistuneen piirakan päälle vielä Vegeström.

RESEPTI: uunipellillinen = 9 isoa palaa

UUTUODET!



UUTUUSTUOTE! JALOTEMPE ON MONIPUOLINEN KASVI-
PROTEIINITUOTTEIDEN PERHE, JOKA VALMISTETAAN TAMMISAARESSA.
TEMPETUOTTEIDEN JOUKOSSA ON KOTIMAISIIN RAAKA-AINEISIIN
POHJAUTUVAT TUOTTEET (LUPIINI, LUOMUHÄRKÄPAPU JA
LUOMUHERNE), SEKÄ ORIGINAL LUOMUSOUATEMPE.

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



- ENEMMÄN PAPUA -

JALO
TEMPE