

GOOD VIBES

RECIPES

JALOFOODS
TOFU-EDITION



VIIKONLOPUN
PARHAAT
HERKUT!

**Kuinka olla
arkiruoan
sankari?**



KANSIRESEPTI, S. 12



INTERACTIVE
BOOK

• Sisältää suosittun tofun pannumarinointireseptin (S.2)

RESEPTIT

KUN PAINAT KUVAA  PÄÄSET RESEPTIIN.

KUN PAINAT KOHDASTA  PÄÄSET TAKAISIN TÄLLE SIVULLE.



TOFUN KÄSITTELY



SALAATTI



PASTAT



NOPEAT



NAOSTELU

KUN PAINAT KOHDASTA  PÄÄSET SIVUSTOLAMME OLEVAAN RESEPTIIN.





KÄSITTELY

PANNUMARINOITU TOFU

AINEKSET (10-15 MIN / 2-3 ANNOSTA)

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



VINKKI:

TARJOILE PANNUMARINOITU JA PAISTETTU TOFU TUOREEN SALAATIN KANSSA, TA(Ö)EN VÄLISSÄ TAI TUUNAA KLASINEN MAKARONILAATIKKO TOFULLA VEGEVERSIOKSI!

Levitä leikkuulaudan päälle puhdas keittiöpyyhe tai pari kerrosta talouspaperia. Ota tofu pois pakkauksesta ja leikkaa se pituussuunnassa puoliksi ja aseta palat vierekkin pyyhkeen keskelle, ja kääri kevyesti pakettiksi.

Laita tämän jälkeen paketin päälle leikkuulauta, jonka päälle vielä jokin painava astia esimerkiksi paistinpannu tai kattila. Anna tofun kuivua noin 5-15 minuuttia painon alla. Ota tofu pois kuivumasta ja murustele se kulhoon noin etusormen pään kokoisiksi palasiksi.

Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofupalat rus-kistumaan. Paista nopeasti muutama minuutti välillä sekoittaen, kunnes tofu saa hieman pintaa ja viimeinen kosteus katoaa. Ripottele tasaisesti savupaprika- ja curryjauhe sekä hienonnettu valkosipuli tofujen päälle. Lisää öljy ja jatka hetken paistamista.

Laske pannun lämpötilaa ja kaada soijakastike tofujen päälle. Sekoita tasaisesti, kunnes soijakastike on imeytynyt tofupaloihin. Ripottele päälle vielä silputtu persilja ja korianteri, nosta pannu pois kuumalta levyltä.



AVAA PAKETTI



LEIKKAA TOFU



KUIVAA TOFU



PALOITTELE/MURUSTA



[klikkaa linkkiä ja katso tofun pannumarinointivideo](#)



SALAATIT

KUN PAINAT KUVAA  PÄÄSET RESEPTIIN.

KUN PAINAT KOHDASTA  PÄÄSET TAKAISIN TÄLLE SIVULLE.



LEHTIKAALI-MANGO



3XSALAATTIRUOKA



TOFU-KURKKUNVUDELISALAATTI



"(HORIZO" PERUNASALAATTI



CHILITOFU-RUCOLASALAATTI

KUN PAINAT KOHDASTA  PÄÄSET SIVUSTOLAMME OLEVAAN RESEPTIIN.





RUOKAISA SALAATTI

LEHTIKAALI-MANGO & PAAHDETTU TOFUSALAATTI

1 pkt Jalotofu Marinoitu tai Kylmäsavu

100 g lehtikaali

2 rkl öljyä

2 valkosipulia silputtuna

riipaus suolaa

2 rkl sitruunamehua

½ mango

8-10 kirsikkatomaattia

1 kpl raitajuurta

2 dl edamame papuja

5 kpl retiisejä

2-3 rkl öljyä paistamiseen

1 tl soijakastiketta

kourallinen versoja tai muuta salaattia

→ IHANAN VÄRIKÄS SALAATTI, JONKA POHJANA OVAT KOTI-MAISET RAITAJUURI JA LEHTIKAALI SEKÄ ESPANJALAINEN MANGO. PISTEENÄ I:N PÄÄLLÄ PAAHDETTU MARINOITU TAI SAVUNMAKUIINEN TOFU.

OHJE:

Revi pesty lehtikaali.

Lisää joukkoon 2rkl öljyä, valkosipuli, suola ja sitruunamehu. Sekoita hyvin.

Siivuta mango ja tomaatit ja raitajuuri.

Lisää salaattiin versoja, edamame pavut ja muut raaka-aineet.

Avaa tofupaketti ja kuivaa se hyvin.

Murenna tai kuutioi tofu kuivalle pannulle.

Paista 3 min ja lisää 2 rkl öljyä ja 1 tl soijakastiketta.



klikkaa reseptivideoon



MONIKÄYTTÖINEN SALAATTI

SALAATTI, PITALEIPÄ TAI TORTILLA TOFULLA (3-4 ANNOSTA)

8 kpl wrap-tortilloja tai 4 kpl pitaleipiä
1 pkt Jalotofu Marinoitu tai Kylmäsavu
1 pkt salaattia
2-3 rkl öljyä paistamiseen
1-2 tl soijakastiketta
1 kpl avokado
2 kpl paprikaa (punainen ja keltainen)
1 ruukku korianteria
1 prk kaurafraichea
1 prk salsaa
1 kpl porkkana
10 kpl kirsikkatomaattia

Balsamicosipulit:

3 kpl punasipulia
2-3 rkl öljyä
2 tl siirappia (esim. vaahterasiirappia)
pieni ripaus suolaa (maun mukaan)
3 rkl balsamico

OHJE:

Avaa tofupaketti, leikkaa puoliksi ja kuivaa nopeasti talouspaperin alla. Murenna tai kuutioi tofu kuivalle pannulle.

Paista 3 min ja lisää 2 rkl öljyä ja paista vielä hetki. Ota levy pois päältä ja lisää 1 tl soijakastiketta. Nosta tofut pois pannulta.

Suikaloi punasipulit. Paista suikaleita pannulla öljyssä, kunnes ne pehmenevät. Lisää siirappi ja suola, paista hetki. Kaada pannulle balsamico ja kiehauta. Nosta sipulit jäähtymään.

Pilko avokado, paprikat, tomaatit ja siivuta porkkana ohuiksi siivuiksi juustohöylällä. Silppua korianteri.

Lämmitä nopeasti wrapit tai pitaleivät uunissa. Voitele lämmin wrappi tai pitaleipä kaurafraichella ja salsalla. Lisää tofu, salaatti sekä muut täytteet ja rullaa kiinni.



TOFU-KURKKUNUUDELSALAATTI

(3 ANNOTA)

1 paketti marinoitua Jalotofua

1 iso kurkku

1 nippu thai-basilikaa

tuoretta minttua

2 dl silputtua kevätsipulia

1 iso verigreippi

100 g suolattuja cashewpähkinöitä

Verigreippivinegretteen:

½ verigreipin tai 1 limen mehu

1 raastettu greipin kuori

4 tl sokeria

2 tl kalakastiketta (tai soijakastiketta)

1 tl srirachaa

2 tl seesamöljyä

EKSOOTTINEN SALAATTI



OHJE:

Esivalmistele tofu: Leikkaa tofu kuutioiksi. Painele palasia kahden talouspaperin välissä kuiviksi. Jätä palaset kahden talouspaperipalan väliin kuivumaan ja lisää päälle vielä paino, jotta tofusta irtoaa mahdollisimman paljon nestettä.

Valmista vinegrette. Sekoita ainekset keskenään.

Suikaloi kurkku nuudeleiksi julienneleikkurilla tai vihanessorvilla tai tagliatelleksi juustohöylällä.

Leikkaa verigreippi lohkoiksi.

Valmista tofu: Kuumenna paistinpannu. Lisää tofupalat kuumalle pannulle ja anna ruskistua hiukan. Lisää sitten seesam- tai rypsiöljyä ja ruskista lisää.

Kokoa kulhon pohjalle kurkkunuudeleita. Lisää joukkoon cashewpähkinöitä, tofua, tuoreita yrttejä ja kevätsipulia. Kaada lopuksi päälle vinegretteä.



VINKKI:

NOPEASTI VALMISTUVA SALAATTI ON IHANAN KEVYT, MUTTA EKSOOTTISIA MAKUJA PURSVILEVA TARJOTTAVA ILLANISTUJAISIIN TAI VAIKKAPA DUMPLINGSIEN KYLKEEN.



JALOTOFU "CHORIZO"

VEGAANINEN "CHORIZO" PERUNA-SALAATTI

Perunat:

8 keskikokoista kiinteää perunaa (n. 1kg)
4 rkl oliiviöljyä
kourallinen silputtua persiljaa
merisuola hiutaleita (maun mukaan)

"Chorizo":

1 pkt Jalotofu Kylmäsavu tai Marinoitu
1 rkl paprikajauhetta
1 rkl savupaprikajauhetta
1 rkl sipulijauhetta
½ tl cayennepippuria (jauhettu)
1 tl juustokuminaa (jauhettu)
merisuola hiutaleita (maun mukaan)
muutama rouhaisu valkosipuli-, chilimauste-
ja mustapippurimyllystä
riipaus Ceylon kanelia
2 rkl vaahterasiirappia
1 rkl Miso tahnaa
2-3 rkl oliiviöljyä

OHJE:

Laita uuni lämpiämään 225C asteeseen. Kuori ja pese perunat. Tee perunoista lohkoja ja laita ne kulhoon.

Sekoita perunoiden joukkoon silputtu persilja, oliiviöljy ja mausteet. Kaada uuninpellille ja laita uuniin paistumaan noin 30-35 min.

Kun perunalohkot ovat uunissa, valmista "chorizo". Murena pressattu/kuivattu (marinoitu) tofu pannulle, lisää kaikki mausteet ja loput ainekset. Laita levy kuumenemaan, pudota lämpö keskilämmölle. Sekoitte leauhassa noin 10-15 minuuttia ja "paahda" tofumuraa kunnes mausteet ovat kunnolla tarttuneet.

Anna perunoiden ja Jalotofu "chorizo" murun jäähtyä ennen perunasalaatin kokoamista. Laita perunat ja "chorizo" tarjoiluastiaan. Ripottele päälle tuoretta persiljaa ja silputtua punasipulia. Viimeistele limen mehulla ja oliiviöljyllä.

RAIKAS RUCOLASALAATTI



→ AURINKOISEN PÄIVÄN NOPEIN JA HERKULLISIN LOUNASSALAATTI YLLÄTTÄÄ YKSINKERTAISUUDELLAAN!
RAIKAS JA PROTEIINIPITOINEN SALAATTI SYNTYY HELPOSTI VAIN KOLMESTA RAAKA-AINEESTA.
TESTAA JA YLLÄTY!

MIETO SUPERNOPEA YRTTINEN SALAATTI TOFUPIHVEISTÄ

(1ANNOS)

1 ps rucolaa

1 pkt (125g) Jalotofu Mieto Chili -paistopalaa tai
Jalotofu Vegeström -punajuuripihviä

5 kirsikkatomaattia

½ rkl seesaminsiemeniä

½ rkl oliiviöljyä paistamiseen
balsamicoa

OHJE:

Pese ja kuivaa salaatti. Huuhtele tomaatit. Revi rucola lautaselle ja lisää joukkoon pilkotut kirsikkatomaatit.

Paista tofupihvi nopeasti pannulla pienessä määrässä öljyä. Murustele paistettu tofu salaatin päälle. Kaada balsamicoa ja viimeistele seesaminsiemeneillä!





PASTAT

KUN PAINAT KUVAA  PÄÄSET RESEPTIIN.

KUN PAINAT KOHDASTA  PÄÄSET TAKAISIN TÄLLE SIVULLE.



SAVUTOFU PASTA "CARBONARA"



PESTOPASTA



PYTTIPANNUPASTA



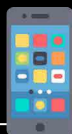
PAAHDETTU TOFU PASTA



JALOTOFU- TAI JALOTEMPEPASTA



VEGESTRÖMPÄPASTA





PASTA "CARBONARA"

KERMAINEN KLASSIKKOPASTA SAVUTOFULLA

(10-15 MIN / 2-3 ANNOSTA)

1 pkt Jalotofu Kylmäsavu

1 pkt kaurakermaa, pippurin tai sipulin makuista (250 ml)

1 dl parmesan (kasvipohjainen)

300-400 g spagettia/tagliatellea

½ tl suolaa

riipaus mustapippuria myllystä

2-3 rkl öljyä paistamiseen

lisäksi: vegaanista parmesaania basilikaa tai persiljaa



OHJE:

Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä, pakkauksen ohjeen mukaan.

Ota savutofu pois paketista ja kuivaa tofun pinta talouspaperilla. Revi tai suikaloi tofu pannulle noin sormenpään kokoisiksi paloiksi. Paahda tofua kuumalla kuivalla pannulla, niin että pinta saa väriä ja loput nesteet höyrystyvät pois. Vähennä hieman lämpöä, lisää öljy ja paista noin 5-10 min, kunnes tofussa on kauniin kullanruskea ja rapea pinta.

Lisää kaurakerma, kiehauta n. 3 minuuttia. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja pippuria.

Valuta pasta ja lisää tofu-kaurakermakastike kuuman pastan joukkoon. Viimeistele annos parmesaanilla ja basilikalla.

PASTA "CARBONARA" ON HERKULLINEN JA NOPEATEKoinen ARKIRUOKA. PERINTEINEN CARBONARA VALMISTETAAN PEKONISTA, MUTTA VOIT VALMISTAA SAVUTOFUSTA VEGAANISEN VERSION. IHANAN KERMAISUUDEN TÄHÄN RESEPTIIN TUO PIPPURIN MAKUINEN KAURAKERMA, JOKA MAISTUU VARMASTI koko PERHEELLE!





AVAA PAKETTI



LEIKKAA TOFU



KUIVAA TOFU



PALOTTELE/MURUSTA



ARJEN PELASTAJA

PESTOPASTA KYLMÄSAVUTOFULLA

(3-4 ANNOTA)

1 pkt Jalotofu Kylmäsavu tai Marinoitu

300-400 g spagettia/tagliatellea

½ - ¾ dl pestokastiketta

1 rasia kirsikkatomaatteja

½ tl suolaa

riipaus mustapippuria myllystä

2-3 rkl öljyä paistamiseen

lisäksi: basilikaa tai versoja



TÄMÄN HELPOMPAA ARJEN PELASTAJAA EI EHKÄ OLEKAAN.
PESTOSTA IHANAN YRTTISTÄ MAKUVA SAAVA PASTA MAISTUV KOKO
PERHEELLE JA HUHUJEN MUKAAN LAUTASELTA HÄVIÄÄ KAIKKI.

OHJE:

Kuutiot pintakuivattu tofu ja paista pannulla öljyssä niihin rapea pinta.

Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä pakkausten ohjeen mukaan. Valuta pasta. Siirrä takaisin kattilaan ja lisää pestokastike. Sekoita.

Lisää paistetut tofukuutiot, halkaistut kirsikkatomaatit ja kuumenna nopeasti sekoittaen. Koristele basilikanlehdillä ja salaatin versoilla!



katso pestopasta tofulla ja sienillä video



JÄÄKAAPPITYHJENNYS PASTA



TÄHÄN PASTAAN VOIT KÄYTTÄÄ MITÄ TAHANSA JÄÄKAAPISTASI LÖYTÄVIÄ KASVIKISIA. KERMAI-NEN, MUTTA HIEMAN HAPAN KASTIKE HERÄTÄÄ KASVISTEN MAUN HENKIIN JA PYTTIPANNUA MUISTUTTAVA TARJOILU SÄÄSTÄÄ AIKAA JA SOPII KIIREISEEN ARKEEN.

PYTTIPANNUMAINEN VEGE PASTA

(4 ANNOTA)

2 pkt Jalotofu Marinoitu

1 paprika

1 ptk herkkusieniä

parsakaalia / broccoliinia

½ tl currya

1½ tl suolaa

riipaus mustapippuria

2 tl omenaviinietikkaa

2 prk kaurakermaa

1 rkl öljyä

75-100 g keittämätöntä pastaa/henkilö

Koristeluun: basilikaa tai persiljaa

OHJE:

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

Ota Jalotofu pois paketista ja kuivaa tofun pintaa talouspaperilla. Revi tofu kuumalle kuivalle pannulle noin sormenpään kokoisiksi paloiksi. Paahda tofua kuumalla kuivalla pannulla, niin että pinta saa väriä ja loput nesteet höyrystyvät pois. Lisää öljy ja paista noin 5-10 min kunnes tofu on kauniin ruskeaa.

Lisää pilkottu paprika, herkkusienet, ja parsakaali kuullota pari minuuttia. Lisää mausteet ja suola. Pyöräytä paistosta niin että mausteet sekoittuvat hyvin. Kaada omenaviinietikka pannulle ja tämän jälkeen kaurakerma.

Laita Sekoita kasvikset pastan sekaan, koristele yrteillä ja tarjoa suoran pannusta.



ANNA UUNIN HOITAA -PASTA

PAAHDETTU TOFU-TOMAATTIPASTA

(2-4 ANNOSTA)

1 pkt Jalotofu Marinoitu
2 rasiaa kirsikkatomaatteja (2 x 250g)
merisuolahtaleita
valkosipulia myllystä (tai jauhetta)
chilimaustetta myllystä
mustapippuria myllystä
oliiviöljyä
penne pastaa (noin 75 g per ruokailija)

Tarjoiluun lisäksi tuoretta silputtua basilikaa, mustia oliiveja, sitruunan mehua ja vegaanista parmesaania.

VINKKI: VEGAANISEN PARMESAANIN SAA ITSE VALMISTETTUA HELPPOSTI SEKOITTAMALLA MACAMAMIA TAI ASHEW PÄHKI-NÄMURUN SEKAAN VALKOSIPULIJAUHETTA, MERISUOLAA JA RAVINTO-/OLIIVIHUHTALEITA MAUN MUKAAN.

VOIKO MAKUJA PURSUAVA KASVISRUOKA OLLA NÄIN HELPPO?
TÄSSÄ RESPTI, JOSSA TARVITSEE VAIN KEITTÄÄ PASTAT JA PAAHTAA
KIRSIKKATOMAATTIT JA MARINOITU TOFU, SAMALLA UUNIPELLILLÄ.
ODOTELLESSA VOI VAIKKA HEITTÄYTYÄ SOHVALLE NAUTTIMAAN
UUNISTA LEIJAILLEVASTA TUOKSUSTA.

OHJE:

Laita uuni kuumenemaan 200C. Huuhtele kirsikkatomaatit ja laita ne leivinpaperin päälle uunipellille. Valuta päälle oliiviöljyä ja mausteita maun mukaan (laita valkosipulia useampi rouhausu).

Kuutioi kuivattu (marinoitu) Jalotofu ja laita tomaattien sekaan uunipellille. Sekoittele niin, että öljy sekä mausteet tarttuvat tomaatteihin ja tofukuutioihin. Laita uuniin paahtumaan noin 15-20 minuutiksi. Voit halutessasi paahtoajan puolessa välissä käännellä tofuja, jotta ne saavat kauniin värin pintaan joka puolelle. Kun tomaatit ovat uunissa, keitä haluamasi pasta.

Kokoa annokset: pastaa alle, päälle kirsikkatomaatteja ja tofua, sekä tuoretta silputtua basilikaa, oliiveja ja purista vielä sitruunan mehua. Kruunaa annos vegaanisella parmesaanilla.



TOFU



Jalotofu Marinoitu
oliiviöljyä paistamiseen
soijakastiketta maun mukaan
mustapippuria myllystä
intiaani- tai kookossokeria

Lisuke:

1 kpl kesäkurpitsa
oliiviöljyä paistamiseen
pastaa/spagetia (noin
200g)

Kuvassa gluteeniton
maissipohjainen spaghetti.

CASHEW CREAM

2-2,5 dl cashewpähkinöitä (keittä-
miseen kasvisliemikuutio + vettä)
2 rkl oluthiivahiutaleita
2 tl sipulijauhetta
½-1 tl valkosipulijauhetta /
valkosipulimyllystä maun mukaa
suolaa
mustapippuria
n. 1,5 dl kasvipohjaista maitoa
(esim kaura)



TARJOILU

Sekoita cashewkermakastike
pastan/spagetin sekaan. Annos-
tele lautasille pastaa ja kesäkur-
pitsasiivuja sekä kruunaa annos
Jalotofulla.

Voit viimeistellä annoksen esi-
merkiksi lehtipersiljalla.



PIKAINEN, KERMAINEN, VEGAANINEN KASVISPASTA

Laita kattilassa reilusti vettä kiehumaan ja lisää kasvislie-
mikuutio sekä cashewpähkinät. Keitä cashewpähkinöitä
kasvisliemessä noin 20-30 min. Kun pähkinät ovat val-
miita, kaada keitinvesi pois ja laita pähkinät sekä muut
cashew-kermakastikkeen ainekset blenderiin. Lisää ensin
kasvipohjaista maitoa 1 dl ja sen jälkeen tarpeen mukaan,
kunnes lopputulos on sileä ja kermanen (rakenne saa olla
kuitenkin paksuhko).

Höylää juustohöylällä kesäkurpitsasta ohuita siivuja ja paista
niitä hetki pannulla oliiviöljyssä. Kesäkurpitsasiivut saavat
jäädä hieman napakoiksi. Mausta merisuolahiutaleilla.

Valmista haluamasi pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

TOFU

Leikkaa pintakuivattu Jalotofu noin sentin paksuisiksi viipa-
leiksi. Valuta öljyä pannulle kuumenemaan.

Laita tofu pannulle paistumaan. Lisää pannulle soijakastiket-
ta, valkosipulia myllystä, muutama rouhaisu mustapippuria
ja ripaus intiaani- tai kookossokeria (tofun molemmille puo-
lille). Paista tofusiivuja pannulla pari kertaa käännellen, kun-
nes pinta on kauniinvärimäinen ja aavistuksen karamellisoitunut.





VEGESTRÖM PUNAJUURITOFU -PASTA

Visuaalisuutta ja värikästä pirstostusta kaipaavalle sopii täydellisesti tämä Jalotofu Vegeström-pihvin punajuuresta värinsä (ja makunsa) saava nopea pasta. Kasviproteiini voi siis olla paitsi maukasta, mutta myös silmiä hivelevää!



AINEKSET 2:lle

½ pkt Jalotofu Vegeström (125g)
50-200g spagettia
1 prk maustettua kaurakermaa
(2,5dl) esim Kaslink Sipuli
2 rkl öljyä paistamiseen
suolaa ja pippuria myllystä
persiljaa koristeeksi



Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

Kuutioi tai murustele (jauhelihatyyppisesti) tofupihvi ja paista pannulla öljyssä siihen rapea pinta. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kiehauta kaurakerma nopeasti kattilassa ja keitä sitä hetki kasaan.

Yhdistä pastaan paistettu tofu ja kaurakerma. Mausta suolalla ja pippurilla. Koristele annos persiljalla.



Vinkki: jos kaipaat jauhelihamaista tekstuuria ja väriä, sekä varsin täyteläistä makua, valmiit Jalotofu Vegeström -punajuuripihvit voi vain murustella ja paistaa murua pannulla, kunnes pintaan tulee hieman kaunista väriä. Toki pihvit voi paistaa ja nautiskella sellaisenaankin!





NOPEAT

KUN PAINAT KUVAA 🖱️ PÄÄSET RESEPTIIN.

KUN PAINAT KOHDASTA 🏠 PÄÄSET TAKAISIN TÄLE SIVULLE.



TOFUKIUSAUS



"NAKKIKASTIKE"



BATAATTIPAISTOS



MAKARONILAATIKKO



NOPEA HAWAIIANPATA

KUN PAINAT KOHDASTA 🖱️ PÄÄSET SIVUSTOLAMME OLEVAAN RESEPTIIN.





ARKIRUOKIEN KLASSIKKO

SAVUTOFUKIUSAUS ON ARKISTEN RUOKIEN KLASSIKKO JA MONEN PERHEEN KESTOSUOSIKKI. HELPPO KASVISRUOKARESEPTI, JOLLA KIUUSAUS SYNTYY HYVIN VÄHÄLLÄ VAIVALLA JA VUONIN EDESSÄ ON AINA VARMASTI JONOA.

SAVUTOFUKIUSAUS

(4 ANNOSTA)

- 500 g peruna-sipulisekoitusta
- 1 pkt Jalotofu Kylmäsavu
- 1 prk kaurakermaa (2,5 dl)
- 2 valkosipulikynttä (tai 1 tl jauhetta)
- $\frac{1}{2}$ tl sitruunapippuria
- $\frac{1}{2}$ tl suolaa
- 2 tl kuivattua tai 1 ruukku tuoretta tilliä

OHJE:

Hienonna valkosipuli ja leikkaa savutofu ohuiksi suorakulmion muotoisiksi paloiksi (katso kuva). Hienonna tilli. Levitä peruna-sipulisekoitus voidelulle tai leivinpaperilla vuoratulle uunivuokaan, niin että pohja peittyy.

Lisää puolet tofusta, valkosipuleista ja tillistä sekoitteen päälle. Tee samalla tavalla toinen kerros, jätä tofuja pinnalle. Näin saat tofuihin kauniin ruskean ja rapean pinnan. Sekoita kulhossa kaurakerma ja mausteet, ja kaada seos tasaisesti uunivuokaan.

Paista 200 asteessa noin 50-60 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä ja Jalotofu saanut kauniin ruskean pinnan. Tarjoile salaatin kera.

KOTIRUOKA GOES VEGE

ASUVKO KOTONASI JOKU KASVISRUOKAAN VARAUKSELLA SUHTAUTUVA PERHEENJÄSEN? VIE NAKKIKASTIKE SEURAAVALLE LEVELILLE JA TARJOA HÄNELLE TÄMÄ VEGAANINEN VERSIO. VOIT VEDOTA VAIKAPA ILMASTOTEKÖÖN, ILMAN PERINTEISTÄ LUOPUMISTA.

"NAKKIKASTIKE" TOFULLA JA PERUNAMUUSSILLA (4 ANNOSTA)

Muussi

1 kg jauhoisia perunoita
2 prk kaurakermaa
4 rkl margariinia
suolaa

Kastike

2 pkt Jalotofu Kylmäsavu
1 sipuli
2 valkosipulikynttä
4 rkl vehnä jauhoja
2 prk kaurakermaa
2 myrtilsen maustekurkkua
1 dl vettä
1 rkl sinappia
2 rkl ketsuppia
1 rkl balsamicoa
suolaa & mustapippuria
4-5 rkl öljyä

OHJE:

Keitä perunat pehmeiksi. Siivilöi vesi pois, muusaa perunasurvimella. Lisää kaurakerma, margariini ja suola. Sekoita.

Kuumenna pannu kuumaksi. Kuivaa tofun pinta talouspaperilla, leikkaa se kuutioiksi ja paahda tofua kuumalla kuivalla pannulla niin että tofu saa väriä ja ylimääräiset nesteet höyrystyvät pois. Lisää pannulle öljy ja paista tofu rapeaksi noin 5 min. Hienonna samalla sipuli ja valkosipuli. Lisää ensiksi sipuli pannulle, ruskista. Tämän jälkeen valkosipuli, paista vielä hetki ja lisää pannulle jauhot. Paahda niin, että kaikki ovat saaneet ruskean paahtaisen värin.

Lisää vesi, kaurakerma, sinappi, ketsuppi, balsamico ja mausteet oman maun mukaan.

Sekoita ja anna hautua hetki matalalla lämmöllä. Kuutiot maustekurkku ja lisää kastikkeeseen. Jätä $\frac{1}{3}$ osa kurkuista koristelemiseen.

Koristele maustekurkuilla ja hienonnetulla persiljalla. Tarjoa perunamuusin kanssa.





BATAATTIPAISTOS & TOFUKASTIKE

Bataatti + marinoitu tai savustettu tofu ja vegaaninen, kermanen kastike ovat täydelliset elementit kun vatsassa on nälkä ja mielessä nopea ja täyttävä kasvisruoka arkeen. Superhelppo resepti!



PAAHDETTU BATAATTI JASALAATTI (4 ANNOSTA)

2 kpl bataattia
1 porkkana
1 pkt kirsikkatomaatteja
1 pkt rukolaa tai salaattisekoitusta
suolaa ja pippuria myllystä
balsamicoa koristeeksi

Laita uuni 200°C, pese bataatti ja halkaise se pituussuunnassa kahtia. Voitele kevyesti öljyllä ja paista uunissa n. 30-40 min, kunnes bataatissa kaunis pinta ja kypsä sisältä.

Pintakuivaa tofu ja kuutioi tai murena se kuumalle ja kuivalle pannulle.

Paista käännellen noin 5 min. ja lisää öljy. Paista vielä hetki.

LINSSITOFUKASTIKE

1 pkt marinoitua tai kylmäsavutofua
3-4 rkl öljyä paistamiseen
1 prk tuoremantelijuomaa (2,5 dl)
tai maustettua kaurakermaa
2 kaffirimetinlehteä
1 prk punaisia linssejä (kypsiä)



Kun tofussa on rapea paistopinta, lisää linssit, mantelijuoma ja kaffirimetinlehdet. Anna kiehua hiljaisella lämmöllä noin 10-15 min. Mausta oman maun mukaan suolalla ja pippurilla. Raasta juustohöylällä porkkana suikaleiksi ja pilko tomaatit.

Ota bataatit uunista ja kasaa annos (bataatti, tofu-linssikastike ja salaattiainekset). Koristele balsamicolla.



Vinkki: maukasta ja kekseliäistäkin kasvisruoista unohtuu usein proteiini Kotimaisilla Jalotofuilla saa monipuolisesti mukaan luonnollisen, perinteisellä menetelmällä valmistetun kasviproteiinin lähteen. Luomusti ja reilusti.





TOFUMAKARONILAATIKKO

AINEKSET (10-15 MIN / 2-3 ANNOSTA)

- 1 pkt Jalotofu Marinoitu tai Kylmäsavu
- 1 iso sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 rkl öljyä
- 2 rkl soijakastiketta
- 400g gluteenitonta makaronia (esim. Tervens kikkhernemakaroni)
- 1 kasvisliemikuutio (esim. Herbamare)
- 2,5 dl kaurakermaa (esim. sipulinmakuinen)
- mustapippuria myllystä
- kasvipohjaista juustoa (esim. Tescon savu-juusto)
- suolaa
- persiljaa

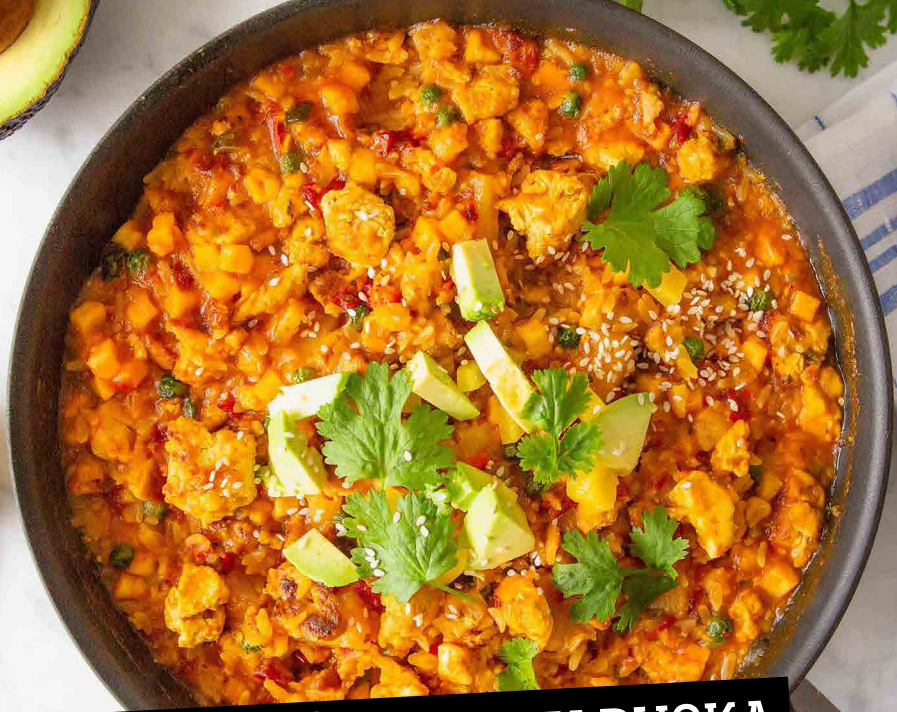


Keitä makaroneja kasvisliemikuution kera puolet pakkauksen suosituskeittoaajasta. Kaada keitetyt makaronit siivillään. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Pintakuivaa tofu ja kuutio tai revi se tofumuruksi.

Paista tofua paistinpannalla öljyssä 3-5 minuuttia ja kaada soijakastike joukkoon. Lisää pannulle sipulit ja paista hetki sekoittaen.

Sekoita puolet makaroneista kevyesti öljyttyyn uunivuokaan, lisää kuullotetut tofut ja sipulit. Sekoita ja lisää loput makaroneista tasaiseksi kerrokseksi pinnalle. Mausta pippurilla ja suolalla. Ripottele pinnalle juustoraastetta.

Kaada kaurakerma vuokaan. Paista 200-asteisessä uunissa noin 30-40 minuuttia, kunnes makaronit ovat saaneet kauniin rapean pinnan.



MAKEAN TÄYTELÄINEN PATARUOKA

HAWAIANPATA TOFULLA (2-4 ANNOSTA)

Tofupata:

1 pkt Jalotofu Marinoitu (300g) Luomu

1 ps Hawaiian pata sekoitusta

2-3 rkl öljyä paistamiseen

1 prk ananasmurskaa

Lisäksi:

1 kpl avokado (pilkottuna)

korianteria, sitruunaa

OHJE:

Avaa tofupaketti ja pintakuivaa tofu kuivaksi keittöpöyhkeen tai talouspaperin välissä.

Kuutioi tai murenna se kuumalle ja kuivalle pannulle. Paista käännellen noin 5 min. ja lisää öljyä. Vähennä hieman lämpötilaa ja paista vielä hetki, kunnes tofussa on kauniin rapea paistopinta. Nosta tofut erilliseen astiaan.

Lisää pannulle 7-8 dl vettä. Kun vesi kiehuu, lisää Hawaiian pata -pussin sisältö koko ajan sekoittaen. Lisää anasmurska liemineen. Anna kiehua hiljalleen noin 10 min. silloin tällöin sekoittaen. Lisää paistettu tofu padan joukkoon ja anna padan vetäytyä n. 10 min. ennen tarjoilua.

Koristele lautasannokset avocadolla ja korianterillä, sekä purista päälle hieman sitruunamehua.





NAPOSTELU

KUN PAINAT KUVAA  PÄÄSET RESEPTIIN.

KUN PAINAT KOHDASTA  PÄÄSET TAKAISIN TÄLLE SIVULLE.



KUN PAINAT KOHDASTA  PÄÄSET SIVUSTOLAMME OLEVAAN RESEPTIIN.



NOPEAT &

RAPEAT TOFUNUGETIT

+ DIPIT

Rpeat tofunugetit ovat mitä parhain naposteltava, kun tekee mieli vähän mässäillä. Helpoimmillaan vegaaniset dipit valmistuvat kaurafraichesta ja erilaisista majoneesseista. Kokonaisuudessaan koukuttavat nugetit valmistuvan vain noin 25 minuutissa. Muista tehdä niitä reilusti, sillä nämä revitään käsistä!



NUGETIT

1 pkt Jalotofu Marinoitu

(myös kylmäsavu tai maustamaton sopii)

½ ps Santa Maria Spicy mix (Crispy Chicken)

3-4 rkl oliiviöljyä

Kasta hyvin pintakuivattu ja kuutioitu tofu öljyyn ja pyörittele kevyesti* mausteseoksessa.

Lämmitä uuni 225 asteeseen ja paista nugetteja noin 15-25 min. uunista riippuen.

Dippaile sitruskaurafraichen tai currymangomajoneesin kera. Tämän helpommaksi mässäily ei tule ja kokonaisuudessaan nugettien valmistamiseen menee about noin 25min.



DIPIT

- sitruksinen kaurafraiche
- vegaanien aioli
- currymangomajoneesi
- sweet&sour-kastike
- srirachamajoneesi
- hummus



Vinkki: voit myös käyttää tofujen paneroimiseen omaa lempimausteseostasi!

*suosittelemme kevyttä tofujen paneroimista mausteseoksessa, ettei nugeteista tule liian suolaisia.

Olisitko uskonut, että tofusta voi tehdä nugettejakin, ja vielä näin helposti? Jalotofun koostumus on juuri sopivan kiinteä, joten sitä on helppo käsitellä. Lisäksi se imee itseensä makuja voimakkaasti ja sopeutuu oikeastaan mihin ruokaan tahansa. Vähän niin kuin kameleontti, joka vaihtaa väriään ympäristönsä mukaan.



JALOTOFU RICOTTA



1 pkt Jalotofu Maustamaton
2 tl sipulijauhetta
n. ½ rkl valkoista Misotahnaa
½ tl valkosipulijauhetta
1 rkl sitruunan mehua
¼ tl sitruunapippuria
1 tl oliiviöljyä
pari ripausta merisuo-
lahiutaleita
rouhaisu chilimauste-
myllystä
1-2 rkl vettä
+ 1rkl seesaminsiemeniä

PIZZAVOHVELIT / 4-6 PAKSUA:

3 dl kaurahiutaleita
4 dl gluteenitonta jauhoseosta
2 dl tapiokatärkkelystä
2 tl leivinjauhetta
merisuolahiualeita maun mukaan
n. 3 tl basilika
n. 3 tl oregano
muutama rouhaisu
chilimaustemyllystä
7,5-8 dl mantelimaitoa
2 tl kookosviinietikkaa
1 rkl rypsiöljyä

Lisäksi:

kirsikkatomaatteja
tuoretta basilikaa
mausteista tomaattikastiketta

VOHVELIT JA PIZZA OVAT MONEN LOH-
TURVOKALISTAN JAETULLA YKKÖSSUALLA.
ONNEKSI NE VOI KUITENKIN YHDISTÄÄ JA
ASETELLA LÄMÖN PÄÄLLE KUIN KRUV-
NUKSI ITSE TEHTY VEGAANINEN JUUSTO;
JALOTOFUSTA VALMISTETTU "RICOTTA".



PAKSUT PIZZAVOHVELIT FEAT JALOTOFU-RICOTTA

Pintakuivaa tofu. "Revi" tofu paloiksi ja laita se muiden aineiden kanssa vettä lukuun ottamatta blenderiin tai monitoimikoneeseen. Surauta varovasti pari kertaa ja lisää vesi vähitellen, mutta varo ettei seos muutu liian löysäksi. Kun rakenne on pehmeä ja ainekset ovat sekoittuneet, kaavi "ricotta" kulhoon. Lisää sekaan lusikalla sekoittaen seesamin- ja hampunsiemenet. Ne tuovat maun lisäksi kivaa rakennetta tofu "ricottalle". Voit korvata hampunsiemenet lisäämällä enemmän seesaminsiemeniä). Lisää halutessasi Nori-hiutaleita vielä makua tuomaan. Laita jääkaappiin kannelliseen rasiaan.

Valmista seuraavaksi pizzavohvelit: Sekoita vohvelien kuivat ainekset keskenään ja nesteet keskenään. Kaada sitten mantelimaitoseos kuivien aineiden sekaan ja sekoita hyvin. Anna turvota noin vartti.

Vinkki: voit yhtä hyvin käyttää omaa luottovohvelitaikinaasi; jätä vain makeat ainekset pois ja lisää mausteet, niin saat pizzamaisen maun. Oheisella ohjeella vohveleista tulee runsaita ja aika paksuja. Taikina saa olla siis paksuhkoa, mutta jos se on liian tönkköä, lisää mantelimaitoa ja jos se on taas liian löysää, lisää vastaavasti jauhojen määrää.

Paista vohvelit ja tarjoile heti Jalotofu "ricottan", kirsikkatomaattien, tuoreen basilikan ja mausteisen tai tulisen tomaattikastikkeen kera (esim Sriracha).





MARINOITU TAI SAVUTOFU

AINEKSET (10-15 MIN / 2-3 ANNOSTA)

1 pkt Jalotofu Marinoitu tai Kylmäsavu
3-4 rkl kookosnektaria (tai vaahterasiirappia)
reilusti seesaminsiemeniä
riipaus suolaa
1 pkt Silmusalaatti
salaattia (esim. vuonankaalia)
punajuurta
porkkanaa
inkivääriä
sitruuna

Lisäksi:

soijakastiketta
sitruunamehulla maustettua tahinia
riisiä, nuudeleita tai pastaa



SEESAMIKUORRUTTEELLA



Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Pilko tofu melko reilun kokoisiksi kuutioiksi ja painele ne kuiviksi esimerkiksi talouspaperin välissä. Sivele palojen päälle kauttaaltaan kookosnektaria ja kasta ne yksitellen ripauksella suolaa maustettuihin seesaminsiemeniin.

Nosta kuorrutetut tofut leivinpaperilla vuoratulle pellille ja paista uunin keskitasolla, kunnes pinta on kauniin kullanruskea. Tällä välin valmistelee salaatti. Jaa silmusalaatti pientä osaa vaille neljälle lautaselle. Kokoa päälle mieleisiä vihreitä kuten vuonankaalia.

Suikaloi raaka punajuuri ohuiksi tikuiksi ja lisää sekaan. Tee samoin myös ohueksi viipaloituille porkkanalle ja inkiväärille. Leikkaa lopuksi jokaisen annoksen reunalle pari kolme pientä sitruunalohkoa.

Nosta paistetut tofupalat uunista. Jaa lämpimät palat lautasille ja lorauta jokaisen annoksen päälle soijakastiketta. Lisää päälle vielä viimeiseksi sitruunamehulla maustettua ja ohennettua tahinia sekä pieni keko silmusalaattia.



SIPSIKALJATOFU

+ MATONEESI



KLIKKAA SUORAAN
RESEPTIIN!





VAKUUTTAVAT MAKUPALAT



PÄÄRYNÄ JA JALOTOFU KYLMÄSAVU OVAT KLASINEN YHDISTELMÄ. PÄÄRYNÄ TUO MAKEUTTA JA KYLMÄSAVUTOFU SUOLAISUUTTA TÄHÄN HERKULLISEEN NÄKÖISEEN NAPOSTELURUOKAAN!

KYLMÄSAVU-PÄÄRYNÄSNACKSIT

- 1 pkt Jalotofu Kylmäsavu tai Marinoitu
- 2 päärynää
- 1 prk aurinkokuivattuja tomaatteja
- 1 ruukku basilikaa
- 3-5 kpl retiisiä
- 2 rkl seesaminsiemeniä
- tummaa balsamicoa

OHJE:

Leikkaa pestyt päärynät ja retiisit ohuiksi siivuiksi. Paahda seesaminsiemeniä nopeasti kuivalla paistinpannulla.

Kuivaa kevyesti enimmäkseen nesteet kylmäsavutofusta talouspaperiin. Leikkaa juustohöylällä tai veitsellä tofusta ohuita siivuja. Kokoa päärynän päälle tofusiivut, basilikanlehdet, aurinkokuivattu tomaatti ja retiisi. Koristele snacksit vielä seesaminsiemeneillä ja tummalla balsamicolla – nauti herkutellen!

VINKKI: NÄIDEN MAKUPALOJEN KAVERIKSI SAAT VIRKISTÄVÄN JUOMAN MAUSTAMALLA TUOPILLISEN VETTÄ PAKASTE MARJASEKOITUKSELLA, LIMETIN SIIVULLA JA MUUTAMALLA TUOREELLA MINTUHOXSALLA!

Ja • lo

[noun / 'yah - lo]

**Acting responsibly, respectfully and unselfishly with
consideration to animals, people and the planet.
Conscious appreciation of fairness, community and
wellbeing. Naturally rooted in tradition.**

