

GOOD VEGE VIBES

KAS  ISRUOKARESEPTTEJÄ

Vaihtelua ja maistuvia
reseptejä
arkiruokailuun!

HERKUTTELE
KASVISRUOALLA

NAPPAA TESTATUT
RESEPTIT!



KANSIRESEPTI, S. 8.



• Sisältää suosittu burgeri-reseptin S.12

SISÄLTÖ

1 JALOTOFU-TUOTTEET

Kuusi vastuullisen herkullista makua

2 VIISI SYYTÄ VALITA JALOTOFU

Ilmaston ystävä valitsee kasvisruoan

3 SALAATIT & KEITOT

Arjen maistuvat ratkaisut

4 RESEPTI: AASIALAINEN PYTTIPANNU

Tofu on mainio lisä tässä kaikille maistuvassa ruoassa

5 TOFUN MARINOINTI – LYHYT OPPIMÄÄRÄ

Marinointi on tofun paras kaveri

7 NOPEAT & HELPOT TOFURUOAT

Kevennä kasvisruoalla - nappaa hyvän olon reseptit

8 RESEPTI: KOREAN SUPERBOWL

Vegaaninen ja gluteeniton kulhoruoka

9 KAIKEN MAAILMAN MARINADIT

Makuelämyksiä joka lähtöön

12 RESEPTI: HURMAAVA VEGEBURGERI

Testaa chilitofulla täytettyä kasvisburgeria

HERKULLISTA KASVISRUOKAA



JALOTOFU TUO
LAUTASELLE
HYVIÄ PROTEIINEJA
HELPOSTI JA
AROMIKKAASTI!



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 tofuun lisää proteiinia ja rasvahappoja. Jalotofu Hempnut sisältääkin 20,1 prosenttia laadukasta kasviproteiinia ja erinomaisen rasvahappokoostumuksen.



JALOTOFU KYLMÄSAVU

Kun Reilun kaupan luomusoijapapuihin ja luomusoijakastikkeeseen 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 kermaviili 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 VEGE-hampurilaisen väliin tai raikkaiden salaattien sekaan. Tarkoin valitut yrtit ja mausteet antavat Jalotofulle herkullisen maun - luomuna, ilman muuta!



VIISI VASTUULLISEN HYVÄÄ SYYTÄ SYÖDÄ JALOTOFUA

Jalotofu on kestävän kehityksen tuote, joka rasittaa ympäristöä huomattavan vähän.

1. Jalotofu on **maailman ainoa Reilun kaupan luomutofu ja valmistetaan Suomessa**, Tammisaaren maaseudulla.
2. Jalotofun prosessi alkaa Brasiliassa pienillä perheviljelmillä, jotka tuottavat soijapapuja Reilun kaupan ja luomun ehdoin, luontoa kunnioittaen.
3. Kokonaisvastuullisen toiminnan seurauksena Jalotofun hiilijalanjälki (ympäristökuormitus) on vain 55–80 g (CO₂e/100g). Vertailun vuoksi naudanlihan vastaava hiilijalanjälki on 1 500–2 000 g (CO₂e/100g).
4. Jalotofu vastaa proteiinipitoisuudeltaan lihaa, kalaa tai broileria. Kokeile vaikka seuraavan aukeaman herkullista vegepyttipannua.
5. Jalotofun tuotteet ovat ensimmäisiä tofutuotteita, joille on myönnetty **Sydänmerkki**. Jalotofut sisältävät runsaasti laadukasta kasvisproteiinia. Tuotteet ovat myös täysin kolesterolittomia ja maidottomia sekä rasvahappokoostumukseltaan sydänterveydelle optimaalisia.



BONGAA
JA TESTAA
RESEPTIT >>
JALOTOFU.FI



SALAATIT JA KEITOT KEVYESTI TOFULLA! 20 MINUUTISSA!

l 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





AASIALAINEN VERSIO PYTTIPANNUSTA

PAISTETTUA RIISIÄ, JALOTOFUA JA KASVIKSIA

- 1 pkt Jalotofu Maustamaton tai Hempnut
- 1 tl currya
- ½ tl savupaprikajauhetta
- 3 rkl soijakastiketta
- 1 valkosipulinkynsi

LISÄKSI

- 8 dl kypsää jasmin- tai basmatiriisiä
- 3 porkkanaa
- 150g sokeriherneenpalkoja
- 1 keltainen paprika
- 2 valkosipulinkynttä
- ½ chilipaprika
- 2-3 rkl oliiviöljyä
- ½ ruukku korianteria ja ½ ruukku persiljaa
- mustapippuria myllystä (soijakastiketta)

Kuivaa Jalotofu talouspaperilla ja anna seistä paperin sisällä ja painon alla noin 15 minuuttia. Kypsennä sillä välin Jasmin- tai basmatiriisiä.

Kuutioi Jalotofu. Kuumenna oliiviöljy pannulla. Lisää joukkoon curry ja paprikajauhe ja kääntelee miedolla lämmöllä. Lisää tofukuutiot ja kääntelee mausteiden kanssa pannulla. Lisää soijakastike ja hienonnettu valkosipulinkynsi. Paista, kunnes pinta on mukavan rapea. Nosta tofukuutiot sivuun.

Kuori porkkanat ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Leikkaa sokeriherneenpalot ohuiksi suikaleiksi. Suikaloi paprika. Hienonna valkosipulinkynnet ja chilipaprika.

Hienonna persilja ja korianteri. Lisää kasvikset ja kääntelee kovalla lämmöllä muutaman minuutin ajan. Lisää kypsä riisi ja kääntelee seosta vielä muutaman minuutin ajan. Lisää lopuksi joukkoon paistetut tofukuutiot ja mustapippuria myllystä, sekä hienonnetut yrtit. **Tarkista maku.** Mausta vielä tarvittaessa soijakastikkeella.

TOFUN MARINOINTI -

LYHYT OPPIMÄÄRÄ

Jalotofun ehdottomasti parhaimpia puolia on, että siitä saa maustamalla melkein minkä makuista tahansa. Huokoinen ja kuivattu tofu imee hyvin eri makuja itseensä, joten vaihtoehtoja löytyy varmasti jokaiseen makuun.



★ **Marinoinnilla on monta tehtävää.** Se on helppo ja yksinkertainen tapa saada aikaan lisää makua luonnostaan miedonmakuiseen tofuun, ja se antaa siihen myös kauniin värin. **Tuoreet ja kuivat yrtit ovat hyvä tapa lisätä makua eri marinadeihin** - kokeile rohkeasti etnisiä mausteita ja erilaisia mausteseoksia. Yrttien lisäksi intialaisen tai thaimaalaisen keittiön mausteet sopivat marinadin maustajiksi paprika- ja chilijauhetta unohtamatta.

★ **Perusohje kaikille marinadeille: hienonna, pilko, rouhi ja sekoita** marinadin ainekset keskenään. Tofu viihtyy marinadissa, eli anna sen maustua suojattuna jääkapissa muutama tunti, mielellään yön yli. Sekoita muutaman kerran maustamisen aikana!

★ **VINKKI:** Tofun voi marinoida kätevästi sulkijalla varustetussa pussissa. Pussia on helppo käännellä, ja mausteet imeytyvät tasaisesti.

★ **Käytä marinadissa seuraavia perusmakuja - hapanta, suolaista, makeaa ja karvasta** - marinoinnissa, niin saat ryhtiä ja syvyyttä niin tuttuihin kuin tuleviinkin lempitofuresepteihisi!

hapan = sitruuna, lime, omenaviinietikka ym. etikat

suolainen = soijakastike, suola, miso jne.

makea = sokeri, siirappi, melassi jne.

karvas = paahdettu pippuri, greippi, savuolut

★ **VINKKI:** tofuun saat makua ja kivan rakenteen, kun vielä pyörittelet marinoidut tofukuutiot seesaminsienissä ennen niiden paistamista kuumalla pannulla.

★ MITÄ ENEMMÄN
LAITAT, SEN PA
LOPPUTU



LISÄÄ TOFUUN MAKUA
SAVUPAPRIKALLA!

★TESTAA HELPPO
PERUSMARINADI!

YHDISTELE
ROHKEASTI

VALMISTA VIKKELÄSTI,

ÄN YRTTEJÄ
AREMPI ON
LOS.

NAUTI HERKUTELLEN!



+



3 RKL OLIVIÖLJYÄ

+



2 VALKOSIPULIN KYNTTÄ

+



1 CHILI

+



2 RKL SITRUUNAMEHUA

+



1TL SAVUPAPRIKAJAUHETTA TAI CURRYA

+



1 RKL SIIRAPPIA



BONGAA
JA TESTAA
RESEPTIT >>
JALOTOFU.FI



NOPEAT & HELPOT TOFUHERKUT 20 MINUUTISSA!

Vastuullisen herkkullisesti

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

Inspiroidu näistä arjen oivista
resepteistä!

WWW.JALOTOFU.FI/RESEPTIT



JALOTOFU SOPII MYÖS HERKKULLISESTI
PIZZAAN!



KOREAN SUPERBOWL!

Ruokabloggaaja ja "reseptinikkari" **Saara Atula** kehitti Jalotofulle korealaisen tofu-bibimbab -reseptin (V, GF). - ViimeistäMuruaMyöten-blog -

TOFU-BULGOGI^(2-3 ANNOSTA)

- Jalotofu Maustamaton (270g)
- ½ rkl raastettua inkivääriä
- 2 rkl seesamöljyä
- 3 rkl soijakastiketta
- 2 rkl (fariini)sokeria
- 1 valkosipulinkynsi

LISÄKSI

- 1,5 dl kuivaa riisiä + 2 porkkanaa
- 3 kevätsipulin vartta
- 1 iso avokado
- versoja ja tuoretta korianteria

GOCHUJANG-KASTIKE

- 2 rkl gochujang-tahnaa (voit korvaa srirachalla)
- 2 rkl sokeria
- 1 rkl seesamöljyä
- 2 rkl vettä
- 1 tl omenaviinietikkaa
- 1 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä

PIKKELÖITY PUNAKAALI

- 2,5 dl punakaalia silputtuna
- 1 tl omenaviinietikkaa
- 2 tl sokeria + ½ tl suolaa

Aloita punakaalista: Suikaloi punakaali ohueksi mandoliinilla tai leikkaa veitsellä. Sekoita muut ainekset punakaalin joukkoon ja nosta jääkaappiin muiden valmistelujen ajaksi.

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

Keitä riisi kypsäksi.

Valmista gochujang-kastike: Sekoita kastikkeen ainekset yhteen.

Valmista tofu: Kuumenna paistinpannu. Lisää tofupalat kuumalle pannulle ja anna ruskistua hiukan. Raasta sillä välin inkivääri ja silppua valkosipuli. Lisää sitten seesamöljyä ja ruskista lisää. Älä sekoittele tofuja liikaa. Lisää lopuksi raastettu inkivääri, soja ja sokeri. Käänteletofuja sen verran, että kastike sekoittuu joka puolelle.

Suikaloi vielä porkkana, pilko kevätsipulit ja viipaloi avokado.

Kokoa ainekset kulhoon. Kaada päälle gochujang-chili-kastiketta.

KAIKEN MAAILMAN MARINADIT

Jalotofu Maustamaton on keittiön kameleontti. Voit marinoimalla loihtia haluamasi makuelämyksen – vain mielikuvitus on rajana! Kaikki tämän aukeaman reseptit riittävät yhden Jalotofu Maustamaton tai Hempnut -paketin marinoimiseen.

TEE NÄIN!

Jalotofun marinointi onnistuu helposti joko kulhossa tai pakastepussissa:

1. Leikkaa kuivattu Jalotofu kuutioiksi, paloiksi tai vaikkapa kolmioiksi.
2. Sekoita marinadin ainekset keskenään.
3. Laita tofut kulhoon tai pakastepussiin, kaada niiden päälle marinadi ja sekoita tai hölskytä pussia.
4. Anna tofun marinoitua ainakin kaksi tuntia tai mielellään yön yli. Kääntelee pussia muutaman kerran jääkaapissa marinoinnin aikana, jotta marinadi imeytyy tasaisesti.

CHILI-INKIVÄÄRIMARINADI

- 1 punainen chilipalko hienonnettuna
- 2 rkl tuoretta inkivääriä hienonnettuna
- 3 valkosipulinkynttä hienonnettuna
- ½ dl oliiviöljyä
- ½ dl seesamiöljyä
- ½ dl limen mehua
- 1 tl hienoa merisuolaa
- 2 tl hunajaa

ITÄMAISIA
MAUSTEITA

VINKKI!
Mitä kauemmin tofua marinoidaan, sitä herkullisempi on lopputulos.

RAIKAS SITRUSMARINADI JALOTOFULLE

- 1 luomu sitruunan mehu sekä kuori raastettuna
- 2 rkl hunajaa
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- 1 rkl seesamiöljyä
- 1 tl hienoa merisuolaa





HIENOSTUNEITA
YRTTEJÄ

VALKOSIPULI-YRTTIMARINADI

- ½ dl oliiviöljyä
- ½ dl valkoista balsamiviinietikkaa
- 2 rkl soijakastiketta
- 3 valkosipulinkynttä murskattuna
- 3 rkl tuoreyrttiseosta
(basilikaa, persiljaa ja timjamia)
- ½ tl mustapippuria myllystä



Take away

VEGERUOAT

Ruokaisa lounasboksi pitää sisällään erilaisia aineksia, jotka yhdessä tekevät herkullisen kokonaisuuden.

Mukana on kypsennettyjä ja raakoja kasviksia, sekä täyttävää ohraa, joka on kypsytetty upean maistuvaksi vihannes- tai punajuurimehussa.



Annoksen proteiinista vastaa pannulla paistettu marinoitu Jalotofu. Ota mukaan evääksi ja yllätä toisella rasialla esimerkiksi työkaverisi! Reseptin löydät osoitteesta **www.jalotofu.fi**!



JALOTOFU LOUNASBOKSI

Kahdelle

AINEKSET

- 2 dl vihannes- tai punajuurimehua
- ¾ dl ohrahelmiä
- ½ kasvisliemikuutio
- mustapippuria myllystä
- ½-1 dl tuoretta minttua
- 2-3 retiisiä
- 1 pieni punasipuli
- 50 g varsiparsakaalia
- kourallinen miniluumutomaatteja
- ruukkulehtikaalia
- sokeriherneenpalkoja
- Letkeän Lempeää Silmusalaattia
- 2-3 dl raastettua valkokaalia
- 1 rkl omenaviinietikkaa ja oliiviöljyä
- Letkeän Lempeää Silmusalaattia
- Jalotofu Marinoitu (300 g)...

Ota mukaan
evääksi ja
nauti!

TRENDIKÄS
KASVISBURGERI ON
TÄYTETTY MAUKKAALLA
CHILILLA MAUSTETULLA
TOFULLA JA HERKULLISILLA
KASVIKSILLA, COLESLAW-
LA, SEKÄ HIEMAN TULISELLA
SILMUSALAATILLA.
NAM!



- 4 annosta -

HURMAAVA VEGEBURGERI



- 4 kpl hampurilaissämpylöitä
- 4 pkt Jalotofu Mieto Chiliä tai 2 pkt Kylmäsavua tai Marinoitua Jalotofua
- oliiviöljyä paistamiseen
- 8 minimaissia
- 1 valkosipulinkynsi

COLESLAW

- 2 dl karkeaksi raastettua valkokaalia
- 1 karkeaksi raastettu porkkana

KASTIKE

- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 tl sinappia
- ripaus suolaa
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- mustapippuria myllystä
- 2 rkl persiljaa hienonnettuna
- pala punaista chilipaprikaa hienonnettuna

LISÄKSI

- 1-2 punasipulia renkaina
- VAU miten tulista Silmusalaattia
- paksua balsamicoa

TEE NÄIN!

Aloita valmistamalla kaalilisäke. Raasta kaali ja porkkanat karkeaksi raasteeksi. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja valuta raasteen joukkoon. Sekoita.

Paista Jalotofu Mieto Chili -annospalat kuumalla pannulla öljyssä. Esikypsennä minimaissit suolalla maustetussa kiehuvaassa vedessä ja valuta. Paista öljytilkassa hienonnetun valkosipulin kanssa.

Halkaise sämpylät ja laita täytteeksi Jalotofua, minimaissia, coleslawta, punasipulia ja silmusalaattia. Valuta kastikkeeksi hieman balsamicoa

UUTUUS!



VEGESTRÖM

PUNAJUURIPIHVI



SEURAA KASVISRUOKATRENDEJÄ JA RESEPTJÄ SOMESSA JA VERKOSSA.

#JALOTOFU