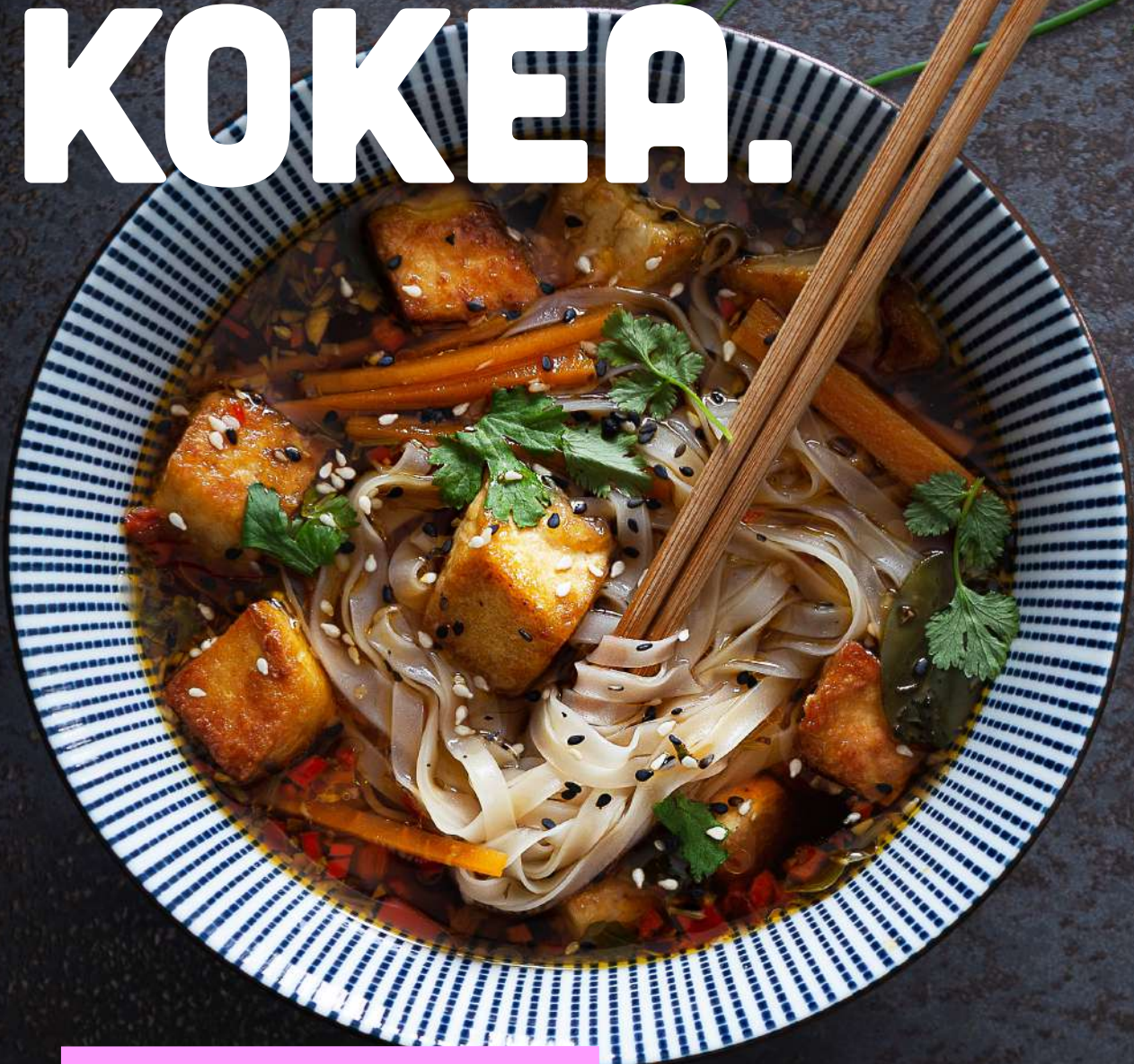


HYVYYS PITÄÄ KOEÄ.



KAIKKIEN AIKOJEN

SUOSITUIMMAT

RESEPTIT.

**JALO
TOFU**



Mitä tarvitaan hyvään kasvisruokaan? Inspiraatiolla kehitetyt, lukemattomia kertoja kokatut, erilaisten kotikokkien testaamat tofureseptit.

Tässä ne ovat.
Ne kaikkein parhaimmat.

HUOM!

Klikkaa tai tökkää värillisiä laatikoita ja reseptit avautuvat suoraan selaimeen.



SISÄLLYS

Rapean tofun varma kaava 4

KLASSIKKO

Kiinalaistyyppinen
appelsiinikastike 8

Pannumarinoitu tofu 10

Kermanen pasta carbonara 12

Paistetut "ahven"fileet 14

Grillikauden keustosuosikki 15

Tofu-kookoskorma 16

PAAHTOPALAT

Häikäilemättömän helppo
punainen curry 20

Nopein nuudeliwokki ikinä 22

JÄIKÖ NÄLKÄ?

Lisää suosikkireseptejä
Klassikko-tofuista 25

Lisää nopeita reseptejä
Paahtopaloista 27

RAPEAN TOFUN VARMA KAAVA + AASIAHENKINEN PIKAMARINADI

Rapeaksi paistettu, kuutioitu tofu vakuuttaa kenet vain. Täydellisen rapean pinnan ja umamisen maun tofukuutioihin saat vain muutaman, helpon vaiheen kautta.

VINKKI!

Pannumarinointi on toinen, helppo tapa tehdä rapeaa tofua (s. 5). Revitty, miedosti maustettu tofu sopii mihin vain ruokaan.

LUE LISÄÄ



Leikkaa tofu kahdeksi siivuksi. Painele siivut kuiviksi keittiöpyyhkeen välissä. Kuutioi kuivattu tofu ja laita kulhoon.



Sekoita pikamarinadin ainekset ja kaada marinadi tofukuutioiden päälle. Sekoita hyvin ja anna maustua 5 min.



Ripottele lautaselle maissi-tärkkelys ja pyörittele tofupalat siinä huolellisesti. Raasta samalla sitruunan kuori ja silppua chili.

Kuumenna öljy paistinpannalla ja paista tofut rapeiksi kääntelemällä niitä pannulla. Koristele lopuksi seesaminsiemenillä, chilillä ja raastetulla sitruunan kuorella.

Lisää rapeat tofupalat lempiruokaasi!



KLASSIKKO



Kasvisruoka on usein melkein vaivihkaa maukkaampaa. Varovaisen kiinnostuneesti, arkisen tottuneesti tai hifistelevän kulinaarisesti, annoksissa onnistuu helposti simppelellä rapeuden kaavalla. Mausteisia makuja tasapainottaa ja samalla niitä kuljettaa loistavasti maustamaton klassikkotofu.



Neutraalin makuinen Maustamaton tofu on omiaan oikeastaan missä vain ruoassa. Se imaisee itseensä marinadit ja kastikkeiden maut suolaisesta makeaan ja toimii siten arjen luottoproteiinina.

KIINALAISTYYLINEN APPELSIINIKASTIKE TOFULLE JA KASVIKSILLE

KLASSIKKO

Kiitosta ja kehua nopeudesta ja helppoudesta saanut resepti on maultaan juuri sopivasti freesin appelsiininen. Suolaisen makea kokonaisuus henkii kuitenkin klassista, kiinalaista hapanimelää. Anna kastikkeen helppouden yllättää, vaikka aineksia onkin muutamia.



VINKKI!

Voit myös käyttää reseptiin tuorepuristettua appelsiinimehua ja raastaa puolikkaan luomuappelsiinin kuoren kastikkeen joukkoon.

AINESOSAT

1 pkt	Jalotofu Maustamaton tai Hampunsiemen
1–2 rkl	maissitärkkelystä (leivittämiseen)
3 rkl	rypsiöljyä paistamiseen
200–300 g	parsakaalia (pieni parsakaali)
5–6	siitake- tai herkkusientä

LISÄKSI

1 rkl	seesaminsiemeniä koristeluun
+ riisiä	

APPELSIINIKASTIKE

1,5 dl	appelsiinimehua (tai sesongin veriappelsiini puristettuna)
5–6 rkl	vähäsuolaista soijakastiketta (n. 1/2 dl riippuen kastikkeen suolaisuudesta)
3 rkl	riisiviinietikkaa
1 rkl	vaahterasirappia tai valinnaista makeuttajaa
1 dl	kasvislientä
1 rkl	raastettua inkivääriä
2–3	valkosipulinkynttä
1	tuore chili
1 rkl	maissitärkkelystä

Valmista appelsiinikastike: Sekoita appelsiinimehu, kasvisliemi, soijakastike, etikka, siirappi ja maissitärkkelys keskenään. Raasta mukaan inkivääri, silppua valkosipuli ja chili (ilman siemeniä). Nosta sivuun odottamaan.

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.

Leikkaa tofu pituussuunnassa puoliksi ja painele talouspyyhkeen välissä suu-rin kosteus pois. Kuutio tofu ja pyörittele palat maissitärkkelyksessä. Paista tofupalat öljyssä rapeiksi ja nosta sivuun erilliseen kulhoon. Kaada 3 rkl appelsiinikastiketta tofukuutioiden joukkoon ja sekoita hyvin. Nosta sivuun odottamaan.

Pilko sienet ja parsakaali sopiviksi paloiksi. Paahda kuumalla pannulla öljyssä noin 5 min. Kaada loput kastikkeesta paahtuneiden kasvien päälle ja anna kiehahtaa miedolla lämmöllä, niin että kastike suurustuu ja kasvikset kypsyvät. Lisää tofut kastikkeeseen ja sekoita hyvin. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.

Koristele appelsiini-tofukastike seesaminsiemeneillä ja tarjoile riisin kera.



VINKKI!

Revi tofu pienemmäksi muruksi tai suupalan kokoiseksi sen mukaan, mihin sitä aiot käyttää ja millaista suutuntumaa siihen haet.

PAMATOFU =PANNUMARINOITU TOFU

Kuinka saada hämilleen kanaa rakastavat tai vain kasvisruoan hyvyttä epäilevät? Pannumarinoidulla tofulla. Sen revitty olomuoto, rapeus ja maukkuus nimittäin toimivat ulkonäön ja maun puolesta niin salaattissa kuin riisiruoissakin. Tai ihan missä vain pastaruoassakin (makaronilaatikko lasketaan).

RAPEA TOFU VOL 2:

PANNUMARINOINTI

KLASSIKKO

AINESOSAT

- 1 pkt Jalotofu Maustamaton tai Hempnut
 - 1 tl curryjauhetta
 - 1/2 tl savupaprikajauhetta
 - 2-3 rkl soijakastiketta
 - 2 valkosipulinkynttä
- + kourallinen tuoretta persiljaa
+ kourallinen tuoretta korianteria

VINKKI!

Valmis teriyakikastike toimii myös loistavasti pannumarinoinnissa. Helppo tapa maustaa tofu aasialaisiin annoksiin.

KATSO RESEPTI

Levitä keittiöpyyhe leikkuulaudan päälle. Ota tofu pois pakkauksesta ja leikkaa se pituussuunnassa puoliksi. Aseta palat vierekkäin pyyhkeen keskelle ja kääri kevyesti paketiiksi.

Aseta painoksi paketin päälle leikkuulauta ja sen päälle vielä jokin painava astia (esimerkiksi paistinpannu tai kattila). Anna tofun kuivua 5-15 minuuttia painon alla. Ota tofu pois kuivumasta ja murustele se kulhoon, esimerkiksi noin etusormen pään kokoisiksi palasiksi.

Kuumenna kuiva paistinpannu (älä lisää vielä öljyä) ja lisää tofupalat ruskistumaan. Paista nopeasti muutama minuutti välillä sekoittaen, kunnes tofu saa hieman väriä pintaansa ja viimeinenkin kosteus katoaa. Ripottele savupaprika- ja curryjauhe sekä hienonnettu valkosipuli tasaisesti tofujen päälle. Lisää nyt öljy ja jatka hetken paistamista, kunnes tofupaloissa on väriä ja rapeutta.

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

Tarjoile pannumarinoitu tofu tuoreen salaatin kanssa, tacojen välissä tai tuunaa arkinen makaronilaatikko vege-versioksi!



VINKKI!

Rakkaus kylmäsavun makua kohtaan on syvällä suomalaisissa. Jotkut nautiskelevat sitä heti aamulla höyläämällä savutofua suoraan leivän päälle, toiset pihveinä tai jopa lasagnessa.

PIHVIRESEPTI

LASAGNE

KLASSIKKO

KERMAINEN PASTA CARBONARA

Saattaa olla vaikeaa kylmiltään kuvitella, miten hyvin savutofu voisi hoitaa pekonin virkaa klassisen pastan vegeversiossa. Tätä pasta carbonaraa maistettuaan ymmärtää, miksi se on yksi kaikkien aikojen suosituimmista resepteistämme.

AINESOSAT

1 pkt	Jalotofu Kylmäsavu
2 rkl	öljyä paistamiseen
3	valkosipulinkynttä
1 tl	Dijon-sinappia
2 1/2 dl	kaurakermaa
1/2 tl	suolaa
1/2 tl	mustapippuria myllystä
300 g	spagettia (varaa 75-100g spagettia per ruokailija)
n. 1/2-1 dl	pastan keitinvettä
1/2	nippu tuoretta persiljaa
juustoraastetta (kasvipohjainen)	
3-4 rkl	öljyä paistamiseen

LISÄKSI

vihersalaattia

Aloita keittämällä pasta suolalla maustetussa vedessä al denteksi. Valuta ja säästä keitinvettä noin 1/2-1 dl myöhempää käyttöä varten. Hienonna valkosipulit ja persilja pieneksi silpuksi.

Ota savutofu pois paketista ja kuivaa tofun pinta talouspaperilla painellen. Revi tai suikaloi tofu pieniksi kuutioiksi. Paahda kuutioita kuumalla kuivalla pannulla, niin että tofun pinta saa väriä ja loput nesteet höyrystyvät pois. Vähennä hieman lämpöä, lisää öljy ja paista noin 5-7 min, kunnes tofussa on kauniin kullanruskea ja rapea pinta. Lisää valkosipulit ja paista vielä hetki käännettäessä.

Lisää kaurakerma ja sinappi, mausta mustapippurilla ja silputulla persiljalla (säästä pieni määrä persiljaa annoksen koristeluun). Kiehauta noin 3 minuuttia. Tarkista maku ja lisämausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla.

Lisää pasta savutofu-kastikkeen joukkoon ja kaada säästettyä keitinvettä joukkoon, niin että pastan ja kastikkeen suhde on sopiva. Tarjoa annos juustoraasteen, silputun persiljan ja lisukesalaatin kera.



PAISTETUT “AHVEN”FILEET TILLIVOILLA

Jotta kasvipohjaisesta ruokapöydästä ei enää mitään puuttuisi... Varsinainen neronleimaus, norilevän päällä rapeaksi paistetut tofu”ahven”fileet ovat piste i:n päälle, kun haluat tehdä vaikutuksen kasvisruoalla.

KATSO RESEPTI & VIDEO-OHJEET

VINKKI!

Samalla reseptillä voi pyöritellä myös kalapullia tai muotoilla tofumassasta nugetteja. Ensin pannulle ja siitä kohti herkkusuita!

TIESITKÖ?

Erilaisia makuvivahteita grillattuun tofuun tuovat valmiiksi marinoidut tofut. Valkosipuli-basilika vai savuinen?

GRILLIKAUDEN KESTOSUOSIKKI KEBAKOT JA/TAI PIHVIT

Kesä, grilli ja satokauden kasvikset. Mitä proteiinia, kysyy joku (aina). Tofun edut grillissäkin ovat sen marinadin makuja itseensä imevä ominaisuus ja hajoamaton, runsas koostumus. Toimii kebakkona tai pihvinä, filiksen mukaan!

KATSO GRILLAUSVINKIT

& OHJEET MARINADEILLE

TIESITKÖ?

Intialaiset reseptit ovat tofun suosikkeja. Tofu korvaa helposti niin kanan tai paneer-juustonkin ja imaisee itseensä mausteiset vivahteet.

IKIHITTI

KOOKOS- TOFUKORMA

Täyteläisen kermanen, sopivan tomaattinen, mausteinen ja vieläpä helppo! Tämä resepti on saanut niin ylistävää palautetta, että se esiintyy arjen intialaisena ruokana ilmeisen monessa kodissa.

AINESOSAT

1 pkt	Jalotofu Marinoitu
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
2 tl	raastettua inkivääriä
n. 3 rkl	rypsiöljyä paistamiseen
2 rkl	curry-maustetta
1 tl	chilihiutaleita (oman maun mukaan)
1½ rkl	sokeria (tai 2 rkl mango- chutneyta)
250 ml	kookoskermaa
400 g	paseerattua tomaattia
1 tl	suolaa
+ mustapippuria	

LISÄKSI

Tarjoiluun: riisiä.

Halutessasi myös mangochutneyta, tuoretta korianteria, maustamatonta jogurttia ja mantelilastuja.



Paloittele tofu arpakuution kokoisiksi kuutioiksi. Laita ne kahden talouspaperipalan väliin. Paina kevyesti käsillä päällimmäistä talouspaperia tofuja vasten, kunnes se on kostea. Toista tarvittaessa. Näin tofusta lähtee suurin kosteus ja paistopinnasta tulee rapeampi.

Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofukuutiot siihen. Paista niitä välillä käänellen, kunnes ne alkavat saada hieman väriä. Lisää 2 rkl rypsiöljyä ja kypsennä tofuja vielä öljyssä lastalla käänellen, kunnes ne saavat kullanruskean ja rapean pinnan. Nosta tofut sivuun odottamaan.

Keitä riisi ohjeen mukaan.

Valmista kastike. Kuori sipuli ja valkosipulinkyntset. Hienonna ne hienoksi silpuksi. Lämmitä pannulla öljyä. Lisää hienonnetut sipulit pannulle ja kuullota miedolla lämmöllä pari minuuttia. Lisää mukaan valkosipulisilppu ja inkivääriraaste ja jatka kuullottamista, kunnes sipuli on läpikuultavaa ja hieman rusehtavan väristä. Lisää tarvittaessa lisää öljyä, jos pannu alkaa kuivua. Lisää pannulle curryjauhe, chilihiutaleet (jos haluat) ja sokeri (tai mangochutney). Pyörittele lastalla mausteet sipuleiden joukkoon ja kypsennä miedolla lämmöllä n. minuutin, kunnes seos on hyvin tuoksuvaa. Lisää kookoskerma ja paseerattu tomaatti. Jätä miedolle lämmölle porisemaan noin 10 minuutiksi.

Viimeistele suolalla ja mustapippurilla. Lisää tofut korma-kastikkeeseen ja anna hautua muutama minuutti.

PAAHTOPALAT

VINKKI!

Jos haluat maustaa valmiiksi revityt, repeat tofupalat itse, valitse maustamattomat Paahtopalat. Jos maustaminen ei ole vahvuutesi, valitse valmiiksi maustettu versio.

Koska kotiruoan pitää olla hyvää,
mutta myös helppoa. Sellaista, että
jopa sen ruokaisin osuuskin vain
nakataan pannulle ja siitä vaikkapa
kanan tapaan salaattiin, aasialaiseen
ruokaan, pastoihin – sinne, minne
mieliteko, filis tai nälkä johdattelee.
Sitä on valmiiksi revitty ja
paahdettu tofu.



HÄIKÄILEMÄTTÖMÄN HELPPO PUNAINEN CURRY

PAAHTOPALAT

Thai-keittiön keustosuosikki on täydellinen esimerkki siitä, miten helposti arkiruoan voi upgreidata astetta eksoottisemmaksi. Rohkeutta ei edes tarvita! Valmiiksi revitty ja paahdettu tofu ei kaipaa esivalmisteluja ja valmis currytahna tuunataan itse tehdyn makuiseksi pienillä kikoilla.

VINKKI!

Same or different?
Chiliä voi lisätä
annokseen oman maun
mukaan, jos haluaa.

AINESOSAT

1 pkt Jalotofu Paahtopala
Maustamaton
n. 2 rkl punaista currytahnaa
1 rkl öljyä paistamiseen
1 tlk kookosmaitoa (400ml)
1 valkosipulinkynsi
1 rkl raastettua inkivääriä
2 rkl sitruunamehua
2 tl sokeria
+ suolaa

VINKKI!

Lisää **currytahnaa** ensin 1 rkl ja tarkista maku. Kauppojen currytahnat voivat olla tulusuudeltaan eri vahvuisia!

Raasta inkivääri ja valkosipulinkynsi. Kuumenna paistinpannulla öljy ja lisää currytahna, valkosipuli, inkivääri ja paahtopalat.

Sekoita hyvin ja paista hetki.

Lisää **kookosmaito**, sitruunamehu ja sokeri. Sekoita ja anna hautua 5 min. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Tarjoile riisin tai nuudeleiden kera.



NOPEIN NUUDELI- WOKKI IKINA!

PAAHTOPALAT

Kiinalaistyylinen wokki pöytään 10 minuutissa? Onnistuu, ja mukana on niin proteiini kuin tuoreet kasviksetkin. Todellisen pikaunelmaruoan mahdollistavat valmiiksi revitty tofu, pakastettu kasvismix ja hoisin-kastike. Kannattaa uskoa ja kannattaa kokeilla!

TIESITKÖ?

Kehitimme "Max10min" reseptisarjan, jonka ruoat valmistuvat oikeasti 10 minuutissa. Katso muutkin reseptit!

KATSO RESEPTIT

AINESOSAT

1 pkt	Jalotofu Paahtopalat Maustettu
200g	Tuorekset Thai- kasvikset tai muita wokkikasviksia
1 rkl	öljyä paistamiseen
1 dl	hoisin- tai teriyaki- kastiketta
200 g	nuudeleita

LISÄKSI

- + tuoretta korianteria
- + seesaminsiemeniä
- + chilikastiketta
- + suolapähkinöitä

Valmista nuudelit ohjeen mukaan.

Valmista tofu: kuumenna öljy pannulla ja paista valmiiksi revityt ja maustetut tofupalat rapeiksi. Lisää kasvikset ja hoisin-kastike. Sekoita ja anna hautua jälkilämmöllä.

Kaada kastike nuudeliin päälle ja mausta chilikastikkeella. Koristele seesaminsiemenillä, korianterilla ja suolapähkinöillä.





KLIKKAA LISÄÄ SUOSITTUJA RESEPTIÄ JALOTOFU-KLASSIKOISTA



KUNG-PAO TOFUKASTIKE



PARAS UUNIRIISI + RAPEA TOFU



LÄMPIMÄT VOILEIVÄT



VÄRIKÄS SATOKAUSISALAATTI



TEX MEX TACOT



HELPPO VEGAANILASAGNE

HUOM!

Avaa resepti selaimeen klikkaamalla sitä. 



LYTTYPERUNAT & SAVUTOFU



BUTTER CHICKEN TOFULLA



MALESIALAINEN TOFULAKSA



KOREALAINEN TOFU-BIBIMBAP



KALATON KEITTO SAVUTOFULLA



RATATOUILLEPASTA

JÄIKÖ NÄLKÄ? KLIKKAILE NOPEIDEN, PAAHTOPALOISTA VALMISTUVIEN RESEPTIEN ÄÄRELLE.



HELPOIN TOFU LIMONELLO



PALERMON TOFU"KANA"



NEXT LEVEL TOFU WRAP



RUOKAISA TOFUSALAATTI



INDONESIAL. REDANG CURRY



HUIJARIN LYONIN KANA

HUOM!

Avaa resepti selaimeen klikkaamalla sitä. 



LOHTURUOKA NUUDELIWOKKI



FARANGIN GADO GADO SALAATTI



TANDOORI BUTTER TOFU



PAAHTOPALAT HUMMUSPEDILLÄ



NOPEA KASVISSÖSEKEITTO



UDON NUDELIT MISOVOILLA

TOFU IS NOT JUST FOOD.



**IT'S AN
ATTITUDE.**

