

ALL THINGS GOOD.

JALO
TOFU



KASVISRUOKARESEPTIJÄ
AMMATTIKEITTIÖÖN





Luonnollisen kasviproteiinin kotimainen pioneeri Tammisaaren raikkaassa maalaismaaisessa. Jalotofut valmistetaan eurooppalaisista luomusojapavuista, perinteisten reseptien mukaan mahdollisimman vähällä käsittelyllä.

Jalofoods on kotimaisena edelläkävijänä kehittänyt aivan uudenlaisia, herkullisia ja ammattikeittiössäkkin sydämiä valloittavia vaihtoehtoja raaka-aineiksi proteiini-pitoiseen kasvisruokaan.

www.jalotofu.fi



JALOTOFU AASIA 300G LUOMU

Klassikko jo syntyessään!

Laadukkaan japanilaisen soijakastikkeen ja mirinin täyteläisen umaminen yhdistelmä sekä luonnolliset sitruunan, inkiväärin ja valkosipulin aromit ja sopivan kevyt chilin potkaisu tekevät Aasia-tofusta erityisen toimivan. Raikas, kevyesti sitruksinen ja tasapainoisesti suolainen, makea ja hapokas marinadi maustaa Aasia-tofun läpikotaisin. Käytä nuudeliruoissa, curryannoksissa, salaateissa tai kulhoruoissa.

Jalotofu Aasian perusraaka-aineet ovat tuttuun tapaan eurooppalaiset luomusojapavut ja Tammisaaren vesi. Yhdessä laadukkaiden, puhtaiden mausteiden kanssa se on kuin oodi japanilaisen keittöön vaalimalle viidennelle perusmaulle, umamille.

SOIJAPAVUT*, vesi, gluteeniton soijakastike* (SOIJAPAVUT*, VEHNÄ* ja suola), luonnollinen aromiutesekoitus, riisimirin* [riisi*, shochu* (vesi, fermentoitu riisi*), fermentoitu riisi*]. *Luomu

ME: 6 x 300 g

SAP: -

M: -

MN: -

H: -

PATU: -

EAN



ME 6

EAN



6

416419132159

UUTUDET



JALOTOFU PAAHTOPALAT AASIA 250G LUOMU

Suoraan pannulle tai annokseen!

Paahtopalojen umamisen makuprofiilin taustalla vaikuttavat gluteeniton japanilainen soijakastike, sitruuna, chili, korianteri, inkivääri ja valkosipuli. Hyvällä purutuntumalla varustettua, täyteläiseksi marinoitunutta makuelämystä voisi luonnehtia raikkaan mausteisena, lempeän tulisenä ja yhtä aikaa sopivan suolaisena ja hapokkaana. Paahtopalat ovat luomua, eivätkä sisällä lisäaineita.

Sopivan kokoisiksi revityt tofupalat voi vain tyhjentää pakkauksesta pannulle, paistella hetken ja lisätä suoraan ruokaan. Parhaimmillaan ne ovat aasialaisissa salaateissa, nuudeli- ja riisiruoissa, erilaisissa kulhoannoksissa, sekä käytännössä missä vain mausteisessa ruoassa kanan tilalla.

Tofu* (SOIJAPAVUT* ja vesi), gluteeniton soijakastike* (SOIJAPAVUT*, VEHNÄ* ja suola), vesi, luonnollinen aromiutesekoitus, rypsiöljy*, paprikajauhe* ja kurkumajauhe*. *Luomu

ME: 10 x 250 g

SAP: -

M: -

MN: -

H: -

PATU: -

EAN



ME

EAN



6

416419132142



JALOTOFU PAAHTOPALAT AASIA 2000G LUOMU

Kätevä kasviproteiini – käytä kanan tilalla.

Proteiinipitoinen ja maukas kasvisruoka ei enää voisi olla helpompaa! Valmiiksi revityt, täyteläisen makuisiksi maustetut ja paahtetut Jalotofu Paahtopalat Aasia ovat tofun maukkaain uusi muoto.

Käytä paahtopaloja kanan tai lihan sijaan tai rohkeasti sellaisenaan. Pakkauksesta suoraan pannulle tai uunipellille kätevästi tyhjennettävät, suuhun sopivat paahtetut tofupalat tarvitsee ainoastaan lämmittää tai lisätä ruokaan sellaisenaan. Kokeile salaateissa, aasialaisissa ruoissa, pasta-annoksissa tai missä ikinä keksitkään!

Tofu* (SOIJAPAVUT* ja vesi), gluteeniton soijakastike* (SOIJAPAVUT*, VEHNÄ* ja suola), vesi, luonnollinen aromiutesekoitus, rypsiöljy*, paprikajauhe* ja kurkumajauhe*. *Luomu

ME: 3 x 2000 g

SAP: -

M: -

MN: -

H: -

PATU: -

EAN



ME 3

EAN



6

416419132135

JALOTOFUT



JALOTOFU PAAHTOPALA 2000G MAUSTETTU LUOMU

Revitty, paahdettu ja täyteläiseksi maustettu Jalotofu Paahtopala on hyvin monipuolinen, käyttövalmis tofutuote. Sen umaminen maku on parhaimmillaan sellaisenaan esimerkiksi salaateissa, pastaruoissa, erilaisissa kastikkeissa, kulhuruoissa - melkein missä vain!

Ei lisättyä suolaa tai lisäaineita. Laktoositon, maidoton, kananmunaton, proteiinilähde, vegaanituote.

Tofu luomu (SOIJAPAVUT (67 %, vesi), gluteeniton soijakastike luomu (vesi, SOIJAPAVUT (19 %), VEHNÄ (16 %, merisuola), valkosipulijauhe luomu, kylmäpuristettu rypsiöljy luomu, savupaprikajauhe luomu, curry luomu (kurkuma, SINAPINSIEMEN, korianterinsiemen, mustapippuri, valkosipuli, inkivääri, tulinen paprikajauhe, paprikajauhe).

ME: 3 x 2000g

SAP: 21711528

M: auki

MN: -

H: 8071818

PATU: -

EAN



ME
EAN



JALOTOFU PAAHTOPALA 250 G MAUSTETTU LUOMU

Revitty, paahdettu ja täyteläiseksi maustettu Jalotofu Paahtopala on hyvin monipuolinen, käyttövalmis tofutuote. Sen umaminen maku on parhaimmillaan sellaisenaan esimerkiksi salaateissa, pastaruoissa, erilaisissa kastikkeissa, kulhuruoissa - melkein missä vain!

Ei lisättyä suolaa tai lisäaineita. Laktoositon, maidoton, kananmunaton, proteiinilähde, vegaanituote.

Tofu luomu (SOIJAPAVUT (67 %, vesi), gluteeniton soijakastike luomu (vesi, SOIJAPAVUT (19 %), VEHNÄ (16 %, merisuola), valkosipulijauhe luomu, kylmäpuristettu rypsiöljy luomu, savupaprikajauhe luomu, curry luomu (kurkuma, SINAPINSIEMEN, korianterinsiemen, mustapippuri, valkosipuli, inkivääri, tulinen paprikajauhe, paprikajauhe).

ME: 10 x 250 g

SAP: 21706767

M: -

MN: -

H: - PATU: -

EAN



ME
EAN



Luontaisesti gluteeniton

JALOTOFU PAAHTOPALA 2000G MAUSTAMATON LUOMU

Revitty ja kevyesti rapeaksi paahdettu Jalotofu Paahtopala nopeuttaa aterianvalmistusta, mutta avaa loputtomat mahdollisuudet tofun maustamiselle ja käyttötarkoitukselle. Pakkauksesta suoraan pannulle tai uunipellille tyhjennettävät tofupalat tarvitsee vain lämmittää ja maustaa.

Ei lisättyä suolaa tai lisäaineita. Laktoositon, maidoton, kananmunaton, proteiinin lähde, vegaanituote

Tofu luomu (SOIJAPAVUT (67 %, vesi), kylmäpuristettu rypsiöljy luomu (5 %).

ME: 3 x 2000g

SAP: 21711527

M: auki

MN: -

H: 8071828

PATU: -

EAN



ME
EAN



Luontaisesti gluteeniton

JALOTOFU PAAHTOPALA 250 G MAUSTAMATON LUOMU

Revitty ja kevyesti rapeaksi paahdettu Jalotofu Paahtopala nopeuttaa aterianvalmistusta, mutta avaa loputtomat mahdollisuudet tofun maustamiselle ja käyttötarkoitukselle. Pakkauksesta suoraan pannulle tai uunipellille tyhjennettävät tofupalat tarvitsee vain lämmittää ja maustaa.

Ei lisättyä suolaa tai lisäaineita. Laktoositon, maidoton, kananmunaton, proteiinin lähde, vegaanituote

Tofu luomu (SOIJAPAVUT (67 %, vesi), kylmäpuristettu rypsiöljy luomu (5 %).

ME: 10 x 250 g

SAP: 21707096

M: -

MN: -

H: - PATU: -

EAN



ME
EAN





Luontaisesti
gluteeniton



JALOTOFU MAUSTAMATON 1080 G LUOMU

Aito ja alkuperäinen, Jalotofu maustamaton on keittiökameleonttien überkameleontti. Sen raaka-aineina ovat itävaltalaiset luomusoijapavut ja puhdas Tammisaaren vesi. Maustamaton tofu on aloittelevan, rennon tai hifistelevän vegekokin unelma. Se toimii laidasta laitaan jokaisessa keittiötyylissä. Tämän monipuolisempaa kasviproteiinia on mielestämme vaikea löytää. Etenkään luomuna.

LuomuSOIJAPAPU (67%), vesi

Proteiinipitoisuus 18%, suolapitoisuus 0,14%.

ME: 2 x 1080 g SAP: 21672424 M: auki
MN: 23924 H: 8070430 PATU: auki

EAN



ME
EAN



JALOTOFU HAMPUNSIEMEN LUOMU

Jalotofu Hampunsiemen Luomu on hieman kiinteämpää ja maultaan ihanan pähkinäistä. Sijapapujen ja hampunsiementen kohtaaminen tuo siihen erinomaisen rasvahappo- ja proteiinikoostumuksen.

Marinoi suosikkimausteillasi kätevästi pussissa tai purkissa, mausta paistettaessa tai grillissä ja nauti vaikka vartaissa, burgerissa, curryssa tai pieneksi murustettuna laatikkoruoissa.

LuomuSOIJApapu, luomu hampunsiemen (15%), vesi.

Proteiinipitoisuus 20,1%, suolapitoisuus 0,14%.

ME: 6 x 270g SAP: 21116144
M: - MN: - H: - PATU: -

EAN



ME
EAN



Luontaisesti
gluteeniton



JALOTOFU MAUSTAMATON 270 G LUOMU

ME: 6 x 270g SAP: 21116147 M: auki
MN: - H: 194068 PATU: auki

EAN



ME
EAN



JALOTOFU KYLMÄSAVU

Suomalaiselle, savustettuja makuja rakastavalle kansalle luotu. Perinteinen, mutta freesi.

Kylmäsavusta tiivistetty savuaromi, sekä perinteinen, pitkään fermentoitu soijakastike ovat lyömätön, yksinkertaisen selkeä yhdistelmä, jolla mielestämme suolainen Jalotofu Kylmäsavu lumoo.

SOIJApapu, vesi, SOIJAkastike (SOIJApapu, täysjyväVEHNÄ ja merisuola), savuaromi.

Proteiinipitoisuus 17%, suolapitoisuus 1,1%.

ME: 2 x 1150 g SAP: 21607026
M: auki MN: - H: 8063163 PATU: -

EAN



ME
EAN



ME: 6 x 300 g SAP: 21116145 M: auki
MN: - H: 198762 PATU: auki

EAN



ME
EAN



Luontaisesti
gluteeniton



JALOTOFU MAUSTAMATON 810 G KUUTIO LUOMU

Valmiiksi kuutioitu tofu helpottamaan tofuruokien valmistusta keittiössä. Käytä keittoihin, salaatteihin, wokkeihin ja muuhun ruoanlaittoon.

LuomuSOIJAPAPU (67%), vesi

Proteiinipitoisuus 18%, suolapitoisuus 0,14%.

ME: 2 x 810 g SAP: 21672423 M: auki
MN: auki H: 8070429 PATU: auki

EAN



ME
EAN



JALOTOFU MARINOITU LUOMU

Yksi suosituimmista, kehuja keräävistä tofuis-tamme.

Basilikalla ja valkosipulilla maustettu ja perinteisessä japanilaisessa Shoyu-soijakastikkeessa marinoitu. Soveltuu niin täyteläisiin kuin yksinkertaisiakin linjoja noudattaviin ruokiin. Täydentää niitä murustettuna, pilkottuna tai siivutettuna. Paistettuna tai sellaisenaan.

LuomuSOIJApapu, vesi, luomuSOIJAkastike (luomuSOIJApapu, vesi, merisuola ja luomutäysjyväVEHNÄ), luomuvalkosipuli, luomubasilika.

Proteiinipitoisuus 17%, suolapitoisuus 1,1%.

ME: 2 x 1150 g SAP: -
M: auki MN: - H: 8063172 PATU: -

EAN



ME
EAN



ME: 6 x 300 g SAP: - M: auki
MN: - H: 194076 PATU: auki

EAN



ME
EAN





KLASSIKON UUSI MUOTO

Revitty, paahdettu ja täyteläiseksi maustettu Jalotofu PaahTOPala on hyvin monipuolinen, käyttövalmis tofutuote. Sen umaminen maku on parhaimmillaan sellaisenaan esimerkiksi salaateissa, pastaruoissa, erilaisissa kastikkeissa, kulhoruoissa - melkein missä vain!

Laktoositon, maidoton, kananmunaton, proteiinilähde, vegaanituote. Ei lisättyä suolaa tai lisäaineita.

OTA HALTUUN RESEPTIT: jalotofu.fi/reseptit



UUNIPAAHDETTU BBQ-TOFU (G,VE)



AINEOSAT

Jalotofu Maustamaton kuutio	2 pkt (ä 810 g)
Rypsiöljy	1 dl
Soijakastike (gluteeniton)	0,75 dl
Bbq-kastike	75 g
Valkosipulijauhe	5 g/1 rkl
Savupaprikajauhe	1 g/1 tl

KÄYTTÖPAINO

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 75 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa	739 kJ/177 kcal
rasva	12,5 g
proteiini	14,4 g
hiilihydraatit	1,3 g
kuitu	0,3 g
suola	0,8 g

VALMISTUS:

Valuta tofukuutioita reikäpakissa tai siivilässä, niin että kaikki neste on valunut pois. Voit painella tofuja varovasti nesteen irrottamiseksi.

Levitä valutetut tofukuutiot matalaan gn-vuokaan leivinpaperin päälle ja sekoita rypsiöljy niiden joukkoon. Paahda 200 ast-eessa 15 minuuttia, kunnes tofukuutiot ovat saaneet hieman väriä ja rapeutuneet.

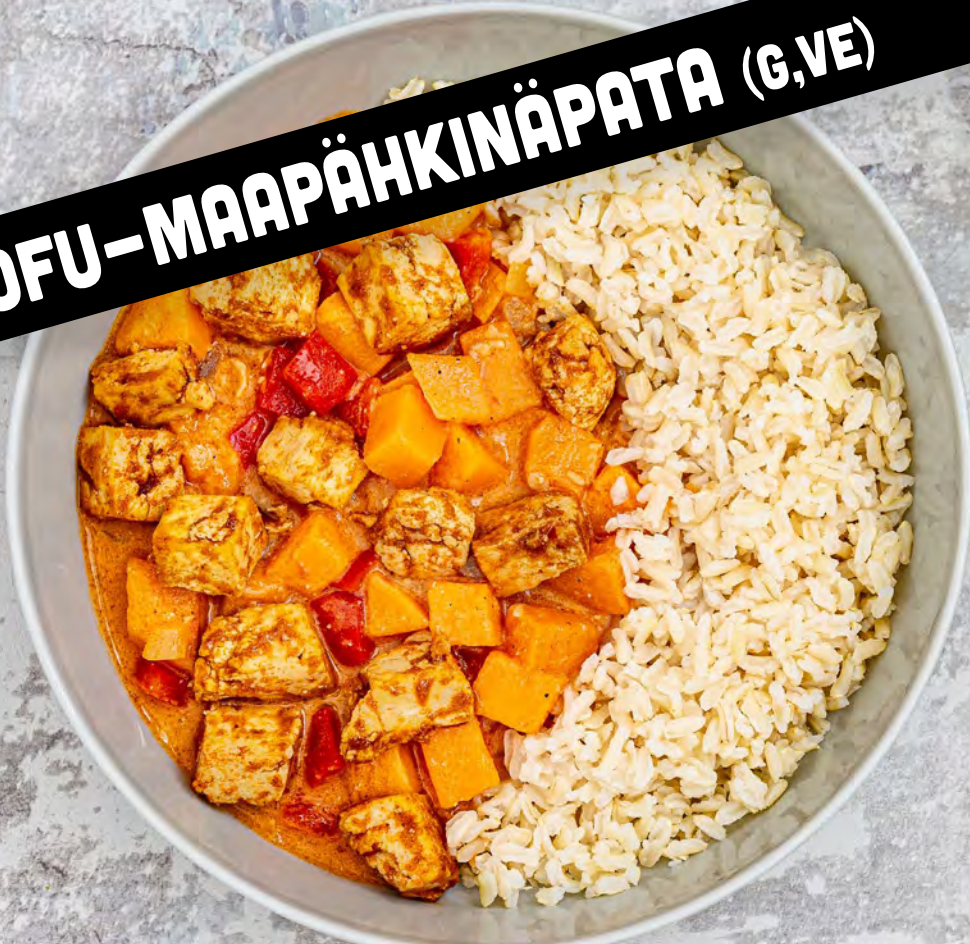
Tofujen paahtuessa sekoita keskenään soijakastike, bbq-kastike sekä valkosipuli- ja savupaprikajauhe. Kaada seos paahdetujen tofujen joukkoon ja sekoita. Lisää seos heti kun otat tofut uunista, jolloin kuumat tofukuutiot imevät maun itsensä.

Käytä paahdettuja tofukuutioita keitoissa ja kastikkeissa tai tarjoa salaatin kanssa.



TARJOILUIDEOTA

TOFU-MAAPÄHKINÄPATA (G,VE)



AINEOSAT

Rypsiöjy	20 g
Sipulikuutio	200 g
Inkivääritahna	25 g
Valkosipulimurska	20 g
Tomaattisose	120 g
Vesi	1,6 l
Maapähkinävoi, makeuttamaton	200 g
Bataattikuutio, pakaste	700 g
Paprikakuutio	300 g
Kasvisliemijauhe	40 g
Mustapippuri	1 g/1 tl
+ Uunipaahdettu bbq-tofu	1 resepti/20 annosta
Kaurakerma	5 dl
Maissitärkkelys 60 g	60 g

KÄYTTÖPAINO

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 225 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 1128 kj/282 kcal
rasva 19 g
proteiini 12 g
hiilihydraatit 17 g
kuitu 3,6 g
suola 1,8 g

TARJOILUVIDEOTA



VALMISTUS:

Valmista ensin Uunipaahdettu bbq-tofu reseptivihkon edellisen reseptin mukaan.

Kuullota sipulikuutioita hetki rypsiöljyssä. Lisää inkivääritahna, valkosipulimurska ja tomaattisose sekä puolet vedestä (8dl) ja kiehauta. Lisää maapähkinävoi ja sekoita kunnes se liukenee tasaisesti nesteeseen. Lisää loppu vesi, bataatti- ja paprikakuutiot, kasvisliemi sekä mustapippuri. Hauduta miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia. Lisää uunipaahdettu inkivääri-tofu ja kaurakerma. Kiehauta. Suurusta vesitilkkaa liuotetulla maissitärkkelyksellä. Kiehauta ja tarkista maku. Tarjoa kastike riisiin tai muun viljalisäkkeen kanssa.

VINKKI: Kastikkeessa voi myös käyttää Jalotofu Maustamaton -kuutioita paahdamatta ja maustamatta. Siinä tapauksessa kastikkeeseen lisätään suolaa 10 g.

UUNIPAAHDETTU INKIVÄÄRI-TOFU (G,VE)

AINEOSAT

Jalotofu Maustamaton kuutio	2 pkt (ä 810 g)
Rypsiöljy	1 dl
Soijakastike (gluteeniton)	0,75 dl
Inkivääritahna	30 g
Valkosipulijauhe	5 g/ 1 rkl

KÄYTTÖPAINO

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 75 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa	739 kJ/177 kcal
rasva	12,5 g
proteiini	14,4 g
hiilihydraatit	1,3 g
kuitu	0,3 g
suola	0,7 g

VALMISTUS:

Valuta tofukuutioita reikäpakissa tai siivilässä, niin että kaikki neste on valunut pois. Voit painella tofuja varovasti nesteen irrottamiseksi.

Levitä valutetut tofukuutiot matalaan gn-vuokaan leivinpaperin päälle ja sekoita rypsiöljy niiden joukkoon. Paahda 200 ast-eessa 15 minuuttia, kunnes tofukuutiot ovat saaneet hieman väriä ja rapeutuneet.

Tofujen paahtuessa sekoita keskenään soijakastike, inkivääritahna ja valkosipulijauhe. Kaada seos paahdettujen tofujen joukkoon ja sekoita. Lisää seos heti kun otat tofut uunista, jolloin kuumat tofukuutiot imevät maut itseensä.

Käytä paahdettuja tofukuutioita keitoissa ja kastikkeissa tai tarjoa salaatin kanssa.



KELTAINEN TOFU-CURRYKEITTO (G,VE)



AINEOSAT

Rypsiöljy	30 g
Sipulikuutio	200 g
Keltainen currytahna	50 g
Vesi	2,8 l
Perunakuutio, kypsä	200 g
Porkkanakuutio, pakaste	800 g
Kasvisliemijauhe	50 g
Valkosipulimurska	10 g
Kurkuma	2 g/2 tl
Sitruunamehu	50 g
Sokeri	20 g
Suola	10 g
Jalotofu Maustamaton kuutio	1 pkt (ä 810 g)
Pakasteherne	400 g
Kaurakerma	1 l

KÄYTTÖPAINO

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 330 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 803 kJ/192 kcal
rasva 9 g
proteiini 7 g
hiilihydraatit 20 g
kuitu 3,4 g
suola 2,7 g

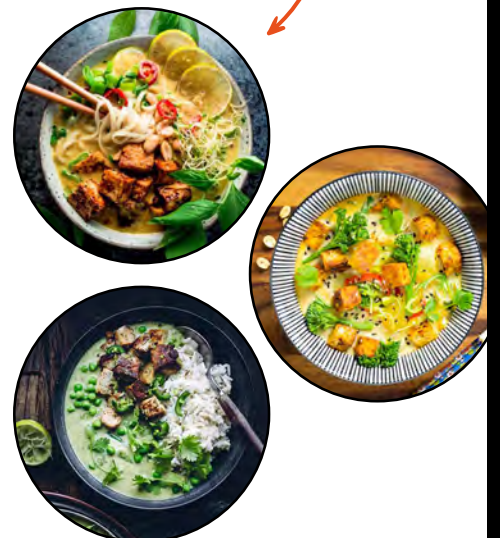
JALOTOFU

VALMISTUS:

Avaa tofupaketti ja valuta tofukuutioita reikäpakissa tai siivilässä kunnes kaikki neste on valunut pois.

Kuullota sipulikuutioita ja currytahnaa hetki rypsiöljyssä. Lisää vesi, peruna- ja porkkanakuutiot sekä kasvisliemijauhe ja mausteet. Keitä hiljalleen noin 10 minuuttia. Lisää joukkoon tofukuutiot, pakasteherneet ja kaurakerma. Kiehauta ja tarkista maku.

TARJOILUVIDEOTA



TOFUA TIKKA MASALA (G,VE)



AINEOSAT

Rypsiöljy	30 g
Sipulikuutio	200 g
Garam masala -mausteseos	10 g/2 rkl
Tomaattisose	50 g
Valkosipulimurska	15 g
Tomaattimurska	1 kg
Vesi	2,5 l
Kasvisliemijauhe	40 g
Sokeri	20 g
Kookosmaito	500 g
Uunipaahdettu inkivääri-tofu	1 resepti/20 annosta
Maissitärkkelys	70 g

KÄYTTÖPAINO

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 200 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 950 kJ/227 kcal
rasva 17 g
proteiini 8 g
hiilihydraatit 10 g
kuitu 1,8 g
suola 2,4 g



TARJOILUVIDEOTA



VALMISTUS:

Valmista ensin Uunipaahdettu inkivääri-tofu reseptivihkon reseptin mukaan.

Kuullota sipulikuutioita ja garam masala -mausteseosta rypsiöljyssä hetki. Lisää tomaattisose ja -murska, valkosipuli, vesi, kasvisliemijauhe ja sokeri. Hauduta miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Lisää kookosmaito ja uunipaahdetut tofukuutiot. Kiehauta. Suurusta vesitilkkaan liuotetulla maissitärkkelyksellä. Kiehauta ja tarkista maku.

VINKKI: Kastikkeessa voi myös käyttää Jalotofu Maustamaton -kuutioita paahtamatta ja maustamatta. Siinä tapauksessa kastikkeeseen lisätään suolaa 10 g.

SAVUTOFUKIUSAUS (G,VE)



AINESOSAT

Peruna-sipulisekoitus, pakaste

Jalotofu Kylmäsavu

Kermaliemi:

Kaurakerma

Kasvisliemijauhe

Maissitärkkelys

Valkosipulimurska

Sinappi

Timjami, kuivattu

Mustapippurirouhe

Paprikajauhe

Suola

KÄYTTÖPAINO

4000 g

1 pkt (1150 g)

2 l

50 g

40 g

15 g

50 g

3 g/2 rkl

2 g/3 tl

5 g/3 tl

20 g

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 330 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 1537 kJ/367 kcal

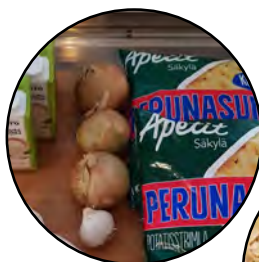
rasva 18 g

proteiini 10 g

hiilihydraatit 38 g

kuitu 3,7 g

HELPOT TYÖVAIHEET



VALMISTUS:

Avaa tofupaketti ja laita tofut siivilään tai reikäpakkiin valumaan, kunnes kaikki neste on valunut pois. Kuutioi tai siivuta kylmäsavutofu pieniksi suupalan kokoisiksi kuutioiksi. Laita tofukuutiot ja perunasipulisekoitus uunivuokaan (GN 1/1 65) ja sekoita.

Sekoita kermaliemen ainesosat keskenään ja kaada vuokaan peruna-tofuseoksen päälle. Paista uunissa yhdistelmätoiminnolla 160 asteessa noin tunti. Anna vuoan vetäytyä hetki lämpökaapissa ennen tarjoamista.

TOFU-PASTAVUOKA (VE)



AINEOSAT

Jalotofu Marinoitu

Täysjyvä pennepasta
Sipulikuutio
Kesäkurpitsakuutio
Aurinkokuivattu tomaatti -suikale
Tomaattimurska
Vesi
Kaurakerma
Kasvisliemijauhe
Valkosipulimurska
Mustapippuri
Sokeri
Provencale -yrttimausteseos
Suola
Vegaaninen juustoraaste

KÄYTTÖPAINO

1 pkt (1150 g)
800 g
300 g
500 g
300 g
2000 g
Vesi 8 dl
1 l
40 g
20 g
2 g/2 tl
30 g
3 g/1,5 rkl
10 g
200 g

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 330 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 1295 kJ/422 kcal
rasva 12 g
proteiini 12 g
hiilihydraatit 37 g
kuitu 7,7 g
suola 2,2 g

TARJOILUIDEOTA



VALMISTUS:

Avaa tofupaketti ja laita tofupalat siivilään tai reikäpakkiiin. Anna kaiken nesteen valua pois. Murustele tofu pieniksi murusiksi käsin puristellen. Jätä vielä hetkeksi valumaan.

Laita kypsentämätön pennepasta, tofumurut, kasvikset ja aurinkokuivattu tomaatti vuokaan (GN 1/1 65).

Sekoita keskenään tomaattimurska, vesi, kaurakerma, kasvisliemijauhe, suola ja mausteet. Kaada vuokaan ja sekoita pasta-tofuseoksen joukkoon. Ripottele vegaaninen juustoraaste päälle ja paista yhdistelmätoiminnolla noin 1 tunti. Anna vetäytyä hetki lämpökaapissa ennen tarjoilua.

TOFU-RENDANG (G, VE)



AINEOSAT

Jalotofu Paahtopala Maustamaton

Sipulikuutio	200 g
Valkosipulimurska	30 g
Inkivääritahna	30 g
Sitruunaruohotahna	50 g
Juustokumina	4 g
Kurkuma	8 g
Soijakastike (gluteeniton)	1 dl
Fariinisokeri	40 g
Suola	8 g
Ryppylietinlehti	3 g
Limemehu	0,6 dl
Kookosmaito	2 l
Maissitärkkelys	30 g

Valinnainen: korianteria tai lehtipersiljää

KÄYTTÖPAINO

2 kg (1 pkt)

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 200 g

RAVINTOARVOT/ANNOS

energiaa 1814 kJ/433 kcal
rasva 35,7 g
hiilihydraatit 8,4 g
kuitu 3,2 g
suola 2,2 g



VALMISTUS:

Laita Jalotofu-paahtopalat ja sipulikuutiot matalaan GN-vuokaan. Irrottele Paahtopaloja hieman irti toisistaan ja sekoita sipulikuutiot tasaisesti joukkoon. Paista uunissa 180 asteessa 10 minuuttia.

Sekoita keskenään valkosipulimurska, inkivääritahna, sitruunaruohotahna, juustokumina ja soijakastike. Kaada seos kuumien Paahtopalojen joukkoon ja sekoita, jotta maut imeytyvät tofuun.

Laita maustetut Paahtopalat kattilaan ja kaada joukkoon kookosmaito, fariinisokeri, suola, kaffirimenlehdet sekä limemehu. Kuumenna kastike ja sekoittele hieman, ettei se pala pohjaan. Kun kastike on kiehahtanut, lisää nauhana vesitilkkaan sekoitettu maissitärkkelys ja anna kiehua vielä hetken, niin että kastike saostuu. Tarkista maku ja koristele korianterilla tai lehtipersiljalla. Tarjoile riisin kanssa.

TOFUKASTIKE PASTALLE (G, VE)



AINEOSAT

Jalotofu Paahtopala Maustamaton

Sipulikuutio	200 g
Kesäkurpitsakuutio	600 g
Lehtikaalisuikale	200 g
Valkosipulimurska	40 g
Timjami	2 g
Kurkuma	5 g
Kasvisliemijauhe	40 g
Sokeri	50 g
Mustapippuri	5 g
Sitruunamehu	1 dl
Suola	20 g
Kaurakerma	2 l
Vesi	0,5 l
Maissitärkkelys	50 g

KÄYTTÖPAINO

2 kg (1 pkt)

20 ANNOSTA, ANNOSKOKO 220 g

ESIM. KUVA

RAVINTOARVOT/ANNO

energiaa 1505 kJ 360 kcal
rasva 24,8 g
proteiini 19,9 g
hiilihydraatit 13,4 g
kuitu 4,7 g
suola 2,1 g



VALMISTUS:

Laita Jalotofu Paahtopalat ja sipulikuutiot kuumalle pannulle ja paista 2-3 minuuttia. Lisää valkosipulimurska, inkivääritahna, kurkuma ja timjami. Paista hetki, jotta maut imeytyvät tofuun. Lisää kesäkurpitsakuutiot, lehtikaalisuikaleet, vesi, kaurakerma, kasvisliemijauhe ja loput mausteet. Anna hautua kunnes kesäkurpitsat ovat pehmenneet.

Suurusta vesitilkkaan liuotetulla maissitärkkelyksellä ja kiehauta. Tarjoa spagetin sekä juustoraasteen tai vegejuustoraasteen kanssa.

KLIKKAA KUVISTA LISÄÄ SUOSITTUJA RESEPTIÄ JALOTOFU-KLASSIKOISTA JA INSPIROIDU



MINESTRONEKEITTO



PARAS UUNIRIISI + RAPEA TOFU



TOFUWOKKI



RUOKAISA TOFUSALAATTI



TOFUN PAISTAMINEN



HELPPO VEGAANILASAGNE

HUOM!

Avaa resepti selaimeen klikkaamalla sitä. 



LYTTYPERUNAT & SAVUTOFU



BUTTER CHICKEN TOFULLA



KALATTOMAT VEGEPUIKOT



KERMAINEN TOFUSTROGANOFF



KALATON KEITTO SAVUTOFULLA



RATATOUILLEPASTA

LISÄÄ IDEOITA SUUNNITTELUUN? 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



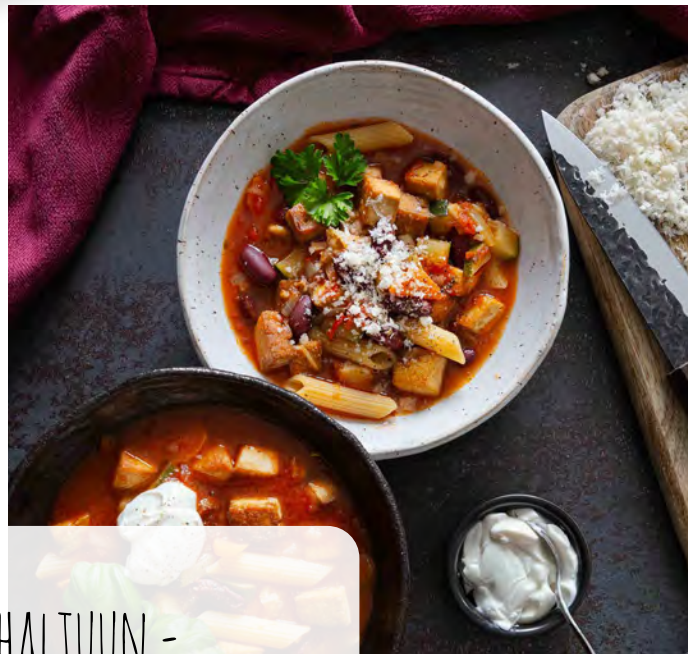
PAAHTOPALAT HUMMUSPEDILLÄ



NOPEA KASVISSOSEKEITTO



UDON NUDELIT MISOVOILLA



OTA TOFU HALTUUN -

KAIKKI MITÄ TARVITSET LÖYTYY
TÄÄLTÄ!

LATAA MYÖS RESEPTIKIRJAMME,
JOTKA SISÄLTÄVÄT HELPOT JA
OIVALTAVAT
KASVISRUOKARESEPTIT
MONIPUOLISEEN KÄYTTÖÖN.



TOFU IS NOT JUST FOOD.



IT'S AN

ATTITUDE.

**JALO
TOFU**