

JALOTOFU x SATOKAUSI

HYVÄÄ TOFUSTA

32
RESEPTIÄ!

**KESKIVIKKONA
KOREAAN!**

Värikäs bibimbap tuo
Aasian lautasellesi
puolessa tunnissa.

ARJEN PARHAAT

**NÄIN SAAT
LISÄÄ MAKUA
JA RAPEUTTA
TOFUUN**

**MARRY ME
-MAKARONILAATIKKO
VIE KIELEN
(JA SYDÄMEN!)**

**KASVISPLATTER
JA MUUT
PERJANTAIN
HERKUT**

KANNESSA

KOREALAINEN TOFU-BIBIMBAP

Kaikki ohjeet ovat vegaanisia, kun käytät kasvi-pohjaisia rasvoja, kermoja, jogurtteja, juustoja ja majoneeseja.

SISÄLLYS

4.....ÄKKILÄHTÖ AASIAAN

Tiistaina Thaimaahan, keskiviikkona Koreaan. Mausteiset arkiruokat tuovat kaukomaat keittiösi.

10.....PARHAAT SALAATIT

Tofu tuo rapeutta ja ruokaisuutta salaatteihin. Syö heti tai nappaa evääksi!

14.....VIIKON RUOKALISTA

Kiinnitä lista jääkaapin oveen ja inspiroidu.

16.....TUTTUJA KOTIRUOKIA

Stroganoff, "kalapuikot", mac & cheese ja muut kotoiset ruokasuosit onnistuvat mainiosti tofusta.

20.....TOFUA LEIVÄN PÄÄLLE

Höylää leikkeleeksi leivälle, tee skagen-tahna tai paista uunissa lämppärit!

22.....PERJANTAIN HERKUT

Perjantai on spessu päivä, ja silloin ruokakin saa olla erityistä. Näillä resepteillä polkaiset viikonlopun käyntiin.

27.....LIIKAA IHANIA RESEPTIÄ?

Kerro meille mikä fiilis, me kerromme mitä sinun kannattaa kokata.

OTA TALTEEN

PIKKELÖITY PUNAKAALI

2½ dl	punakaalia hienonnettuna
1 tl	omenaviini- tai riisiviinietikkaa
1 rkl	seesamiöljyä
2 tl	sokeria
½ tl	suolaa

GOCHUJANG-KASTIKE

2 rkl	gochujang-tahnaa
2 rkl	vettä
2 rkl	sokeria
1 rkl	seesamiöljyä
1 tl	omenaviini- tai riisiviinietikkaa
1 rkl	paahdettuja seesaminsiemeniä

TOFU-BULGOGI

1 pkt (270 g)	Jalotofua (Maustamaton)
½ rkl	raastettua inkivääriä
2 rkl	seesamiöljyä
3 rkl	soijakastiketta
2 rkl	(fariini)sokeria
1	valkosipulinkynsi

LISÄKSI

1,5 dl	riisiä
2	porkkanaa
3	kevätspulvin vartta
1	iso avokado
	silmusalaattia
	tuoretta korianteria

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

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

3. Keitä riisi kypsäksi ja valmista gochujang-kastike sekoittamalla kastikkeen ainekset yhteen.

4. Valmista tofu: Kuumenna paistinpannu. Lisää tofupalat kuumalle pannulle ja anna ruskistua hiukan. Raasta sillä välin inkivääri ja silppua valkosipuli. Lisää sitten pannulle seesamiöljyä ja ruskista lisää. Älä sekoittele tofuja liikaa. Lisää raastettu inkivääri, soja ja sokeri. Kääntele tofua niin, että kastike sekoittuu joka puolelle.

5. Suikaloi porkkana, pilko kevätspulit ja viipaloi avokado. Kokoa ainekset kulhoon. Kaada päälle gochujang-chilikastiketta.

HYVÄÄ TAMMISAARESTA

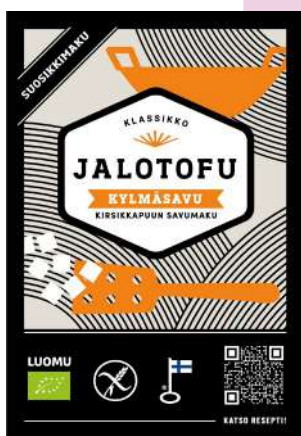
Tammisaaren maaseudulla syntyy jotain, joka on yhtä aikaa perinteistä ja modernia. Tofu on kulkenut yli kahden vuosikymmenen matkan Aasiasta länteen, ja me olemme kehittäneet siitä rohkeasti suomalaisille sopivan, perinteitä kunnioittaen.

Jalotofu on ollut mukana muuttamassa suomalaista ruokakulttuuria jo yli 35 vuotta. Kun kasvipohjainen syöminen oli vielä marginaalista, me uskoimme sen hyvyteen. Olemme kulkeneet pioneereina vakaasti ja uteliaasti, koska ruoan kuuluu olla hyvää, innostavaa ja oivaltavaa.

Laatu on meille tärkeintä. Se alkaa Itävallan luomusoijapellolta ja jatkuu Tammisaaren tehtaallamme suomalaisen työn tinkimättömyydellä ja innovatiivisuudella. Ammattitaitoinen henkilökuntamme on ylpeä jokaisesta Jalotofusta, joka heidän käsissään valmistuu. Tuloksena syntyy keittiön moniottelija, joka tuo hyvyyden suoraan sinun pöytääsi.

Tofu on yksi keittiön monipuolisimmista raaka-aineista. Se taipuu rapeaksi ja meheväksi, miedoksi tai mausteiseksi, juuri sellaiseksi, mitä kukin syöjä, perhe tai ateria kaipaa. Tofua nauttiessa ei tarvitse tinkiä mausta eikä vastuullisuudesta. Tofu on yksikertaisesti hyvää.

ME TEHDÄN
TEIDÄN TOFUT!



Uudistuneen
Jalotofu Kylmäsavun
löydät kaupoista
kevällä 2026.

EI TOFUA ILMAN SAVUA

JALOTOFU KYLMÄSAVU on monien kotikokkaajan suosikkitoфу. Nyt rakastettu tuote uudistuu, ja uskallamme väittää, että maku on entistäkin luonnonmukaisempi ja parempi!

Tofu-uutuus maustetaan pitkään kypsytetyllä, kirsikkapuulla savustetulla soijakastikkeella, joka valmistetaan Japanissa perinteisin menetelmin arvostetussa perheyrietyksessä. Soijakastike tuo ruokiin syvyyttä, tuttua merellisyyttä ja

pehmeää umamia. Itse tofun valmistamme muiden tuotteidemme tapaan Tammisaarella eurooppalaisista luomusoijapavuista.

Uudistunut savutoфу valmistuu kotikeittiössä näppärästi. Tofu-palaa ei tarvitse kuivata ennen paistamista. Avaa vain pakkaus, ota marinadi talteen, kuutioi, revi tai viipaloi toфу ja paista pannulla öljyssä, kunnes pinta saa kauniin värin. Lisää lopuksi marinadi pannulle ja kiehauta.

Edeltäjänsä tavoin uudistunut tuote on gluteeniton ja sopii monenlaisiin ruokiin – tai vaikka ihan sellaisenaan leivälle höylättynä!

ARKI-ILTA AASIASSA

**MAANANTAINA KIINAAN, TIISTAINA THAIMAAHAN, KESKIVIKKONA JAPANIIN!
TARTU MAUSTEPURKKEIHIN JA ANNA KEITTIÖN TÄYTTYÄ HUUMAAVISTA
TUOKSUISTA. NÄILLÄ ARKI-ILLAN ÄKKILÄHDÖILLÄ VALMISTAT TAI
VALMISTELET RUOAN PUOLESSA TUNNISSA.**



TOFU PAD THAI

1 pkt (270 g) Jalotofua (Maus-
tamaton)
2 rkl öljyä paistamiseen
2 porkkanaa
1 rkl inkivääriä
3 valkosipulinkynttä
2 kevätsipulinvartta
200 g riisinuudeleita
(1 punainen chili)

PAD THAI -KASTIKE

5 rkl soijakastiketta
2 rkl riisiviinietikkaa
1 limen mehu ja kuori
3 rkl vaahterasirappia
2,5 rkl tamarinditahnaa
½ tl chilihiutaleita
2 rkl vettä

TARJOILUUN

100 g mungpavun ituja
½ ps suolapähkinöitä
tuoretta korianteria

1. Sekoita pad thai -kastikkeen ainekset keskenään ja nosta sivuun. Valmista nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Kuori ja hienonna valkosipulit ja raasta inkivääri. Pilko kevätsipulit ohuiksi renkaiksi ja säästä vähän vihreää osaa koristeluun.

Kuori porkkana ja leikkaa ohuiksi tikuiksi. Rouhi suolapähkinät veitsellä ja leikkaa chili renkaiksi.

3. Ota tofu pois pakkauksesta ja leikkaa se pituussuunnassa puoliksi. Painele tofun pinta kuivaksi talouspaperilla tai keittiöpyyhkeellä, jotta ylimääräinen neste poistuu. Näin saat paahdettua tofun rapeaksi pannulla.

4. Kuumenna kuiva paistinpannu ja murustele tofu käsin pannulle tai pilko pieniksi kuutioiksi. (Revitystä tofusta tulee pannulla rapeampaa, ja se imee paremmin makuja itseensä). Paahda 2–3 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes tofu saa hieman pintaa ja kosteus katoaa. Vähennä lämpöä, lisää öljyä ja jatka paistamista muutama minuutti.

5. Lisää valkosipulit, inkivääri, chili, porkkana ja kevätsipuli. Paista muutama minuutti ja lisää 1 dl pad thai -kastiketta. Anna imeytyä hetki ja lisää pannulle nuudelit ja 1 dl kastiketta. Sekoita ja anna hautua jälkilämmöllä.

6. Kokoa annokset ja koristele kevätsipuleilla, iduilla, suolapähkinöillä ja korianterilla. Tarjoa loput kastikkeesta ruoan kanssa.



"Ihana ruoka, jonka ehtii pyöräyttää arkenakin!"

KOOKOS-TOFUKORMA

- 1 pkt (300 g) Jalotofua
(Marinoitu tai Aasia)
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
2 tl raastettua inkivääriä
3 rkl rypsiöljyä
paistamiseen
2 rkl currya
(1 tl chilihiutaleita)
1½ rkl sokeria (tai 2 rkl mangochutneyta)
250 ml kookoskermaa
400 g paseerattua tomaattia
1 tl suolaa
mustapippuria

LISÄKSI

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

1. Paloittele valmiiksi marinoitu Jalotofu 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.

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

3. Keitä riisi ohjeen mukaan.

4. Valmista kastike. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Lämmitä pannulla öljyä. Lisää hie-

nonnettu sipuli pannulle ja kuullota miedolla lämmöllä pari minuuttia. Lisää mukaan valkosipuli ja inkivääriraaste ja jatka kuullottamista, kunnes sipuli on läpikuultavaa. Lisää tarvittaessa öljyä, jos pannu alkaa kuivua. Lisää pannulle curryjauhe, (chilihiutaleet) ja sokeri (tai mangochutney). Pyörittele lastalla pari kertaa mausteet sipuleiden joukkoon ja kypsennä miedolla lämmöllä noin minuutin, kunnes seos on hyvin tuoksuvaa. Lisää kookoskerma ja paseerattu tomaatti. Jätä miedolle lämmölle porisemaan noin 10 minuutiksi.

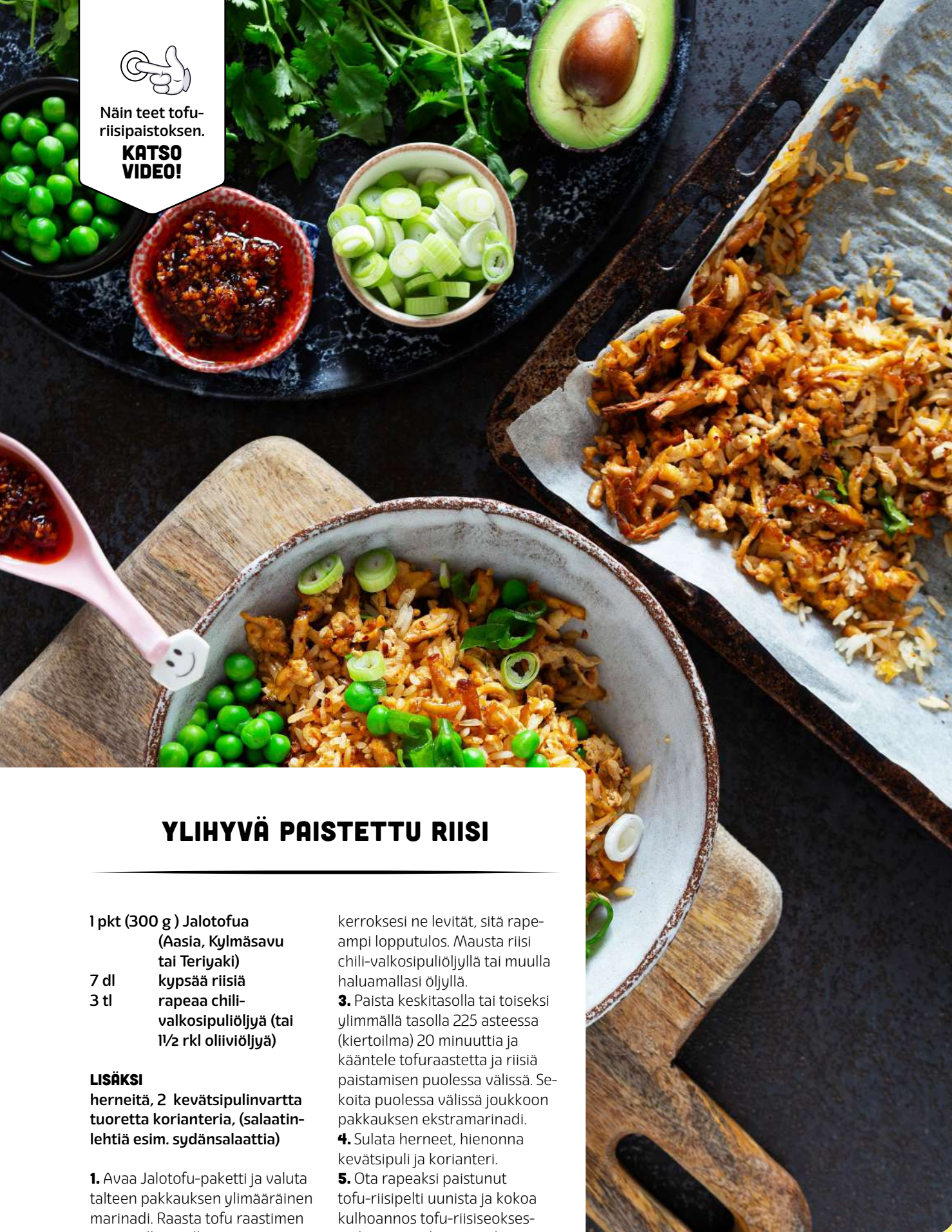
5. Viimeistele suolalla ja mustapippurilla. Lisää tofut korma-kastikkeeseen ja anna hautua muutama minuutti.

6. Tarjoa riisin ja haluamiesi lisukkeiden kanssa.



Näin teet tofu-
riisipaistoksen.

**KATSO
VIDEO!**



YLIHYVÄ PAISTETTU RIISI

1 pkt (300 g) Jalotofua
(Aasia, Kylmäsavu
tai Teriyaki)
7 dl kypsää riisiä
3 tl rapeaa chili-
valkosipuliöljyä (tai
1½ rkl oliiviöljyä)

LISÄKSI

herneitä, 2 kevätsipulinvartta
tuoretta korianteria, (salaatin-
lehtiä esim. sydänsalaattia)

1. Avaa Jalotofu-paketti ja valuta
talteen pakkauksen ylimääräinen
marinadi. Raasta tofu raastimen
isoimmalla terällä.

2. Levitä tofuraaste ja riisi
uunipellille tasaisesti leivinpa-
perin päälle. Mitä ohuemmaksi

kerrokseksi ne levität, sitä rape-
ampi lopputulos. Mausta riisi
chili-valkosipuliöljyllä tai muulla
haluamallasi öljyllä.

3. Paista keskitasolla tai toiseksi
ylimmällä tasolla 225 asteessa
(kiertoilma) 20 minuuttia ja
kääntelee tofuraastetta ja riisiä
paistamisen puolessa välissä. Se-
koita puolessa välissä joukkoon
pakkauksen ekstramarinadi.

4. Sulata herneet, hienonna
kevätsipuli ja korianteri.

5. Ota rapeaksi paistunut
tofu-riisipelti uunista ja kokoa
kulhoannos tofu-riisiseokses-
ta, herneistä, kevätsipulista ja
korianterista. Voit halutessasi
nauttia ruoan salaatinlehdistä
tehtyjen tacojen täytteenä.



"Tämä resepti meni heittämällä ykköseksi. Niin helppo ja nopea valmistaa, maku mitä uskomattomin!"

MAAPÄHKINÄVOI- PANANGCURRY

CURRY

- 1 pkt (270 g) Jalotofua
(Maustamaton)
- 1½ tl japanilaista
soijakastiketta
- 1½ rkl chili-valkosipuliöljyä
- 1,5 rkl Panang curry -tahnaa
(tai red curry -tahnaa)
- 1 ps (300 g) woksekoitusta
esim. Tuorekset
tai Pirkka Parhaat
Bangkok
- 1 tlk (400 ml) kookosmaitoa
- 3 rkl maapähkinävoita
(smooth)
- ½ limen mehu

LISÄKSI

- ½ rku korianteria tai
ruohosipulia, riisiä tai
kukkakaalimurua, chili-
valkosipuliöljyä, seesamin-
siemeniä koristeluun

- 1.** Leikkaa tofu kahdeksi siivuksi ja painele kuivaksi keittiöpyyhkeen välissä. Voit myös käyttää tätä varten tarkoitettua tofupressiä. Kuutioi kuivattu tofu.
- 2.** Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofukuutiot ruskistumaan. Paista 3–5 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes tofu saa hieman väriä ja kuutiot kuivuvat (kosteus katoaa).
- 3.** Vähennä lämpötila puoleen ja ota pannu pois liedeltä. Sekoita soijakastike ja chiliöljy. Kaada tofujen päälle ja sekoita hyvin. Lisää seuraavaksi currytahna ja wokkikasvikset.
- 4.** Nosta pannu takaisin kuumalle levyille, sekoita hyvin ja paista hetki. Kaada joukkoon kookosmaito ja maapähkinävoi ja kuumenna kiehuvaaksi. Mausta limetinmehulla.
- 5.** Tarjoa tofucurry riisin tai vaihtoehtoisesti kukkakaalimurun kanssa. Koristele annos tuoreella korianterilla, seesaminsemenillä ja chili-valkosipuliöljyllä.

PARAS WOKKI

1 pkt (300 g) Jalotofua
(Aasia, Teriyaki tai
Kylmäsavu)
300 g öljyä paistamiseen
valmiita wokki-
kasviksia
1 porkkana
1/3 parsakaali
1/2 paprika
1/2 punasipuli
pieni pala kesäkurpitsa

KASTIKE

1 rkl maissitärkkelystä
3 rkl vettä
2 rkl soijakastiketta
(vähäsuolaista)
2 rkl miriniä
1 rkl riisiviinietikkaa
1–2 tl vaahterasiirappia
1 tl inkivääriä raastettuna
1–2 valkosipulinkynttä
2 tl chilikastiketta (esim.
paahdettu chilivalko-
sipuliöljy, SpiceUp)

LISÄKSI

nuudeleita ja seesaminsieme-
niä, tuoretta korianteria, paah-
dettuja cashewpähkinöitä

1. Tee kastike. Sekoita maissi-

tärkkelys ja kylmä vesi pienessä
kulhossa. Lisää loput kastikkeen
ainekset ja sekoita. Nosta sivuun.

2. Liota nuudelit kylmässä
vedessä (noin 15 min) tai valmista
nuudelit pakkauksen ohjeen
mukaan ja jäähdytä.

3. Kuori porkkana ja leikkaa
ohuiksi julienne-suikaleiksi. Pilko
parsakaali pieniksi nupuiksi. Pilko
paprika ja kesäkurpitsa. Leikkaa
punasipuli ohuiksi siivuiksi.

4. Avaa Jalotofu Aasia -paketti
ja valuta talteen pakkauksen
ylimääräinen marinadi. Leikkaa
tofu pieniksi kuutioiksi ja laita
tavalliselle tai wokkipannulle.

5. Paista kuivalla kuumalla
pannulla 2–3 minuuttia, välillä
käännellen. Vähennä lämpö
puoleen ja lisää öljy. Paista 2–3
minuuttia, välillä käännellen.
Ota lämpö pois ja lisää marinadi.
Marinadi kiehahtaa nopeasti
kuumalla pannulla ja maustaa
tofun. Koristele seesaminsieme-
nillä. Nosta sivuun.

6. Kuumenna wokkipannu ja
lisää öljy. Lisää kasvikset ja paista
välillä käännellen 2–3 minuuttia.
Lisää nuudelit, kastike ja tofut.
Paista hetki käännellen. Wokki
on valmis, kun nuudelit ovat
kypsiä. Tarjoa tuoreen korianterin
ja paahdettujen cashewpäh-
kinöiden kera.





Näin pannu-
marinoit tofun.

**KATSO
VIDEO!**



"Täydellinen resepti koko
perheelle! Jopa 7-vuotias
nirsoilija kelpuutti tämän ja
nuoli lautasensa lopuksi"

PANNUMARINOITU BUTTER-TOFU

2 pkt (270 g) Jalotofua
(Maustamaton)
1½ tl currya
½ tl savupaprikajauhetta
4 rkl voita
2 rkl soijakastiketta

TOMAATTI-KERMAKASTIKE

4 valkosipulinkynttä
2 rkl raastettua inkivääriä
2 sipulia
2 rkl margariinia
¼ tl kardemummaa
1 tl kurkumaa
¼ tl neilikkaa
½ tl kanelia
1 rkl garam masalaa
1 tl sokeria
1 tl suolaa
½-1tl chilihiutaleita
½ dl mantelijauhetta
2 rkl tomaattipyreetä
1 tlk (500 g) paseerattua tomaattia
2 dl kookoskermaa

LISÄKSI

basmatiriisiä, paahdettuja
cashewpähkinöitä, korianteria

1. Valmista tofu. Levitä leikkuulaudan päälle puhdas keittiöpyyhe tai pari kerrosta talouspaperia. Leikkaa tofu pituussuunnassa puoliksi ja aseta palat vierekkäin pyyhkeen keskelle, ja kääri kevyesti pakettiksi. Laita päälle leikkuulauta, ja aseta sen päälle painava astia esimerkiksi paistinpannu. Anna tofun kuivua 5 minuuttia painon alla. Murustele se kulhoon sopiviksi palasiksi.

2. Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofut. Paista hetki, välillä sekoittaen, kunnes tofu saa hieman väriä pintaan ja viimeinen kosteus katoaa. Ripottele savupaprika- ja curryjauhe tofujen päälle. Lisää ja jatka hetki paistamista. Vähennä pannun lämpötila puoleen ja paista, kunnes tofusta tulee rapeaa eli noin 5-10 minuuttia.

3. Ota pannu pois levyä ja kaada soijakastike tofujen päälle. Sekoita

tasaisesti, kunnes soijakastike on imeytynyt tofupaloihin. Jätä hautumaan.

4. Tee kastike. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset ja raasta inkivääri. Kuori sipuli ja pilko se suoraan kattilaan. Lisää margariini ja kuullota hetki. Lisää valkosipuli ja inkivääri ja paista hetki. Mittaa kaikki mausteet ja mantelijauhe valmiiksi, lisää ne sipulien joukkoon, sekoita hyvin ja anna paahtua hetken.

5. Lisää tomaattipyree ja paseerattu tomaatti. Anna kiehua kannen alla miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.

6. Lisää kattilaan tofu, kookoskerma ja sekoita. Anna kiehua levyllä vielä hetki. Tarkista maku ja lisämausta tarvittaessa suolalla ja mausteilla oman maun mukaan. Anna vielä hautua noin 20 minuuttia.

TÄYTELÄINEN RAMEN-KEITTO

1 pkt (300 g) Jalotofua
(Aasia, Teriyaki tai
Kylmäsavu)
1-2 rkl öljyä

LIEMI

2 valkosipulinkynttä
2 cm:n pala inkivääriä
3 rkl soijakastiketta
2 rkl misotahnaa
1 rkl seesamiöljyä
1 tl sokeria
1 l kasvislientä fondista
tai liemikuutiosta

KASVIKSET

2 kevätsipulia
1 porkkana
6 retiisiä
6 tummaa herkkusientä
pakoita

LISÄKSI

2 annosta ramen-nuudeleita,
pieni pala Nori-levyä suikaleina
seesaminsieninä

1. Valmista tofu. Valuta talteen
pakkauksen ylimääräinen
marinadi. Kuutioi tofu ja laita
pannulle. Paista kuivalla kuumal-
la pannulla 2-3 minuuttia, välillä

käännellen. Vähennä lämpö
puoleen ja lisää öljyä. Paista tofu
rapeaksi 2-3 minuuttia, välillä
käännellen. Ota lämpö pois ja
lisää pakkauksen marinadi. Ma-
rinadi kiehahtaa nopeasti kuu-
malla pannulla ja loppumaustaa
tofun. Nosta sivuun.

2. Siivuta kevätsipulit ja leikkaa
porkkana pieniksi tikuiksi. Puolita
retiisit ja siivuta sienet. Paah-
da kevyesti pannulla retiisit ja
herkkusienet. Nosta sivuun.

3. Tee liemi. Kuori ja ienon-
na valkosipulinkyntset, kuori ja
raasta inkivääri. Laita kattilan
pohjalle soijakastike, misotah-
na, seesamiöljy, valkosipuli,
inkivääri ja sokeri. Lisää vesi ja
fondi tai kasvisliemikuutio. Anna
kiehua miedolla lämmöllä noin 5
minuuttia, jotta maut syntyvät.
Maista ja säädä maku. Ota lämpö
pois ja lisää joukkoon kevätsipu-
lit, paksoi ja porkkana.

4. Keitä nuudelit pakkauksen
ohjeen mukaan. Valuta ja jaa
nuudelit tarjoiluastioihin.

5. Kokoa annos: kaada kuuma
liemi nuudeliin päälle. Lisää
rapeaksi paistettu tofu, kasvikset,
nori ja seesaminsienet.

VINKKI!

Halutessasi
liemestä hieman
tulisempaa, lisää
1 rkl gochujangia
tai srirachaa.

LISÄÄ MAKUA TOFUUN!



MAKU PAKETISSA

Tiesithän, että Jalotofu tuotteis-
ta Aasia ja Teriyaki pakkauksessa
on mukana marinadi, joka kan-
nattaa käyttää ruoanlaittoon.
Lisää se kastikkeeseen tai sihau-
ta pannulle paiston lopuksi.



PANNUMARINOINTI

Helpoin tapa maustaa tofu on
pannumarinointi. Revi tai kuutioi
kuivattu tofu kuivalla paistin-
pannulle. Lisää kuivamausteita
ja sitten öljyä. Nosta pannu pois
levyltä ja lisää soijakastiketta.
Anna sen kiehahtaa kiinni tofun
pintaan. Lisää lopuksi yrttejä ja
valkosipulia halutessasi.



PANEROINTI

Tofun voi myös paneroida.
Sekoita lautaselle korppujauhoja
ja mausteita, kuten kuivattuja
yrttejä, sitruunankuorta tai chili-
jauhetta. Paista öljyssä pannulla!

KVINOASALAATTI RAPEALLA TOFULLA

PANNUMARINOITU TOFU

1 pkt (270 g) Jalotofua (Maustamaton)

1 tl currya

1/2 tl savupaprikajauhetta

1/2 tl valkosipulijauhetta

2 rkl öljyä paistamiseen

2 rkl soijakastiketta

KVINOASALAATTI

1,5–2 dl cashewpähkinöitä

2 dl kvinoaa

1 punasipuli

1 päärynä, appelsiini tai omena

2 dl kivettömiä vihreitä oliiveja

1 dl kuivattuja karpaloita

1/2 granaattiomenan siemenet

tuoretta minttua

KASTIKE

3 rkl oliiviöljyä

1/2 luomusitruunan mehu
ja raastettu kuori

1/2 tl suolaa

1 valkosipulinkynsi hienonnettuna

1. Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään pienessä kulhossa.

2. Paahda pähkinät kuivalla ja kuumalla pannulla. Siirrä sivuun odottamaan.

3. Huuhdo kvinoaa ja keitä pakkauksen ohjeen mukaan (ilman suolaa). Valuta, siirrä kulhoon ja sekoita kastike joukkoon. Hienonna punasipuli ja pilko päärynä ja oliivit paloiksi. Lisää kvinoan joukkoon.

4. Ota tofu pois pakkauksesta ja painele pinta kuivaksi keittiöpyyhkeellä tai talouspaperilla. Murustele tofu kulhoon noin etusormen pään kokoisiksi palasiksi tai leikkaa veitsellä kuutioiksi.

5. Kuumenna kuiva paistinpannu. Paista tofua 3–5 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes pinta hieman ruskistuu ja viimeinen kosteus katoaa. Ripottele tofujen päälle tasaisesti savupaprika, curry sekä valkosipuli. Lisää öljyä ja jatka hetki paistamista.

6. Ota pannu pois levyiltä ja kaada soijakastike tofujen päälle. Sekoita tasaisesti ja anna tofujen vetäytyä hetken, ennen kuin lisää ne kvinoan joukkoon.

7. Irrota granaattiomenan siemenet. Hienonna minttu ja sekoita se salaatin joukkoon kuivattujen karpaloiden ja granaatinomansiemmenten kera.



”Todella hyvää, kaikki maut tasapainottavat toisiaan. En ole yleensä ollut kvinoan ystävä, mutta tämä toimii tosi hyvin ja on helppo tehdä.”



AH, MITKÄ SALAATIT!

SAISIKO OLLA SALAATTI, JOSTA EI JÄÄ NÄLKÄ? TOFU TUO ANNOKSIIN RUTKASTI RUOKAISUUTTA, RAPEUTTA JA MAKUA.

GREEN GODDESS -SALAATTI TOFULLA

TOFU

1 pkt (300 g) Jalotofua
(Aasia, Teriyaki tai
Kylmäsavu)
1 rkl öljyä paistamiseen
2 rkl sweet & sour- tai
teriyakikastiketta

KASTIKE

1 rku basilikaa
1 nippu ruohosipulia
1 luomusitruunan kuori
3–4 rkl sitruunan mehua
1 salottisipuli
1 valkosipulinkynsi
1 dl liotettuja cashewpäh-
kinöitä
½ dl oliiviöljyä
½ tl sokeria
½ tl suolaa

SALAATTI

300 g (varhais)kaalia
1 nippu parsaa tai
varsiparsakaalia
1 kurkku

LISÄKSI

180 g paahdettuja
pinjansiemeniä
2 avokadoa pikottuna
versosalaattia
200 g fetajuustoa
(3–4 kevätisipulinvartta)

1. Kiehauta nopeasti parsaa ja jäähdytä kylmän veden alla. Hienonna parsat, kaali ja kurkku mahdollisimman pieniksi. Laita kasvikset isoon tarjoilukulhoon.
2. Laita cashewpähkinät hetkeksi veteen likoamaan. Soseuta kaikki kastikkeen ainekset sauvasekoittimella tai blenderissä. Sekoita keskenään kasvikset ja kastike.
3. Raasta tofu raastimen isoimalla terällä. Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofuraaste. Paista välillä käännellen noin 5–6 minuuttia, kunnes tofu alkaa saada väriä. Vähennä lämpö puoleen ja lisää 1 rkl öljyä. Anna murun paahtua, välillä käännellen, kunnes se on rapeaa. Lisää lopuksi sweet & sour -kastike ja sekoita. Anna olla hetki jälkilämmössä.
4. Kokoa kulhoon salaatti pohjalle ja lisää päälle versoja, tofua, pilkottua avokadoa, murustettua fetaa, silputtua kevätisipulia ja pinjansiemeniä.



Voit paistaa tofun rapeaksi raasteena tai kuutioina.

KATSO VIDEO!



VEGAANINEN CAESARSALAATTI

- 1 pkt (300 g) Jalotofua (Aasia,
Kylmäsavu tai Marinoitu)
1–2 rkl öljyä
1 ps (200 g) lehtikaalia, jäävuorisalaattia
tai 2 kerää romainesalaattia
½–1 dl vegaanista parmesaaniraastetta
½ dl kapriksia
2 siivua vaaleaa leipää
öljyä paistamiseen

VEGAANINEN CAESARKASTIKE

- 1 dl vegaanista turkkilaista jogurttia
½ dl vegaanista aioli- tai maustama-
tonta majoneesia
½ rkl soijakastiketta
2 rkl sitruunan mehua
1 tl dijonsinappia
1 tl siirappia
1 valkosipulinkynsi

1. Tee caesarkastike. Lisää kaikki caesar-
kastikkeen ainekset kulhoon ja pyörytä
sauvasekoittimella tasaiseksi.

2. Jos käytät Jalotofu Aasiaa, avaa tofupa-
ketti, ota marinadi talteen ja leikkaa tofu
kuutioiksi. Paista rapeaksi kuten wokki-re-
septissä, s. 7. Jos käytät Jalotofu Kylmäsa-
vua, paista kuutiot öljyssä rapeaksi ja nosta
sivuun.

3. Valmista krutongit. Kuutiot leivät.
Paista reilussa öljyssä rapeaksi.

4. Huuhtelee ja leikkaa salaatti. Jos käytät
lehtikaalia, poista kovat keskiruodit, pese
lehdet ja revi paloiksi. Laita lehtikaali kul-
hoon ja lisää 0,25 tl suolaa, 2 tl öljyä ja
2 rkl sitruunanmehua ja hiero ne lehtikaalin
pintaan käsien välissä noin minuutin ajan,
kunnes kaalit pehmenevät hieman.

5. Sekoita sopiva määrä kastiketta salaatin
joukkoon. Ripottele parmesaania päälle ja
lisää tofut ja kaprikset. Viimeistele vegaan-
inen caesarsalaatti krutongeilla ja lopulla
kastikkeella.

VINKIT TALTEEN!

KUUTIONA, RAASTEENA VAI REVITTYNÄ?

RAASTETTU TOFU on hyvä vaihteohto, kun haluat paljon rapeaa pintaa ja paljon makua. Tofu raastetaan raastimen isoimmalla terällä. Sen voi paistaa yhtä lailla paistinpannalla kuin uunissa. Nauti paistetun riisin seassa, ripottele ramenkeiton päälle tai sekoita makaronilaatikkoon.

Helpoin metodi on **REPIMINEN**, sillä et tarvitsse edes veistä etkä leikkuulautaa. Revi tofu sopiviksi suupaloiksi ja paahda rapeaksi uunissa tai airfryerissa. Tarjoa palat kastikkeen joukossa, dippilautasella tai riisikulhon päällä.

KUUTIOT, TIKUT JA SIIVUT valmistetaan kaikki samaan tapaan pannulla paistaen, airfryerissa tai vaikka pellillä. Isommat palat ovat paikallaan silloin, jos haluat esimerkiksi paneroida tai savustaa tofua. Pienet kuutiot sopivat hyvin kastikkeisiin ja pastan joukkoon.



"Hei nää kurkut ja rapea tofu oli ihana yhdistelmä!"

AASIALAINEN KURKKUSALAATTI

RAASTETTU TOFU

1 pkt (300 g) Jalotofua (Aasia tai Kylmäsavu)

1 rkl öljyä paistamiseen
2 rkl sweet&sour -kastiketta (esim. SpiceUp)

MARINOIDUT KURKUT

2 kurkkua
1/2 tl suolaa
5 kevätsipulinvartta hienonnettuna
1 rkl inkivääriä raastettuna
1 valkosipulinkynsi raastettuna
1/2 dl riisiviinietikkaa
1 rkl soijakastiketta
1 rkl paahdettua seesamiöljyä
1 tl sokeria
2 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä

2 rkl chili-valkosipuliöljyä (esim. SpiceUp)

LISÄKSI

200 g valmista marinoitua punasipulia
200 g fetajuustoa
ruohosipulia (chiliöljyä tarjoiluun)

1. Huuhtelee kurkut ja töki niihin haarukalla reikiä. Leikkaa siivuiksi ja laita suolan kanssa siivilään muiden vaiheiden valmistelun ajaksi. Nosta kurkut kulhoon. Lisää kaikki loput ainekset joukkoon. Sekoita hyvin ja nosta kylmään maustumaan.

2. Raasta tofu raastimen isoimmalla terällä. Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofuraaste. Paista välillä käännettäen noin 5–6 minuuttia, kunnes tofu saa hieman väriä pintaansa.

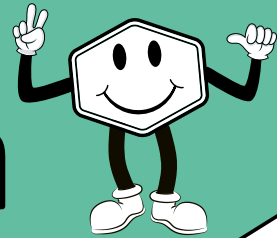
Vähennä lämpö puoleen ja lisää 1–2 rkl öljyä. Anna murun paahtua, välillä käännettäen, kunnes se on ihanan rapeaa. Lisää lopuksi sweet & sour -kastike ja sekoita. Anna olla hetken aikaa jälkilämmöllä.

3. Kokoa aasialainen kurkkusalaatti aloittaen marinoituilla kurkuilla ja raastetulla tofulla. Lisää marinoitu punasipuli ja murennettu feta. Koristelee seesaminsiemeneillä, ruohosipulilla ja halutessasi lusikallisella chiliöljyllä.

VINKKI!

Voit käyttää salaattia myös bao bunien tai tortillojen täytteenä. Tee silloin lisäksi myös bang bang -kastike, ohje sivulla 23.

VIIKON RUOKALISTA



SKANNAA KODI
JA KATSO OHJE!



LAISKAN KOKIN MAANANTAI

MYKISTÄVÄN HYVÄN LASAGNEN VALMISTELET
UUNIIN ALLE VARTISSA. JOS OLET OIKEIN NOKKELA,
TEET RUOAN VALMIIKSI JO SUNNUNTAINA.



KATSO
OHJE!



KATSO
OHJE!

TAHMEA TIISTAI?

KYLLÄ, MUTTA VAIN LAUTASELLA!
IHANAN TAHMEA HAPANIMELÄKASTIKE,
RAPEA TOFU JA SATOKAUDEN
KASVIKSET OVAT NOSTALGISEN
ARKIRUOAN SALAISUUS.



KATSO
OHJE!

KIIREISEN KESKIVIIKON PELASTUS

SOMEHITTI TURKKILAINEN PASTA ONNISTUU MYÖS
TOFUSTA! JOS RUOKAA JÄÄ, SAAT SIITÄ MYÖS MAINION
LOUNASEVÄÄN, JONKA VOI SYÖDÄ MYÖS KYLMÄNÄ.



TORSTAIN TURVARUOKA

KALATON KEITTO, ONKO MITÄÄN KOTOISAMPAA!
TÄMÄ SOPPA MAISTUU LAPSILLE JA AIKUISILLE,
KESÄLLÄ JA TALVELLA.



KATSO
OHJE!



KATSO
OHJE!

VÄHÄN PAREMPI PERJANTAI

RENTO PERJANTAIRUOKA TUO VIKKONLOPPUFIILISTÄ
VAIKKA KESKELLÄ VIIKKOA. JOS PYÖRÄYTÄT PÖYTÄÄN
KEVÄTKÄÄRYLEET, SAAT VIELÄ KEVÄÄN KESKELLE HANKIA.

KOTOISAA JA HELPPOA TOFUSTA

**RAKASTETUT KOTIRUOAT SYNTYVÄT HELPOSTI MYÖS TOFUSTA.
"KALAPUIKOT" JA MUUSI, STROGANOFF, BURGUNDINPATA JA
MINESTRONEKITTO MAISTUVAT ISOILLE JA PIENILLE.**

MARRY ME MAC & CHEESE TOFULLA



- 1 pkt (300 g) Jalotofua (Kylmäsavu, Aasia tai Marinoitu)
- 300 g makaronia
- 1/3 kasvisliemikuutio
- 1 dl vettä
- 3 valkosipulinkynttä
- 6 aurinkokuivattua tomaattia
- 1-1½ rkl öljyä
- 1 kuivattua oreganoa
- ½ tl chilihiutaleita
- 1 prk (2,5dl) kaurakermaa
- 1½ rkl tomaattipyreetä
- ½ tl sokeria
- 150 g sulavaa mozzarellaraastetta
- 1 dl raastettua parmesaania
- ½ tl mustapippuria (suolaa)

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Kiehauta vesi ja liemi-kuutio.

2. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Hienonna aurinkokuivatut tomaatit.

3. Kuivaa tofun pinta talouspaperilla painellen. Kuutioi tofu pannulle pieniksi kuutioiksi. Paahda kuutioita käännellen kuumalla pannulla öljyssä, niin että tofun pinta saa väriä.

4. Lisää aurinkokuivatut tomaatit, oregano, chili ja sipulit. Paista sekoitellen keskilämmöllä pari minuuttia.

5. Lisää pannulle kasvisliemi, kaurakerma, tomaattipyree ja sokeri. Kiehauta ja vähennä lämpö puoleen. Lisää makaronit. Sekoita joukkoon mozzarella ja puolet parmesaanista. Sekoita kunnes juusto on sulanut. Maista kastiketta ja mausta mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla. Lisää loput parmesaanista pastan päälle ennen tarjoilua.



"Pakko oli kokeilla. Siis todella toimiva yhdistelmä."



"Aivan käsittämättömän hyvää! Yli 80-vuotiaat vanhempani kaapivat epätoivoisesti lautasiaan ja halusivat lisää."



TOFU-STROGANOFF

1 pkt (300 g) Jalotofua (Marinoitu tai Kylmäsavu)
1 rs (200 g) herkkusieniä
1 keltainen paprika
2 sipulia
1 valkosipulinkynsi
2 suolakurkkua
1/2 rku persiljaa hienonnettuna
2+2 rkl öljyä tai kasvipohjaista voita
1 1/2 rkl dijonsinappia
2 rkl tomaattipyreetä
2 rkl vaahterasirappia
1 prk (150 g) kaurafraicea
1 prk (2,5dl) kaurakermaa
1/3 kasvisliemikuutio
1/4 tl mustapippuria
1/4 tl savupaprikaa

LISÄKSI
perunamuusia

1. Viipaloi herkkusienet ja paprika. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipuli. Pilko yksi suolakurkku ja hienonna persilja.
2. Kuivaa tofun pinta talouspaperilla kevyesti painellen. Revi kuivattu tofu sopiviksi suupaloiksi tai pilko kuutioiksi. Paahda tofua kuumalla kuivalla pannulla, niin että pinta saa väriä ja loput nesteet höyrystyvät pois. Vähennä lämpö puoleen, lisää 1-2 rkl öljyä tai voita ja paista välillä käännellen noin 5 minuuttia, kunnes tofussa on kauniin kullanruskea ja rapea pinta. Siirrä sivuun.
3. Kuumenna loput öljystä tai voista pannulla ja kuullota sipuleita ja valkosipulia pannulla muutama minuutti. Lisää paprikat ja herkkusienet. Paista hetki käännellen. Sekoita joukkoon sinappi, tomaattipyree,

suolakurkku, siirappi, puolet kaurafraicesta, kerma, puolet silputusta persiljasta, pippuri ja savupaprika. Murena joukkoon kasvisliemikuutiota. Sekoita.
4. Hauduta miedolla lämmöllä 15 minuuttia. Lisää tofut haudutuksen puolessa välissä. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja pippuria.
5. Tarjoa tofu-stroganoff perunamuusin, lopun kaurafraichen, ja suolakurkun kera. Koristele annos tuoreella persiljalla.

MINESTRONEKEITTO SAVUTOFULLA

1 pkt (300 g) Jalotofua (Kylmä-
savu tai Marinoitu)
1/2 kesäkurpitsa
1 porkkana
3 valkosipulinkynttä
1 sipuli
1 pieni pätkä purjoa
2+1 rkl öljyä
8 dl vettä
1 1/2 kasvisliemikuutio
1 tlk (400g) tomaattimurskaa
100 g pientä pastaa
1 tlk (220 g) kidneypapuja tai
papusekoitusta
1/2-1 tl suolaa
1 tl sokeria
1/2 tl mustapippuria
1/2 tl provencale-
yrttiseosta

TARJOILUUN

persijaa tai basilikaa, ranskan-
kermaa ja/tai parmesaani-
raastetta

1. Kuivaa tofun pinta talous-
paperilla painellen.

2. Kuutioi kesäkurpitsa. Pese,
kuori ja viipaloi porkkana

ohuiksi kolikoiksi. Kuori ja
hienonna valkosipulit. Silppua
sipuli ja purjo.

3. Lisää sipulit, purjo ja pork-
kanat kattilaan. Lisää 2 rkl öljyä
ja kuullota muutama minuutti.
Lisää kesäkurpitsa ja valkosipulit
ja jatka kuullottamista 5 minuut-
tia välillä sekoittaen.

4. Lisää vesi, kasvisliemikuutio ja
tomaattimurska. Kiehauta ja lisää
pasta. Keitä noin 6 minuuttia. Jos
käytät gluteenitonta pastaa, ota
huomioon pidempi keittoaika.

5. Leikkaa tofu pieniksi kuutioi-
ksi. Paahda kuutioita kuumalla
kuivalla pannulla niin, että tofun
pinta saa väriä ja loput nesteet
höyrystyvät pois. Vähennä
lämpö puoleen, lisää 1 rkl öljyä ja
paista noin 5–7 minuuttia välillä
käännellen, kunnes tofu saa
väriä ja rapean pinnan.

6. Lisää keittoon valutetut pavut,
mausteet ja tofukuutiot. Sekoita
ja kuumenna kiehuvaaksi. Koriste-
le persiljasilpulla ja tarjoa keitto
ranskankerman ja/tai parmesaa-
niraasteen kanssa.





VINKKI!

Gluteenittoman version saat, kun käytät suurustukseen 2 ruokalusikallista maissitärkkelystä ja 2-3 ruokalusikallista vettä.

BURGUNDINPATA

1 pkt (300 g) Jalotofua (Kylmäsavu)

1 iso sipuli

4 valkosipulinkynttä

1 iso porkkana

1 varsisellerin varsi

1 pkt (150 g) herkkusieniä

3 rkl öljyä

1 rkl tuoretta timjamia hienonnettuna
(tai 1 tl kuivattua)

3 laakerinlehteä

1/2 tl suolaa

1/2 tl mustapippuria
myllystä

2 rkl tomaattipyreetä

2 dl punaviiniä

4 dl vahvaa kasvislientä

2 rkl vehnäjauhoja

2 rkl kasvipohjaista voita

LISÄKSI

perunamuusia, keitettyjä
perunoita tai riisiä

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuori ja paloittele porkkana ohuiksi siivuiksi. Hienonna varsiselleri pieneksi. Viipaloi herkkusienet.

2. Kuumenna kaksi ruokalusikallista öljyä padassa ja kuullota ensiksi porkkanoita ja selleriä muutama minuutti. Lisää sipulit, valkosipulit, ja herkkusienet ja jatka kuullottamista parin minuutin ajan. Sekoita joukkoon timjami, laakerinlehdet, suola, mustapippuri ja tomaattipyree.

3. Kaada punaviini pataan ja anna kiehahtaa. Lisää kuuma kasvisliemi ja hauduta pataa kannen alla miedolla lämmöllä noin 35–45 minuutin ajan, kunnes kasvikset alkavat olla kypsiä.

4. Kuivaa tofun pinta talouspaperilla kevyesti painellen. Leikkaa tofu kuutioiksi. Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofukuutiot pannulle. Paista 3–5 min välillä sekoittaen, kunnes tofu saa hieman väriä pintaansa ja viimeinen kosteus katoaa. Vähennä lämpötila puoleen ja lisää pannulle ruokalusikallinen öljyä. Anna tofujen paistua miedolla lämmöllä välillä sekoittaen, kunnes ne ovat rapeita.

5. Sekoita voi ja vehnäjauhot keskenään ja lisää seos pataan. Anna suurustua. Tarkista padan maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Lisää tofut valmiin padan päälle. Silppua päälle vielä tuoretta timjamia.

6. Tarjoa muusin, keitettyjen perunoiden tai riisin kanssa.

"KALAPUIKOT", MUUSI JA SITRUKSIINEN JOGURTTIKASTIKE

1 pkt (300 g) Jalotofua
(Kylmäsavu tai
Marinoitu)
1-2 rkl ruis- tai korppu-
jauhoja leivitykseen
1½ rkl öljyä

KASTIKE

2 dl kasvipohjaista
jogurttia
1 dl yrttejä hienonnettu-
na (esim. tilli ja ruoho-
sipuli)
½ dl luomusitruunan
kuori ja mehu
½ tl suolaa

TARJOILUUN

perunamuusia tai keitettyjä
perunoita, sitruunasiivuja

1. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja laita jääkaappiin maustumaan.

2. Avaa tofupaketti ja kuivaa tofun pinta talouspaperilla kevyesti painellen. Voit myös leikata tofun pituussuunnassa puoliksi ja kääriä tofupalat keittiöpyyhkeeseen tai talouspaperiin ja antaa kuivua painon alla hetken. Leikkaa tofut sopivan kokoisiksi, noin 1 cm:n paksuisiksi pihveiksi. Kaada korppujauhot lautaselle ja kääntelee tasaisesti tofupihvejä jauhossa.

3. Kaada kuumalle pannulle öljyä ja paista tofut kullanruskeiksi molemmin puolin.

4. Tarjoa rapeat tofupihvit jogurttikastikkeen ja perunamuusin kanssa.



"Tämän reseptin kun löysin, se oli oli rakkautta ensisilmäyksellä! Tofusta on niin moneksi, mutta että tällainen lapsuuden lohturuoka vegaanisena versiona, ai että!"



ROUSKUVAT TOFU BÁNH MÌ -PATONGIT

Bánh mì -patongit ovat vietnamilaisen pikaruuan klassikko! Tässä versiossa valmiiksi aasialaisittain maustettu tofu paistetaan rapeaksi raasteena ja viimeistellään hoisin- tai teriyakikastikkeella syvän maukkaaksi. Lisäksi sisään sujahtaa pikkelöityjä vihanneksia, kuten porkkanaa ja jalapenoa sekä mukavan tulista bang bang -kastiketta. Katso täytteiden ohjeet sivulta 24.



LEIPÄÄ JA TOFUA

**TOFU SOPII LEIVÄLLE ERINOMAISESTI.
TEE SIITÄ "MUNAVOI" TAI
SKAGENTAHNA. PAISTA RAPEAKSI
VIETNAMILAISEEN PATONKIIN TAI
SIIVUTA RUISLEIVÄLLE LEIKKELEEKSI.**

KLASSIKKO- LÄMPPÄRIT

Kuivaa paketti tofua (Kylmä-savu tai Marinoitu) ja leikkaa ohuiksi siivuiksi. Voitele leivät margariinilla ja sivele päälle ohut kerrot pestoa tai sinappia. Lisää puolitettuja ananasrenkaita ja tofusiivuja. Kuorruta juustoraasteella ja paista 250-asteisessa uunissa 10-15 min, kunnes juusto on sulanut ja leivät ovat valmiit.



SAVUTOFUBAGELIT

Leikkaa kuivattu savutofu pitkittäin mahdollisimman ohuiksi siivuiksi. Kuumenna 2 rkl öljyä pannulla ja lisää tofusiivut. Paista 4-5 minuuttia ja kääntelet siivuja niin, että ne rapeutuvat tasaisesti. Vähennä lämpöä ja paista hetki kunnes tofu on tarpeeksi rapeaa. Lisää 2 rkl teriyakikastiketta ja 1 rkl vettä, sekoita ja anna hautua jälkilämmöllä. Koristelet seesaminsiemellä ja tuoreella timjamilla. Sivele paahdettujen bageleiden puolikkaat punajuurihummuksella. Täytä bagelit tofulla, kurkulla ja porkkanatikuilla.



"MUNAVOI"

Kuivaa kokonainen marinoitu tofupala keittiöpöyhkeellä tai talouspaperilla. Laita kulhoon ja murena haarukan avulla pieneksi. Lisää joukkoon 3–4 ruokalusikallista vegaanista voita tai margariinia. Mausta noin teelusikallisella (Kala namak) suolaa ja ruokalusikallisella silputtua ruohosipulia. Anna maustua jääkaapissa noin puoli tuntia. Tarjoa karjalanpiirakoiden tai leivän kanssa.

SKAGENTAHNA TOFUSTA

Kaada Jalotofu Aasia -paketista ylimääräinen makumarinadi kulhoon. Murena tofu kulhoon. Raasta joukkoon puolikkaan luomusitruuna kuori ja purista 2–3 rkl sitruunanmehua. Rouhi joukkoon 0,5 tl pippuria. Lisää 3 rkl hienonnettua tilliä ja yksi silputtu punasipuli. Sekoita joukkoon 1,5 dl majoneesia ja 4 rkl vegaanista mätää. Lusikoi seokseen ranskankermaa pienissä erissä sen verran, että seos on jämääkää ja lusikoitavissa. Nosta jääkaappiin maustumaan puoleksi tunniksi. Tarkista maku ja tarvittaessa lisää suolaa ja pippuria. Tarjoa ruisnapeilla tai saaristolaisleivällä.

HELPPO VEGELEIKKELE

Paahda ja voitele ruisleivät. Leikkaa savutofusta juustohöylällä tai veitsellä ohuita siivuja ja laita leivän päälle kasvisleikkeleeksi. Mausta kevyesti valkosipulijauheella ja mustapippurilla. Viimeistele halutessasi esimerkiksi persiljasilpulla. Maku muistuttaa erehdyttävästi meetvurstia!

PASTRAMIBAGELIT

Tee tofu kuten savutofubageleihin. Puolita bagelit, lämmitä tai paahda ja levitä puoliskoille tuorejuustoa. Lisää väliin tofua ja marinoitua punasipulia. Viimeistele korianterilla.

MIKSEI AINA VOI OLLA PERJANTAI?

KYLLÄ VOI, AINAKIN LAUTASELLA! NACHOPELTI, BÁNH MÌ –TORTILLAT JA SMASH BURGER TACOT TUOVAT TAATUSTI VIIKONLOPPUFIILIKSEN.

SMASH BURGER TACOT

- 1 pkt (300 g) Jalotofua (Aasia, Kylmäsavu tai Marinoitu)
- 1 rkl juoksevaa margariinia
- 1 rkl maissitärkkelystä
- 1 rkl glaseeraus kastiketta esim. teriyaki- tai bbq-kastiketta
- 1/4 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria
- 2 rkl öljyä tai juoksevaa margariinia

BIG MAC –KASTIKE

- 1 1/2 dl majoneesia
- 1/2 maustekurkku
- 1 tl silputtuna dijonsinappia
- 1/2 tl paprikajauhetta (makeaa)
- 1/2 tl valkosipulijauhetta
- 1/2 tl sipulijauhetta

LISÄKSI

- 5 tortillalättyä
- 5 cheddarjuusto-viipaletta
- 1 sipuli hienonnettuna salaattia pilkottuna

1. Raasta tofu raastimen isoimalla terällä ja nosta raaste kulhoon. Lisää joukkoon tärkkelys, juokseva margariini ja teriyakikastike. Mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita hyvin.
2. Sekoita Big Mac -kastikkeen ainekset ja nosta kylmään maustumaan. Pilko salaatti ja hienonna sipuli.
3. Pyöritä tofuraasteesta 5 tofupalloa. Kuumenna paistinpannu kuumaksi ja laske keskilämmölle.
4. Lisää pannulle vähän margariinia tai öljyä. Paina tofupalloa kevyesti tortillaa vasten ja laita paistumaan tofupuoli alaspäin. Paina tortillaa paistinlastalla, niin että tofusta tulee litteä tortillan muotoinen "pihvi". Paista noin 2 minuuttia, kunnes tofu on tarpeeksi rapeaa ja käännä varovasti lastan avulla. Lisää cheddar ja paista noin 2 minuuttia. Nosta sivuun ja paista loput tortillat.
5. Täytä valmiit tortillat Big Mac -kastikkeella, sipulilla ja salaatilla. Taita tortillat kahtia ja nauti heti.

**KATSO
VIDEO!**

Näin teet Smash
burger tacot.





VINKKI!

Dippikastikkeena voit myös käyttää tsatsikia, aioli- tai wasabimajoneesia, barbeque-, teriyaki-, hoisin-, tai sweet chili -kastiketta.

TOFU-KASVISPLATTER AIRFRYERILLA

2 perunaa
1/4 bataattia
2 porkkanaa
1 palsternakka
1 ps pimientos de padron
-grillipaprikoita
1/2 parsakaalia
1 pkt (300 g) Jalotofua)Aasia,
Kylmäsavu tai
Marinoitu)
suihkutettavaa öljyä

BANG BANG –MAJONEESI

1 dl vegaanista
majoneesia
2 rkl sweet & sour
-kastiketta
1-2 rkl srirachakastiketta

LISÄKSI

marinoitua punasipulia

1. Valmista Bang Bang –majoneesi. Sekoita kulhossa kaikki ainekset yhteen ja nosta kylmään maistumaan. Lisää srirachakastiketta vähitellen ja säädä kastike omaan makuun sopivan tuliseksi.

2. Pese ja kuivaa kasvikset hyvin. Kuori bataatti. Kotimaiset kasvikset voi syödä kuorineen hyvin pestynä. Pilko perunat ja bataatti lohkoiksi, juurekset tikuiksi ja irrottele parsakaalista nuput.

3. Esilämmitä airfryer 200 asteeseen. Pirskota kasvien päälle kevyesti öljyä (valinnainen) ja nosta paistokoriin.

4. Paista 10 minuuttia. Ravista airfryerin koria tai kääntelee kasviksia paistamisen puolesta välissä.

5. Avaa Jalotofu Aasia -paketti ja ota ylimääräinen marinadi talteen

tai käytä muuta Jalotofun maustettua tofua. Kuutioi tofu tai revi tofu sopiviksi peukalonkokoisiksi paloiksi. Pirskota tofukuutioiden päälle kevyesti öljyä (valinnainen) ja nosta paistokoriin kasvien viereen. Paista tofua 10 minuuttia. Ravista airfryerin koria tai kääntelee tofukuutioita paistamisen puolesta välissä. Paista tofua kunnes ne ovat rapeita ja kasvikset ovat sopivan kypsiä.

6. Kokoa rapeasta tofusta ja kasviksista annos ja tarjoa esimerkiksi marinoidun punasipulin ja suosittu Bang bang -kastikkeen kera.



BÁNH MÌ -TORTILLAT

- 1 pkt (300 g) Jalotofua
(Teriyaki tai Aasia)
1-2 rkl öljyä
2 rkl hoisin- tai teriyaki-
kastiketta
1-2 rkl paahdettuja
seesaminsiemeniä

(PIKA)PIKKELÖIDYT KASVIKSET

- 1 iso porkkana
1 kurkku
1 jalapeno
6 retiisiä
1 dl riisiviinietikkaa
3/4 dl vettä
3 rkl sokeria
1/2 tl suolaa

BANG BANG -MAJONEESI

- 1 dl majoneesia
2 rkl sweet chili -kastiketta

- 1-2 rkl srirachakastiketta

LISÄKSI

4-5 pientä tortillaa, tuoretta
korianteria, jalapenoa tai chiliä
siivuina

1. Pikkelöi kasvikset. Pese ja kuori porkkana. Leikkaa kaikki kasvikset ohuiksi tikuiksi. Sekoita etikka, vesi, sokeri ja suola keskenään kattilassa. Kiehauta nopeasti niin että sokeri sulaa. Lisää joukkoon kasvissuikaleet. Laita kylmään maustumaan vähintään 15 minuutiksi.

2. Valmista bang bang -majoneesi. Sekoita kulhossa kaikki kastikkeen ainekset huolellisesti. Lisää srirachakastiketta oman tulusmaun mukaan. Nosta kylmään maustumaan.

3. Valmista tofu. Valuta pakkauksesta

talteen marinadi. Raasta tofu raastimen isoimmalla terällä. Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofuraaste. Paista välillä käännellen 5-6 minuuttia, kunnes tofu saa hieman väriä pintaansa. Vähennä lämpö puoleen ja lisää öljy. Anna murun paahtua, välillä käännellen, kunnes se on ihanan rapeaa.

4. Ota lämpö pois ja lisää tofupakauksen marinadi ja sekoita. Lisää lopuksi 1-2 rkl hoisin- tai teriyakikastiketta ja sekoita. Anna olla hetken aikaa jälkilämmöllä.

5. Valmista tortillat. Lämmitä tortillat uunissa tai pannulla. Levitä ensiksi tortilloihin majoneesia ja lisää seuraavaksi pikkelöityjä kasviksia ja paahdettua tofumurua. Viimeistele jalapeno- tai chilisiivuilla ja tuoreella korianterilla.

TOFU-SAARISTOLAISPIIRAKKA

TOFUTÄYTE

1 pkt (300 g) Jalotofua (Aasia, Kylmäsavu tai Marinoitu)
1 rkl öljyä
2 rkl teriyakikastiketta

POHJA

300 g lehti- tai piirakka-taikinaa
1 rkl margariinia

VAAHDOTETTU FETA

1 pkt (200 g) vegaanista fetaa (esim. Mö)
2 dl turkkilaista kaurajogurttia
3 rkl sitruunan mehua
1 sitruunan kuori
2 rkl oliiviöljyä
1 valkosipulinkynsi
1-3 rkl vettä

SIEMENSEKOITUS

2 rkl kuivattua sipulia
1½ rkl seesaminsiemeniä
1 rkl unikonisemieniä
½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria

LISÄKSI

200 g marinoitua punasipulia
200 g porkkalaa
1 dl vegaanisia katkarapuja (esim. Vatkis)
1 dl pieniä kapriksia
½ rku tuoretta tilliä

1. Tee vaahdotettu feta. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi. Lisää tarvittaessa vähän vettä, jotta massasta tulee helpommin levitettävää.

2. Yhdistä kaikki siemensekoituksen ainekset.

3. Raasta tofu raastimen isoimmalla terällä. Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofuraaste. Paista välillä käännettäen noin 5-6 minuuttia, kunnes tofu alkaa saada pintaan hieman väriä. Vähennä lämpö puoleen ja lisää öljyä. Anna murun paahtua välillä käännettäen, kunnes se on rapeaa. Lisää lopuksi teriyakikastike ja sekoita. Anna olla hetki jälkilämmöllä.

4. Kauli taikinal levy leivinpaperin päällä ohuemmaksi. Nosta levy pellille. Voitele pohjan reunat margariinilla ja ripottele päälle siemensekoitetta. Paista uunin keskitasolla noin 10-15 minuuttia, kunnes se on kauniin paahdetun väriinen.

5. Levitä fetavaahtoa pohjan päälle (jos sitä on runsaasti, jätä hieman sivuun koristelua varten) ja lusikoi seuraavaksi tofumuru tasaisesti. Lisää porkkala, halutessasi vatkaravut ja punasipuli. Viimeistele saaristolaispiirakka koristelemalla se tuoreella tillillä ja kapriksilla.

VINKKI!

Jos fetavaahtoa jää yli, sekoita sen joukkoon merilevämätia ja tarjoa piirakan kanssa tai koristele valmis piirakka sillä lopuksi.

VINKIT TALTEEN!

RAPEANA PAREMPI!

Ensimmäinen askel rapeaan tofuun on kuivaaminen. Puristele pakkauksesta otettua tofua keittiöpyyhkeeseen tai talouspaperiin käärittynä käsissäsi.

Voit myös kääriä tofun pyyhkeeseen ja laittaa sen painon alle hetkeksi, jotta neste imeytyy pois tehokammin.

PAISTIN-PANNULLA

Aloita tofun paistaminen kuumalla kuivalla pannulla. 2-3 minuutin jälkeen vähennä lämpö puoleen ja lisää 1 rkl öljyä. 3-4 minuutissa palat paistuvat kullanruskeiksi.

UUNISSA

Sekoita tofupalojen joukkoon huolellisesti 1,5 rkl öljyä ja levitä ne tasaisesti pellille. Paista 225-asteisessa uunissa 10-20 minuuttia välillä käännettäen. Mausta kuumana pellillä paiston lopuksi.

AIRFRYERISSA

Sekoita revittyjen tai kuutioitujen tofupalojen pintaan 1 rkl maisitärkkelystä. Paista 190-asteisessa airfryerissa 10 minuuttia välillä koria ravistaen. Mausta vasta, kun tofot ovat rapeita.



LOADED NACHOS RAASTETULLA TOFULLA

1pkt (300 g) Jalotofua (Teriyaki,
Aasia tai Kylmäsavu)
1 pieni punasipuli
1 punainen paprika
1 keltainen paprika
1 punainen chili
1-2 rkl teriyaki- tai bbq-kastiketta
1-2 rkl öljyä
1 ps nachoja
1 tlk salsaa

CHEDDARKASTIKE

1 pkt (2,5 dl) juustonmakuista
kaurakermaa
200 g cheddarviipaleita tai -raastetta
(1/4 tl cayennepippuria)

LISÄKSI

tuoretta korianteria ja/tai ruohosipulia,
avokadoa

1. Hienonna punasipuli. Leikkaa paprikat pieniksi kuutioiksi. Leikkaa chili ohuiksi renkaiksi. Silppua ruohosipuli.
2. Valmista tofuraaste. Avaa tofupaketti ja valuta marinadi talteen. Rasta tofu raastimen isoimmalla terällä. Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofuraaste. Paista välillä käännellen noin 5-6 minuuttia, kunnes tofu saa hieman väriä pintaansa. Pienennä lämpö puoleen ja lisää öljy. Anna murun paahtua, välillä käännellen, kunnes se on ihanan rapeaa. Sammuta hella ja lisää tofupaketin marinadi ja sekoita. Lisää lopuksi teriyaki- tai bbq-kastike ja sekoita. Anna maustua hetki jälkilämmöllä.
3. Tee cheddarkastike. Pilko cheddarviipaleet pieneksi tai käytä valmista raastetta. Lisää pieneen kattilaan juustonmakui- nen kaurakerma ja cheddarjuustoraaste. Kiehauta kasaan miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen, kunnes juusto on sulanut ja koostumus on kastikemainen. Mausta halutessasi cayennepippurilla.
4. Levitä maissilastut leivinpaperin päälle pellille tai laakeaan uunivuokaan. Levitä niiden päälle juustokastike, tofuraaste, punasipuli, salsaa, paprikat ja chiliä. Kuumenna uunin keskitasolla 225 asteessa noin 7-10 minuuttia.
5. Koristele loaded nachos -pelti hienonne- tulla ruohosipulilla ja/tai korianterilla. Tarjoa salsakastikkeen ja kuutioidun avokadon kanssa.



Näin kokoat
nachopellin.
**KATSO
VIDEO!**

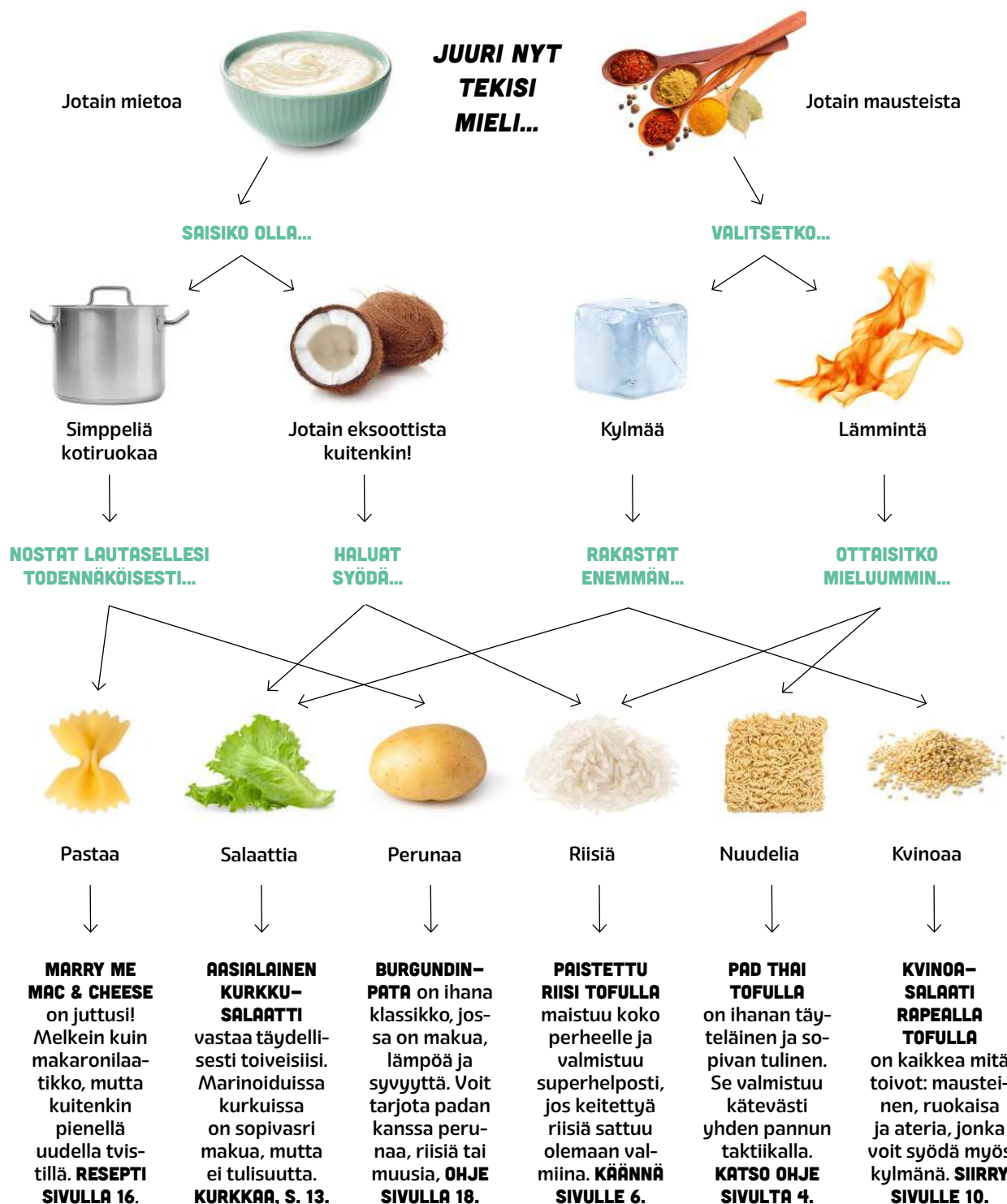


VINKKI!

Voit käyttää myös
valmista cheddar-
kastiketta.

LIIAN PALJON IHANIA RESEPTejÄ?

**KERRO MEILLE MILLAINEN RUOKAFIILIS, ME KERROMME,
MITÄ SINUN KANNATTAA KOKATA.**





JALOTOFU.FI