

KANANMUNATTOMIA reseptejä

Makaronilaatikko

5 dl pikamakaroneja

3 rkl öljyä
1 sipuli
½ tl sokeria
3 tl paprikajauhetta
1 tl jauhettua korianteria
1 ½ dl tummaa soijarouhetta
½ kasvisliemikuutio
3 ½ dl vettä
1 rkl soijakastiketta
2 tl kuivattua persiljaa
1 tl kuivattua oreganoa

2 ½ dl vettä
1 ½ dl soijajauhoja

1 Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan. Voitele noin 2,5 litran uuni-
vuoka. Laita uuni lämpeämään 200
asteeseen.

2 Kuori ja pilko sipuli pieneksi. Kuumenna öljy paistinpannalla. Lisää sipulit,
sokeri, paprikajauhe ja korianteri. Kuul-
lota keskilämmöllä viitisen minuuttia.
Lisää pannulle soijarouhe, kasvisliemi-
kuutio ja kuuma vesi. Keitä 5 minuuttia.
Lisää lopuksi soijakastike, persilja ja
oregano.

3 Sekoita soijarouhekastike keitet-
tyihin makaroneihin. Maista ja mausta
tarvittaessa suolalla. Kumoa seos
uunivuokaan.

4 Sekoita soijajauhot kylmään veteen
ja kaada seos makaronien päälle. Lisää
halutessasi purkki soijakermaa makua
antamaan. Kypsennä uunin keskita-
solla 30 minuuttia, sammuta uuni ja
jatka kypsentämistä vielä 20 minuuttia
jäkilämmöllä.

Soijamajoneesi

1 dl soijamaitoa
2 ½ - 3 dl öljyä
loraus sitruunamehua
suolaa, pippuria

Sekoita soijamaito ja öljy tehose-
koittimessa paksuksi majoneesiksi.

Lisää loput ainekset ja sekoita vielä
nopeasti kaikki keskenään. Ohenna
tarvittaessa vedellä.

Valmiin majoneesin voit maustaa esi-
merkiksi 2 tl paprikajauhetta ja 1 rkl
makeaa chilikastiketta tai hienonne-
tulla ruohosipulilla tai tillillä.



Vege-omeletti

1 ½ dl kikpapujauhoja*
1 ½ dl kylmää vettä
½ sipuli
½ tl paprikajauhetta
½ tl jauhettua korianteria
½ tl suolaa
öljyä paistamiseen

Kuori ja hienonna sipuli. Sekoita
kaikki ainekset öljyä lukuunot-
tamatta keskenään. Kuumenna
öljy paistinpannalla, kumoa
seos pannulle ja paista sekoitta-
matta kunnes seos on hyytynyt.
Käännä ja paista toista puolta
muutama minuutti.

Herkkusieniomeletti

Kuten edellinen mutta omelettiin
pannulle laitoin jälkeen muu-
tama herkkusieni viipaloituna.
Käännä kun pinta on hyytynyt,
laske lämpöä ja paista muutama
minuutti toiselta puolelta.

Espanjalainen omeletti

Lisää perusomeletin päälle sen
pannulle laitoin jälkeen 2 keitet-
tyä perunaa ohuina viipaleina,
muutama tomaatin siivu ja hie-
noksi pilkottua paprikaa. Käännä
hyytymisen jälkeen, laske lämpöä

ja paista vielä toi-
selta puolelta muutama
minuutti.

Nakkimunakas

Lisää perusomeletin päälle
pannulle kaatamisen jälkeen
muutama soijanakki tai soija-
makkara viipaleina. Jatka kuten
edellisissä ohjeissa.

*Kikpapujauhoja myydään etni-
sissä- ja luontaistuotekaupoissa.
Jauhoja myydään myös kikherne-
ja gramjauhojen nimellä.

Kääretorttu

Jos teet kauravaniljakiisseliä itse, voit jättää
siitä sokerin halutessasi pois, sillä tulos on joka
tapauksessa makea.

Pohja:
3 dl vehnäjäuhoja
2 tl leivinjauhetta
1 ½ dl sokeria
1 dl omenahilloa
1 dl vettä
¼ dl öljyä

Leivinpaperille: sokeria

Väliin: puolukoita, kauravaniljakastiketta ja
vähän kinuskikastiketta tai omenahilloa, ½ dl
(vatkattua) kauravaniljakastiketta ja 1 tl kanelia
tai marjoja ja kauravaniljakastiketta

1 Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää
keskenään sekoitetut hillo, vesi ja öljy. Sekoita
mahdollisimman vähän. Kaada taikina leivinpape-
rin päälle ja levitä lusikalla pellin kokoiseksi.

2 Paista 225 asteessa noin 8 - 10 min. Levyn
ei tarvitse ruskettua, vaan saa jäädä vaaleaksi
(reunoihin saa kuitenkin tulla väriä). Valmista
täyte levyn kypsyyssä.

3 Kumoa kypsä levy heti toisen leivinpape-
rin päälle, jolle on ripoteltu sokeria. Leikkaa
ohuelti levyn reunat pois. Levitä välittömästi
täytteet levyille, hillo ensin ja sitten vaniljakas-
tike. Jätä reunoihin parin sentin verran ilman
täytettä. Kääri varovaisesti rullalle leivinpaperia
apuna käyttäen. Jos levy ehtii ennen käärimistä
jäähdyä liikaa, se repeilee. Kääri leivinpaperi
lopuksi rullan ympärille.

4 Laita jääkaappiin vetäytymään. Kääretorttu
on parhaimmillaan vasta seuraavana päivänä.

*Kääretortun ja täytekakkupohjan ohje kirjasta
Härkäpapua sarvista – herkullista kasvisruo-
kaa läheltä, Multikustannus 2006.*

Täytekakku

4 ½ dl vehnäjäuhoja
2 tl leivinjauhetta
½ tl soodaa
2 tl vaniljasokeria
2 dl sokeria
½ dl öljyä
3 dl kauramaitoa
1 rkl omenaviinietikkaa

öljyä, korppujauhoja

1 Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen.
Voitele tasapohjainen 20 cm:n kakkuvuoka
öljyllä ja korppujauhota se.

2 Sekoita kuivat aineet keskenään. Sekoita
öljy, kauramaito ja omenaviinietikka toisessa
astiassa ensin keskenään. Lisää märät ainekset
jauhoseokseen, sekoita vain sen verran, että tai-
kinasta tulee melko tasaista.

3 Kumoa taikina vuokaan, tasoita pinta ja
paista keskimmaisella ritilätasolla noin 50
minuuttia. Kypsä kakkupohja on hieman irron-
nut reunoista eikä kokeilutikkaan tartu taikinaa.
Jäähdytä kakku kunnolla ennen leikkaamista.

Kuvan kakku on kuorrutettu soijakermalla.

Suklaamuffinit

(noin 12 kpl)

4 dl vehnäjäuhoja
2 dl sokeria
2 tl vanilliinisokeria
2 tl soodaa
1 rkl kaakaojauhetta

100 g margariiniä
1 ½ dl soijamaitoa
½ dl maustamatonta soijajogurttia

1 dl tummaa suklaata rouhittuna
½ dl minttu(suklaa)karkkeja rouhittuna

1 Sulata margariini ja lisää soijamai-
don ja -jogurtin sekaan. Yhdistä kuivat
aineet ja lisää seos varovasti sekoittaen
nestemäisiin.

2 Lisää lopuksi suklaat taikinaan ja jaa
taikina muffinivuokiin. Parhaiten muffi-
nit onnistuvat teflonmuffinivuossa.

3 Paista 175 asteessa noin 20 minuuttia.

