



Eläinystävällisiä reseptejä
Pääsiäiseksi

Seitanpaisti

• Sekoita ensiksi kuivat aineet eli jauhot ja mausteet taikina-kulhossa. Savupaprikajauhetta saa tavallisesta marketista. Sen voi korvata myös nestemäisellä savulla.

• Sekoita toisessa kulhossa soijakastike, öljy ja vesi. Kaada nesteet kuiva-aineiden sekaan.

• Vaivaa taikinaa noin minuutti. Mitä kauemmin vaivaat, sitä kiinteämpää seitania saat.

• Muotoile seitan haluamasi muotoiseksi paistiksi. Valmista marinadi ja sivele se paistin päälle.

• Anna seitanpaistin marinoitua yön yli jääkaapissa joko foliossa tai kulhossa. Paista löysään foliokääreeseen kiedottua paistia 175-asteisessa uunissa tunti ja 15 minuuttia. Seitanpaistin voi paistaa myös heti ilman marinoitua. Marinointi tekee kuitenkin paistista mehevemmän.

• Sivele paistin pintaan sinappia ja ripottele päälle korppujauhoja. Paista paistia 250 asteessa vielä 10–15 minuuttia ilman foliota.

* Gluteiinijauhoa saa ainakin ekokaupoista (esim. Ruohonjuuri, Punnitse ja Säestä, Ekolo ja Runsaudensarvi) sekä Vegetukusta.

Seitanpaistin ainekset:

- 4 dl gluteinijauhoja*
- 2 dl gram- eli kikernejauhoja
- 2 tl savupaprikajauhetta
- 1 tl garam masalaa
- 1 tl inkivääriä
- 1,5 tl kuivattua valkosipulia
- 0,5 dl soijakastiketta
- 1 dl öljyä
- 3 dl vettä

Marinadiin:

- tomaattipyreetä
- punaviinietikkaa
- öljyä
- soijakastiketta

Bataatti-chili

(Ohje: [Elina Innanen/chocochili.net](http://ElinaInnanen/chocochili.net))

• Kuutioi sipuli ja hienonna valkosipulinkynnet. Kuori ja paloittele bataatti. Viipaloi chilit (siemenet saavat jäädä).

• Kuumenna teflonkattilan pohjalla oliiviöljyä, lisää jeera ja sekoita, kunnes mausteinen tuoksu irtoaa.

Lisää kattilaan sipulit ja kuullota hetki.

• Lisää kattilaan bataatti, chilit, tomaattimurska ja vesi.

• Kun bataatit ovat hiukan pehmenneet, lisää kattilaan pavut, tomaattipyre ja mausteet. Jatka keittämistä, kunnes bataatti on täysin kypsytty.

• Viimeistele annokset tuoreella korianterilla ja tarjoa tuoreen (maissi)leivän kera.

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 bataatti (n. 450 g)
- 2 punaista chiliä
- öljyä
- 1 tl jeeraa
- 500 g tomaattimurskaa
- n. 5 dl vettä
- 1 rkl tomaattipyreettä
- 1 tlk kidneypapuja
- 0,5 tl oreganoa
- 0,5 tl basilikaa
- 0,5 tl paprikajauhetta
- suolaa, mustapippuria
- tuoretta korianteria

Karjalanpaisti

(Ohje: [Yrttipurkki maustehyllyssä -blogi, yrttipurkki.blogspot.com](http://Yrttipurkki.maustehyllyssa-blogi.yrttipurkki.blogspot.com))

- Pilko porkkanat, sipulit ja lanttu reilun kokoiseksi paloiksi. Laita ne uunivuokaan, lisää joukkoon myös soijasaukaleet tai -palat. Lisää soijakastike, laakerinlehdet ja pippuri.
- Kaada päälle kiehautettua kuumaa vettä sen verran, että kaikki ainekset peittyvät. Sekoita, jotta soijapalat eivät jää kellumaan pinnalle.
- Anna hautua uunissa miedolla lämmöllä (150–175 astetta) 1–2 tuntia tai kunnes juurekset ovat kypsiä.
- Sekoittele hautumisen aikana, jotta päällimmäiset palaset eivät pääse kuivumaan.

- 3 porkkanaa
- 1 lanttu
- 3 sipulia
- 100 g kuivia soijasaukaleita tai soijapaloja
- 5 laakerinlehteä
- 0,5 dl soijakastiketta
- pippuria
- vettä
- loraus öljyä

Kermaperunat

- Viipaloi perunat. (Voit halutessasi paistaa perunoita hetken aikaa paistinpannalla öljyssä, kunnes ne ovat saaneet hieman väriä.)
- Sekoita suola ja muut mausteet kasvikerma sekaan.
- Lado perunat uunivuokaan ja kaada maustettu kasvikerma niiden päälle.
- Paista 200 °C:ssa noin tunnin ajan tai kunnes perunat ovat pehmenneet.

Jos haluat, voit lisätä perunoiden sekaan silputtua sipulia, murskattua valkosipulia tai uunissa sulavaa soijajuustoa, kuten Cheezlyä.

- 600 g perunoita
- 4 dl soja- tai kaurakermaa (esim. Alpro, Oatly tai Keiju)
- 0,5 tl suolaa
- 0,5 tl (tai maun mukaan) mustapippurirouhetta
- 2 tl (tai maun mukaan) kuivattuja yrttejä, kuten meiramia, timjamia tai basilikaa

Mango-kookospannacotta, 4 annosta

(Ohje: [Elina Innanen/chocochili.net](http://ElinaInnanen/chocochili.net))

- Kaada kookosmaito kattilaan. Huuhtelee kookosmaitotölki vedellä ja lisää vesi kattilaan. Sekoita joukkoon perunajauhot ja sokeri.
- Kuumenna kookosmaitoseosta koko ajan puuhaarukalla sekoittaen. Kun seos pulpahtaa, siirrä kattila pois levyiltä.
- Lisää joukkoon sitruunan kuori ja mehu sekä vaniljasokeri. Annostele seos lasseihin ja laita jääkaappiin jäähdyttämään.
- Valmista kiille, kun pannacottat ovat jäähtyneet läpikotaisin: kiehauta kattilassa mangomehu ja lisää sokeri pikkuhiljaa koko ajan sekoittaen. Anna kiehua vielä 1–2 minuuttia. Kaada varovasti pannacottien päälle ja siirrä taas jääkaappiin.
- Kun kiille on jäähmettynyt, koristele pannacottat ananaskirsikoilla.

- 4 dl kookosmaitoa
- 1 dl vettä
- 2,5 rkl perunajauhoja
- 2 rkl sokeria
- 0,5 sitruunan raastettu kuori
- 2 rkl sitruunan mehua
- 2 tl vaniljasokeria

Mangokiille:

- 2 dl mangomehua
- 0,5 dl hyytelösokeria
- ananaskirsikoita
- koristeluun

Pasha

- Vaahdota vaniljakastike sähkövatkaimella.
- Vatkaa soijajogurtti joukkoon, ja lisää lopuksi muut ainekset.
- Tarkista makeus sekä kirpeys, ja lisää halutessasi sitruunamehua tai sokeria.
- Laita pasha valumaan esim. kahvin-suodattimeen vähintään yön yli.

- 2 dl kauravaniljakastiketta (esim. Oatly)
- 250 g maustamatonta soijajogurttia
- 2-3 rkl sitruunamehua
- 0,5 tl sitruunankuorta
- 1 rkl sukaattia
- 0,5 dl pähkinä- tai mantelirouhetta
- (1 rkl rusinoita)
- (1-2 rkl sokeria)

Omenapiirakka

(Ohje: Silja Paakkinen on lainannut ohjeen Dinan maailma-blogille, dinnanmaailma.blogspot.com)

- Sulata margariini ja sekoita soijajogurtti siihen. Sekoita kuivat aineet toisessa kulhossa keskenään ja lisää ne margariini-jogurttiseokseen.
- Sekoita taikina tasaiseksi ja levitä kevyesti voideltuun piirakkavuokaan.
- Kuori omenat ja viipaloi ne. Asettele omenaviipaleet taikinan päälle ja ripottele pinnalle kanelia ja sokeria.
- Paista 200 asteessa n. 30 min.

Pohja:

- 150 g margariinia*
- 2 dl maustamatonta soijajogurttia
- 1,5 dl sokeria
- 3,5 dl vehnäjauhoja
- 2 tl leivinjauhetta

Päälle:

- omenoita
- kanelia ja sokeria

Jos haluat tehdä piirakkaa isomman satsin esimerkiksi kevään juhliin, tee taikina 2,5 kertaisena ja levitä uunipellille.

* Kokonaan kasviperäisiä ja leivontaan soveltuvia margariineja ovat esimerkiksi tummansininen Keiju, Sunnuntai laktoositon leivontamargariini sekä Keijun ja Rainbow'n juoksevat rypsiöljyvalmisteet.

Vegaaniliitto ry
Hämeentie 48, 00500 Helsinki
050 344 9524
info@vegaaniliitto.fi
vegaaniliitto.fi
facebook.com/vegaaniliitto



Julkaisija: Vegaaniliitto ry
Taitto: Arto Säynäjäkangas
1. painos, maaliskuu 2012,
Sälekarin kirjapaino.