Kananmunattomia resepteja

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 uunivuoka. Laita uuni lämpeämään 200 asteeseen.
2. Kuori ja pilko sipuli pieneksi. Kuumenna öljy paistinpannulla. Lisää sipulit, sokeri, paprikajauhe ja korianteri. Kuullota keskilämmöllä viitisen minuuttia. Lisää pannulle soijarouhe, kasvisliemikuutio ja kuuma vesi. Keitä 5 minuuttia. Lisää lopuksi soijakastike, persilja ja oregano.
3. Sekoita soijarouhekastike keitettyihin 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 keskitasolla 30 minuuttia, sammuta uuni ja jatka kypsentämistä vielä 20 minuuttia jälkilämmöllä.

Soijamajoneesi

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

Sekoita soijamaito ja öljy tehosekoittimessa paksuksi majoneesiksi. Lisää loput ainekset ja sekoita vielä nopeasti kaikki keskenään. Ohenna tarvittaessa vedellä.

Valmiin majoneesin voit maustaa esimerkiksi 2 tl paprikajauhetta ja 1 rkl makeaa chilikastiketta tai hienonnetulla 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 lukuunottamatta keskenään. Kuumenna öljy paistinpannulla, kumoa seos pannulle ja paista sekoittamatta kunnes seos on hyytynyt. Käännä ja paista toista puolta muutama minuutti.

Herkkusieniomeletti

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

Espanjalainen omeletti

Lisää perusomeletin päälle sen pannulle laiton jälkeen 2 keitettyä perunaa ohuina viipaleina, muutama tomaatin siivu ja hienoksi pilkottua paprikaa. Käännä hyytymisen jälkeen, laske lämpöä ja paista vielä toiselta puolelta muutama minuutti.

Nakkimunakas

Lisää perusomeletin päälle pannulle kaatamisen jälkeen muutama soijanakki tai soijamakkara viipaleina. Jatka kuten edellisissä ohjeissa.

** Kikpapujauhoja myydään etnisissä- 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 vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 ⅔ 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 leivinpaperin 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 kypsyessä.
3. Kumoa kypsä levy heti toisen leivinpaperin päälle, jolle on ripoteltu sokeria. Leikkaa ohuelti levyn reunat pois. Levitä välittömästi täytteet levylle, hillo ensin ja sitten vaniljakastike. Jätä reunoihin parin sentin verran ilman täytettä. Kääri varovaisesti rullalle leivinpaperia apuna käyttäen. Jos levy ehtii ennen käärimistä jäähtyä 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 kasvisruokaa läheltä, Multikustannus 2006.

Täytekakku

4 ½ dl vehnäjauhoja
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 taikinasta tulee melko tasaista.
3. Kumoa taikina vuokaan, tasoita pinta ja paista keskimmäisellä ritilätasolla noin 50 minuuttia. Kypsä kakkupohja on hieman irronnut reunoista eikä kokeilutikkuun tartu taikinaa. Jäähdytä kakku kunnolla ennen leikkaamista.

Kuvan kakku on kuorrutettu soijakermalla.

Suklaamuffinit

(noin 12 kpl)

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

100 g margariinia
1 ½ dl soijamaitoa
½ dl maustamatonta soijajogurttia

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

---

1. Sulata margariini ja lisää soijamaidon ja -jogurtin sekaan. Yhdistä kuivat aineet ja lisää seos varovasti sekoittaen nestemäisiin.
2. Lisää lopuksi suklaat taikinaan ja jaa taikina muffinivuokiin. Parhaiten muffinit onnistuvat teflonmuffinivuoassa.
3. Paista 175 asteessa noin 20 minuuttia.