



RETSEPTIKOGU

Hommikusöögid lk 2-14

Lõuna- ja õhtusöögid lk 15-55

Snäkid-lisad lk 56-59

Magustoidud lk 60-72



PANNKOOGID



VALMISTUSAEG

30 minutit

KOGUS

4 suurt

KOOSTISOSAD

155 g jahu

2 tl valget suhkrut

2 tl küpsetuspulbrit

0,5 tl soola

150 ml taimset piima

150 ml vett

1 tl õli

VALMISTUSJUHEND

1. Sega suures kausis kokku jahu, suhkur, küpsetuspulber ja sool.
2. Sega väiksemas kausis kokku taimne piim, vesi ja õli.
3. Kalla märg segu kuiva segu keskele ja sega, kuni koostis on ühtlane.
4. Kuumuta pannil õli keskmisel kuni kõrgel kuumusel. Vala suur kulbi- või lusikatäis tainast pannile ja küpseta, kuni tekivad mullid ja pannkoogi ääred muutuvad kuivaks.
5. Keera pannkook teistpidi ja küpseta, kuni kook on pruun.
6. Naudi valmis pannkooke meelepärase täidisega.

HOMMIKUSMUUTI



VALMISTUSAEG

3 minutit

KOGUS

2 klaasi

KOOSTISOSAD

1 banaan

2-3 spl mustikaid

2-3 spl vaarikaid

2-3 spl kaerahelbeid

250 ml vett

VALMISTUSJUHEND

1. Aseta kõik koostisosad blenderisse (võid marju oma maitse järgi muuta või lisada smuutisse lisaks seemneid või proteiinipulbrit).
2. Blenderda 1 minut.
3. Serveeri ja naudi!

AVOKAADO- KIKERHERNE LEIVAMÄÄRE



VALMISTUSAEG
5 minutit

KOGUS
1 kauss

KOOSTISOSAD

1 pehme avokaado
1/4 sibulat
1/3 sidruni mahl
1 konserv kikerherneid
peotäis värsket koriandrit
peotäis värsket peterselli
soola ja pipart
soovi korral 1 väike küüslauguküüs

VALMISTUSJUHEND

1. Nõruta kikerhersed, aseta kaussi ja suru kahvliga kikerhersed puruks, jättes soovi korral mõned terveks.
2. Haki sibul (ja küüslauk) ning ürdid peeneks, lisa avokaado ja sidrunimahl, sool ja pipar ja sega kõik kokku.
3. Serveeri kohe röstleiva või -saiaaga.

CHIA-SEEMNE PUDER



VALMISTUSAEG
20 minutit

KOGUS
1 kauss

KOOSTISOSAD

2 spl chia seemneid
1 spl suhkrut
1 spl kookoshelbeid
1 spl laimi mahla
150 ml mandlipiima
Meelepäraseid lisandeid
(marjad, rosinad, õun, banaan
vm)

VALMISTUSJUHEND

1. Pane kõik koostisosad kaussi, vala peale mandlipiim ja sega läbi.
2. Lase enne söömist 15-20 min paisuda.
3. Naudi!

RÖSTITUD MÜSLI



VALMISTUSAEG
25 minutit

KOGUS
4 kaussi

KOOSTISOSAD

200 g kaerahelbeid
150 g rosinaid
100 g riivleiba
1 suur õun
umbes 3 spl pruuni suhkrut
serveerimiseks taimset piima

VALMISTUSJUHEND

1. Määri ahjupann kergelt õliga. Vala sinna peale kaerahelbed, läbipestud rosinaid, riivleib, tükeldatud õun ning suhkur.
2. Sega kõik hoolikalt läbi ja aseta müsli 200C juurde umbes 15-20 minutiks ahju küpsema.
3. Kui soovid müsli ka kauem säilitada, siis ära segusse õuna lisa või kasuta juba eelnevalt kuivatatud õunu. Müslile võid lisada ka kõike muud meelepärast.
4. Valmis müsli serveeri taimse piimaga.

KIKERHERNE OMLETT



VALMISTUSAEG

15 minutit

KOGUS

1

KOOSTISOSAD

1 sibul
pool paprikat
3-4 päikesekuivatatud
tomatit
3 spl kikerhernejahu
175 ml vett
1 tl pärmihelbeid

VALMISTUSJUHEND

1. Haki sibul, paprika ja päikesekuivatatud tomatid ja prae pannil pehmeks.
2. Sega kausis kikerhernejahu, sool, pipar ja maitsepärmi helbed. Lisa vesi ja sega hoolega läbi.
3. Lisa taigasse pannil praetud sibul, paprika ja päikesekuivatatud tomatid ja sega läbi.
4. Võid lisada tükeldatud peterselli või rohelist sibulat. Tainas peaks jääma tihkem/paksem.
5. Vala tainas pannile ja aja lusikaga laiali. Prae mõlemalt poolt umbes 5-6 minutit.
6. Kui teed ülepanni-omletti, võid kergemaks ümberkeeramiseks selle pannilabidaga keskelt pooleks teha.

KAMAKAUSS



VALMISTUSAEG

5 minutit

KOGUS

1 kauss

KOOSTISOSAD

200 g sojajogurtit

3 spl kamajahu

peotäis vabal valikul marju

1 tl chia seemneid

vajadusel natuke magusainet (suhkur
või agaavisiirup)

0,5 tl tahiinit (valikuline)

VALMISTUSJUHEND

1. Sega omavahel jogurt, kamajahu, chiasemned, suhkur.
2. Kaunista marjade ja chiasemnetega.
3. Soovi korral nirista peale tahiini ja voilà!

KAERAHELBE- PUDER



VALMISTUSAEG
8 minutit

KOGUS
1 kauss

KOOSTISOSAD

1 tass kaerahelbeid
1 tass taimset piima
1 tass vett
0,5 tl kaneeli
Meelepäraseid lisandeid

VALMISTUSJUHEND

1. Pane kõik koostisosad potti. Kuumuta keskmisel kuumusel keemiseni.
2. Seejärel keeda paar minutit madalal kuumusel.
3. Võta pott pliidilt ja lase kaane all paar minutit jahtuda (sel ajal puder veel paisub).
4. Serveeri koos meelepäraste lisanditega.

TOFUKREEM MAASIKATEGA



VALMISTUSAEG
10 minutit

KOGUS
1 kauss

KOOSTISOSAD

270 g maitsestatamata tofut
230 g maasikaid
50 g suhkrut
1 tl sidrunit
200 ml mandlipiima
Meelepäraseid lisandeid

VALMISTUSJUHEND

1. Lõika tofu väiksemateks tükkideks ja pane teiste koostisosadega blenderisse.
2. Raputa peale meelepäraseid lisandeid ning maitsev ja toitev hommikusöök ongi valmis.

SEENEPASTEET



VALMISTUSAEG
20 minutit

KOGUS
1 kauss

KOOSTISOSAD

250 g šampinjone
1 sibul
taimeõli
poole sidruni mahl
veidi rosmariini,
tüümiani, soola ja pipart

VALMISTUSJUHEND

1. Viiluta seened ja tükelda sibul.
2. Prae õlis seni kuni vesi on seentest välja tulnud, lisa maitseained.
3. Kui kasutad värsket rosmariini ja tüümianit, siis haki need eelnevalt peeneks või kasuta selleks blenderit.
4. Lisa sidrunimahl.
5. Lõpuks purusta käsimeksriga ühtlaseks seguks. Pasteet maitseb nii soojalt kui külmalt.
6. Serveeri leivakattena.

INDIA PÄHKLI TOORJUUST



VALMISTUSAEG

5 minutit +
leotusaeg

KOGUS

1 kauss

KOOSTISOSAD

pakk india pähkleid
vesi
endale sobivaid lisandeid
(nt küüslaud, sidrunimahl,
petersell, sool jne)

VALMISTUSJUHEND

1. Leota india pähkleid vees 2h kuni üleöö.
2. Kurna pähklid.
3. Purusta saumiksriga umbes pool minutit.
4. Võid jätta maitsestamata või lisada nt sidrunimahla, küüslauku, soola või peterselli.

CHIA-PUDINGU BAASRETSEPT



VALMISTUSAEG
leotusaeg

KOGUS
1 kauss

KOOSTISOSAD

2 spl chia seemneid
3/4 klaasi taimset piima

meelepäraseid lisandeid
(puuvilju, marju jne)

VALMISTUSJUHEND

1. Sega 2 spl chia seemneid 3/4 klaasi (u 180ml) taimse piimaga.
2. Lase toatemperatuuril 15 minutit seista.
3. Sega kahvliga korralikult läbi ja pane külmkappi seisma 6 tunniks kuni üleöö.
4. Lisaks võid panna juurde marju, purustatud puuvilju vms.

SOOLASED MUFFINID

VALMISTUSAEG
35 minutit

KOGUS
12 muffinit

KOOSTISOSAD

Muffinitainas:

150 g valget speltajahu
või nisujahu
100 g täistera nisujahu
2 tl küpsetuspulbrit
½ tl soola
300 ml külma vett
1 tl õunaäädikat või valge
veini äädikat
75 ml õli (nt. päevalilleõli
või oliiviõli)

Tainasse hiljem
lisamiseks:

2 sl õli
200 g peenelt hakitud
sibulaid (3 keskmist
sibulat)
väike näpuotsatäis soola
1 tl kuivatatud punet
1 tl kuivatatud tüümiani
12 rohelist kivita oliivi + 3
kuhjaga sl hakitud rohelisi
oliive
3 kuhjaga sl hakitud
päikesekuivatatud
tomateid (õlis)

VALMISTUSJUHEND

1. Pane ahi 200 kraadi juurde kuumenema.
2. Sega speltajahu täistera nisujahu, küpsetuspulbri ja soolaga läbi. Jäta praegu segu kõrvale. Teises kausis sega külm vesi äädika ja õliga läbi. Jäta segu kõrvale.
3. Aja pann kuumaks ja vala sinna õli. Lisa peenelt hakitud sibulad ja natuke soola. Prae paar minutit, kuni sibulad on kergelt kuldpruunid. Lisa pune ja tüümian ning prae veel minutike. Sega praesibulad hakitud oliivide ja päikesekuivatatud tomatitega läbi.
4. Kui ahi on kuum, pane muffinipaberid vormi valmis. Sega kuivained märja seguga. Lisa sibulasegu ja sega veel õrnalt läbi. Tõsta tainas supilusikaga muffinipaberitesse. Suru igasse muffinisse üks oliiv.
5. Küpseta 20-25 minutit.

AVOKAADO PESTO PASTA



VALMISTUSAEG

15 minutit

KOGUS

2 portsu

KOOSTISOSAD

230 g pastat

1 keskmine avokaado

2 spl oliiviõli

1,5 tassi basiilikut

1 tass spinatit

3 küüslauguküünt

1/4 tassi india pähkleid

2 spl sidrunimahla

kirsstomateid (valikuline)

VALMISTUSJUHEND

1. Lase soolaga maitsestatud vesi keema, lisa pasta ja keeda poolpehmeks. Võta pott tulelt ja kurna.
2. Pane kõik pesto koostisosad blenderisse või köögikombaini ja blenderda kuni ühtlane ja kreemjas. Maitse ja vajadusel lisa soola ja pipart.
3. Sega pesto ja pasta kokku. Peale võib panna kirsstomateid.

SEENE WELLINGTON



VALMISTUSAEG

30 minutit

KOGUS

6 portsu

KOOSTISOSAD

750 g seeni, hakitud

125 g keedetud riisi

1-2 spl oliiviõli

1 suur sibul, hakitud

4 küüslauguküünt, hakitud

150 g beebispinatit

2 spl sinepit

4 tüümiani oksa

100 g hakitud kreeka pähkleid
või pekaane (valikuline)

60 g taimset juustu

1 leht taimset lehttainast

2-3 spl taimset piima

(pintseldamiseks)

VALMISTUSJUHEND

Täidis(võib varem valmis teha)

Kuumuta suurel pannil 1 spl õli. Lisa sibul ja prae kuni on õrnalt pruunikad, umbes 3 minutit. Lisa seened, maitsesta soola ja pipraga ning prae kuni kuldsed, umbes 5 minutit. Kui valmis, tõsta seened kõrvale, nt paberi peale, et neid õlist kurnata.

Tõsta pann uuesti tulele allesjäänud õliga. Rösti küüslauku mõni sekund, lisa spinat ning prae 2-3 minutit kuni spinat kokku tõmbub. Tõsta spinat sõelale, et kurnata ja pigista põhjalikult. (või lihtsalt sulata külmutatud spinat ja pigista)

Sega seened ja sibul kokku riisiga, maitsesta vajadusel veel soola/pipraga, lisa sinep (valikuliselt ka hakitud kreeka pähklid/pekaanid ja vegan juust), sega kokku ning pane segu külmikusse koos spinatiga, jahuta täiesti maha.

Piruka kokku panemine:

Eelsoojenda ahi 200 kraadini. Pane lehttaigen ahjuplaadile, küpsetuspaber all. Pane spinat taigna keskele, aja laiali jälgides, et ääred jääksid vabaks. Kalla täidis spinati peale ja pane ka tüümian ning vajuta veidi kokku.

Ettevaatlikult keera tainas kokku, et sul tekiks päts. Vajuta ääred kinni. Keera päts teistpidi, et ääred oleks allpool. Õrnalt tee väikesed sisselõiked, (aga mitte lõigata täiesti läbi), ja pintselda veidi taimse piimaga. Küpseta Wellingtoni umbes 20 minutit, kuni kuldne ja paisunud.

TÄIEDTUD PAPRIKAD



VALMISTUSAEG

60 minutit

KOGUS

4 portsu

KOOSTISOSAD

6-8 paprikat

1 sibul (haki peeneks)

2 suvikõrvitsat (koori, haki tükkideks)

3 porgandit (koori, haki peeneks)

1 tass köögivilja puljongit (ühest kuubikust)

3 tassi keedetud riisi, kinoad, läätsesid või bulgurit

5 spl tomatipastat

0.5 tl soola

1 tk sidruni mahl

0.25tl pipart

20 g (3/4 tassi) värsket tilli

20 g (3/4 tassi) värsket peterselli

VALMISTUSJUHEND

1. Kuumuta ahi 175 kraadini. Samal ajal valmista riis, kinoa, läätsed või bulgur vastavalt pakendil olevale õpetusele.
2. Lõika paprikatel varre juurest kaaneke maha (nii nagu kõrvitsalambikeste meisterdamisel Halloweeni ajal tehakse), kuid jäta see alles ning tee paprikad seest tühjaks. Pese ja nõruta korralikult. Pane paprikad koos peale asetatud kaanekestega ahju. Parim oleks kasutada ahjunõu, mis on natuke sügavam, et paprikad kindlasti püsti püsiks. Lase neil 30 minuti jagu ahjus valmida.
3. Samal ajal lase pann kuumaks ja prae sibulaid, suvikõrvitsaid ja porgandikuubikuid köögiviljapuljongis 5-6 minuti jagu. Sega sisse sulle meelepärane lisand ja tomatipasta. Lisa till ja petersell, pipar ja sool (soovi korral ka muud maitseained) ning sega korralikult.

KINOAGA SUVIKÕRVITS



VALMISTUSAEG
35 minutit

KOGUS
2-3 portsu

KOOSTISOSAD

1 tk suvikõrvits
1/2-1/3 kruusi kinoad
1 sibul
1-2 küüslauguküünt
2 tomatit
1 porgand
1 spl oliiviõli
Maitseks Soola, vahemere maitseaineid
(oregano, basiilik, jm), tšillipipart

VALMISTUSJUHEND

1. Lõika suvikõrvits pikuti pooleks ja tühjenda sisust. Piserda oliiviõliga, raputa peale veidi sooja ja pane suvikõrvitsalaevukesed täidise tegemise ajaks 175 kraadisesse ahju.
2. Keeda kinoa pehmeks vastavalt pakendil olevale õpetusele.
3. Samal ajal prae pannil väheses õlis tükeldatud sibul, küüslauk, tomatid, riivitud porgand ja tükeldatud suvikõrvitsa sisu.
4. Lisa maitseained ja lõpuks keedetud kinoa.
5. Tõsta sisu suvikõrvitsalaevukestesse ja küpseta 200 kraadises ahjus umbes 15 minutit (suvikõrvits peaks olema pehme)

LIHTNE KARRI



VALMISTUSAEG

35 minutit

KOGUS

4-5 portsu

KOOSTISOSAD

¼ pakki riisi

1,5 spl õli

1 tk sibul (haki kuubikuteks)

1-2 tk porgandit (haki kuubikuteks)

1-2 tassitait brokkolit (haki peeneks ja kasuta ka vart)

1 purk kikerherneid (loputa ja kurna)

1 purk kookospiima

1 tl karripulbrit

0,5 - 1 tl vürtsköömneid

1 - 1,5 tl (suutsutatud) paprika pulbrit

2 spl maitsepärmi

1 tl sojakastet

maitseks soola, tšillit või garam masala maitseainet

VALMISTUSJUHEND

1. Keeda riis vastavalt pakendil olevale juhisele ning maitsesta vähese soolaga.
2. Samal ajal kuumuta pannil õli ning pruunista sibulat, kuni see muutub klaasjaks.
3. Lisa sool (umbes 1 tl), porgandikuubikud ja brokkoli. Pruunista paar minutit, lisa kikerherned ja maitseained – karri, suutsutatud paprika, vürtsköömned, pipar, tsilli, sojakaste ja maitsepärm. Sega kõik kenasti ära ja pruunista veel umbes 5 minutit ja lisa kookospiima.
4. Lase kaane all madalal kuumusel haududa, kuni kõik on parajalt krõmps või pehme, olenevalt sellest, kuidas sulle rohkem maitseb.

PEEDIBURGERID



VALMISTUSAEG
35 minutit

KOGUS
6 portsu

KOOSTISOSAD

1 spl viinamarja-
seemneõli
2 küüslauguküünt,
hakitud

1 suur peet
2 porgandit, riivitud
1 1/2 tassi musti ube (või 1
purk, kurnata ja loputada)
3/4 tassi keedetud riisi
3/4 tassi kreeka pähkleid,
hakitud (või 1/2 tassi
kõrvitsaseemneid,
hakitud)

1 tass värsket peterselli
või koriandrit
1 tl suitsutatud paprika
pulbrit
1 1/2 tl jahvatatud
köömneid
1 tl musta pipart
1 tl mere soola
2 avokaadot
kurk
6 burgerisaia

VALMISTUSJUHEND

1. Kui valmistad ahjus, soojenda ahi kuni 175 kraadi.
2. Kuumuta pannil õli keskmisel kuumusel, lisa hakitud küüslauk. Prae umbes 30 sekundit ning lisa hulka tükeldatud peet ja riivitud porgand. Sega, keera kuumust vähemaks ja kata kaanega. kuumuta umbes 15 minutit, vahepeal kontrollides.
3. Lisa oad ja riis, sega korralikult läbi. Lisa kreeka pähklid ja petersell. Siis lisa paprika, köömned, must pipar ja sool. Võta tulelt. Kalla umbes 1/3 segust köögikombaini ja blenderda kuni tekib paks pasta.
4. Kalla püree tagasi pannile ja sega kõik kokku. Maitsesta veel soolaga. Vormi segust kotletid ja pane ahjuplaadile küpsetuspaberile, või grillile. Kui teete ahjus, küpseta umbes 35 minutit. Kui grillid, siis umbes 4-5 minutit mõlemalt poolt.
5. Serveeri avokaado või tahiniga burgerisaiade vahel või rohelse salati peal.

KREEKA KARTULISALAT

VALMISTUSAEG

40 minutit

KOGUS

4-5 portsu

KOOSTISOSAD

700 g väikseid punaseid kartuleid

1/4 tass peterselli, jämedalt hakitud

Kastme jaoks:

3 spl punase veini äädikat

2 spl vett

2 spl miso

1 tl tahinit

1 tl sidrunikoort

1/4 tl sibulapulbrit

1/2 tl küuslaugupulbrit 1/2

tl meresoola

näpuotsaga musta pipart

VALMISTUSJUHEND

1. Pese kartulid ja lõika pooleks (koor jääb peale), pane need külma vette ja lisa veidi meresoola. Pane pott kõrgele kuumusele ja kuumuta keemiseni, ning siis keera kuumus madalamaks, keskmisele kuumusele. Keeda nii umbes 25-30 minutit kuni on kahvliga katsudes pehmed. Mitte üle keeta, muidu kartulid lagunevad.
2. Sellel ajal kui kartulid keevad, valmista kaste. Pane kõik koostisosad kaussi ning sega korralikult ja aseta kõrvale.
3. Kui kartulid on valmis, kurna ära vesi ja lase peale külma vett, et küpsemisprotsess lõpetada. Pane kartulid taldrikule paariks minutiks jahtuma.
4. Kui kartulid on veidi maha jahtunud, soojad, mitte kuumad, siis pane need suurde kaussi. Kalla peale kaste ja petersell. Sega õrnalt läbi, et kõik kartulid oleks kastmega kaetud.

MAKARONISALAT

VALMISTUSAEG

25 minutit

KOGUS

6 portsu



KOOSTISOSAD

Salati jaoks:

280 g makarone

1 paprika, hakitud

1 keskmine sibul,

hakitud 4 tomatit,
hakitud

1 väike kurk, hakitud

3/4 tassi hakitud

hapukurki

oliivid (valikuline)

Kastme jaoks:

1 1/2 tass valgeid ube,

kurnatud ja loputatud

160 ml taimset piima

40 g kooritud

kanepiseemned (või 1/3 tassi
leotatud india pähkleid)

4 küüslauguküünt

1 spl Dijon sinepit

1 spl laimi- või sidrunimahla

1 spl valget äädikat või

õunaädikat

1/2 tl meresoola

maitse järgi musta

piprat värsket tilli

VALMISTUSJUHEND

1. Keeda makaronid.

2. Pane blenderisse valged oad, taimne piim, kanepiseemned (või india pähklid), küüslauguküüned, sinep, laimi- või sidrunimahl, äädikas, meresool ja must pipar.

3. Blenderda kuni kaste on ühtlane ja kreemjas. Aseta kõrvale.

4. Pane suurde kaussi jahutatud makaronid, tükeldatud paprika, sibul, tomatid, kurk ja hapukurk.

5. Kalla kaste peale ning sega läbi.

6. Maitse ja vajadusel lisa maitseaineid.

7. Kaunista värsket tilliga ja naudi!

VERIVORSTID

VALMISTUSAEG

30 minutit

KOGUS

8-10 vorsti



KOOSTISOSAD

10 kuhjaga spl keedetud odratangu või odrakrupi või gluteenivabaks toortatratangu
4 spl õli praadimiseks
3 sibulatnäpuotsaga soola
2 tl majoraani
1 tl jahvatatud muskaatpähklit
näpuotsaga rosmariini
näpuotsaga kaneeli

sojakastet vastavalt maitsele (soovi korral gluteenivaba varianti)
2 purki musti ube (kokku 800 g) (sobivad ka teist värvi konservoad ning olen ka ilma ubadeta teinud)
4 spl meelepärast jahu
8 - 10 nori lehte

VALMISTUSJUHEND

1. Keeda odratangud magedas vees pudruks (umbes $\frac{3}{4}$ kruusitais tange).
2. Vala kuumale pannile õli ning lisa peeneks hakitud sibul. Prae paar minutit ja lisa natuke soola. Prae veel paar minutit. Seejärel lisa majoraan, muskaatpähkel, rosmariin ja kaneel. Sega ning lisa sojakaste. Prae veel minutike. Võta pann tulelt.
3. Lisa pannil praadinud segu tangupudrule. Sega korralikult läbi. Kurna ja loputa mustad oad, tee näppudega pudruks ja lisa tangupudrule.
4. Lisa ka jahu ning vastavalt maitsele sojakastet. Sega kõik väga korralikult läbi. Maitse ja lisa vajadusel sojakastet, sest sisu peab jääma maitserikas.
5. Võta nori leht, määri karedamale poolele ühtlaselt umbes 1,5 supilusikatäit täidist. Keera leht pikaks vorstikeseks. Jätka, kuni täidis on otsas.
6. Määri vorstikesed pealt õliga ja asetage kuuma ahju 200 kraadi juurde umbes 15-minutiks küpsema.

AASIAPÄRANE VOKK



VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

6 portsu

KOOSTISOSAD

- 4 porgandit, puhastatud ja juurviljakoorijaga ribadeks lõigatud
- 2 väikest suvikõrvitsat, poolitatud ja jämedateks viiludeks lõigatud (1-1,5cm)
- 4 eri värvi paprikat, puhastatud ja peenikesteks ribadeks lõigatud
- 4 peotäit šampinjone (või muid seeni), hakitud
- 3 peotäit India pähkleid, väiksemaks hakitud
- 3 küüslauguküünt
- 2 cm ingverit
- 1 cm kollajuurt (turmeric, müügil nt Biomarketis, maitset nagu kõrvits+ingver)
- maitse järgi hakitud tšillit
- 5 spl tamari kastet (sojakaste, mis on kergelt kuumutatud ja gluteenivaba)
- veidi õli vokkimiseks
- paar peotäit seesamiseemneid kaunistuseks

VALMISTUSJUHEND

1. Pane pruun riis hakkama, sellega läheb kõige kauem.
2. Haki ingver ja küüslauk peeneks, lõika maitse järgi tšillit (või kasuta kuivatatud tšillit nagu mina).
3. Kuumuta vokkpann vmt maksimaalkuumusel (mul pole panni kodus, nii et kasutasin hoopis suurt kastrulit), lisa väheke õli ja lase paar sekundi soojeneda.
4. Lisa küüslauk, siis ingver ja tšilli. Kuumuta 20 sekundit pidevalt segades.
5. Lisa porgandiviilud, sega 1 minut.
6. Lisa paprikad, suvikõrvitsad, seened ja pähklid ning voki pidevalt segades veel 2 minutit.
7. Sega juurde tamari kaste, peeneks hakitud kollajuur ja nt cayenne'i pipar, kui soovid eriti vürtsikat. Sega läbi, tõsta tulelt ja serveeri kohe. Kuna toit on soe, siis see "küpseb" veel edasi, nii et oluline on see kuumalt maha tõsta.

BOLOGNESE MANDLITEGA



VALMISTUSAEG

15 minutit

KOGUS

3-4 portsu

KOOSTISOSAD

250 g gluteenivabu
tagliatellesid või muud
pastat (keetmata)

150 g koorega mandleid

1 sibul

2 sl õli

2 suurt küüslauguküünt

1 ½ tl soola

1 tl purustatud musta
pipart

2 tl (rafineerimata)
suhkrut

500 g tomatipastat

120 ml kuuma vett

VALMISTUSJUHEND

1. Keeda tagliatellesid rohkes vees 10 - 12 minutit.
2. Samal ajal purusta mandlid. Jäta mandlipuru praegu kõrvale.
3. Koori sibul, lõika neljaks ja viiluta. Aja pann või paksema põhjaga kastrul kuumaks ja vala sinna õli.
4. Lisa sibulaviilud ja prae paar minutit. Lisa hakitud küüslauguküüned, sool, pipar, suhkur ja mandlipuru. Prae minutike.
5. Lisa tomatipasta ja vesi. Sega ning lase paar minutit podiseda.
6. Kurna pasta ja sega kastmega läbi.

KREEMINE TOMATIPASTA



VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

2-3 portsu

KOOSTISOSAD

150-180 g (täistera)
spagette

1-2 tk tomatit

0,5 tassi india pähkleid
(keedetud 15 minutit või
leotatud paar tundi)

0,25 tassi vett

1 spl tomatipastat

1 spl oliiviõli

2-4 küüslauguküünt

1 spl veini või vett

1 tl soola või muud

meelepärast maitseainet

1-2 tl musta pipart

(soovitavalt värskelt
purustatud)

1 tass värskelt hakitud
basiilikut

VALMISTUSJUHEND

1. Haki tomat tükkideks ja lisa see koos eelnevalt leotatud või keedetud India pähklite, vee ja tomatipastaga blenderisse ning blenderda kuni ühtlase massi tekkimiseni.
2. Pane pott tulele, lase vesi keema ning keeda spagetid pakendil antud juhiste järgi pehmeks.
3. Samal ajal pruunista oliiviõlis madala kuumusega pannil peeneks hakitud küüslauk.
4. Vala blenderis valminud tomatipasta pannile ja kuumuta, kuni pasta hakkab keema, lisa sool ja lase tomatipastal keeda 4-5 minutit.
5. Tomatipasta vedeldamiseks võid juurde lisada 1 spl veini või 1 spl vett (ei ole kohustuslik).
6. Võta tomatipasta tulelt, sega juurde hakitud basiilik ja purustatud pipar.
7. Lisa tomatipastale kurnatud spagetid, sega.

SEENE PÜREESUPP



VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

4-5 portsu

KOOSTISOSAD

1200 ml keeva vett

2 - 3 sl õli

2 sibulat

3 küüslauguküünt

500 g värskaid

šampinjone (soovi korral

jäta paar seent

praadimiseks, et hiljem

kaunistada)

1+2 tl soola

60 g päevalilleseemneid

450 g kartulikuubikuid

(2 suurt kartulit)

näpuotsaga kuivatatud

tüümiani

(2 - 3 sl maitsepärmi)

VALMISTUSJUHEND

1. Pane vesi kannuga keema. Samal ajal aja paksema põhjaga pott kuumaks.
2. Vala sinna õli ja lisa hakitud sibulad. Prae paar minutit. Lisa hakitud küüslauguküüned ja prae minutike.
3. Lisa viilutatud šampinjonid ja teelusikatäis soola. Prae paar minutit. Lisa päevalilleseemned, kartulikuubikud, tüümian ja keev vesi. Sega ja lase umbes 15 minutit podiseda.
4. Vahepeal võid lisada veel 1 - 2 tl soola. Keeda, kuni kartul on pehme. Maitse leent ja lisa veel vajadusel soola ja soovi korral maitsepärm.
5. Keera kuumus maha ja püreesta supp kannmikseri (saab eriti kreemjas) või saumikseriga.
6. Serveeri näiteks röstitud päevalilleseemnete ja praetud seeneviiludega.

KARTULIPUDER



VALMISTUSAEG

30 minutit

KOGUS

4-6 portsu

KOOSTISOSAD

1 ½ kg kartuleid

250 ml taimset piima või
taimse koore ja vee segu (nt.
Alpro Soya)

½ tl riivitud muskaatpähklit

1 tl soola

VALMISTUSJUHEND

1. Koori kartulid, lõika suuremad vajadusel pooleks ning asetage potti.
2. Vala peale nii palju külma vett, et kartulid oleksid kaetud.
3. Keeda, kuni kartulid on täiesti pehmed. Keetmise ajal saad kõrvale valmistada ka sobiva kastme.
4. Kui kartulid on keened, kurna need ning vala sinna samma potti kartulite peale taimne piim või koor, mis on riivitud muskaatpähkli ja soolaga läbi segatud.
5. Klopi kartulid kohevaks pudruks.

HERNESUPP



VALMISTUSAEG
60 minutit

KOGUS
2 portsu

KOOSTISOSAD

pool pakki kuivatatud
herneid (500 g)

2-3 sibulat

4 küüslauguküünt

2 porgandit

1-2 peotäit odrakruupe

3-4 köögiviljapuljongi

kuubikut või soola

vastavalt maitsele

(maitserohelist)

VALMISTUSJUHEND

1. Kõigepealt pane harned öhtul külma vee sisse likku.
2. Järgmine päev vala keskmise poti põhja õli (ligikaudu 3-4 spl) ning seejärel lisa kuuma õli sisse tükeldatud sibulad. Pruunista 1-2 minutit ning lisa tükeldatud porgandid ja küüslauk.
3. Sega kõik korralikult läbi, kuumuta natuke ning vala kõik kuuma veega üle (umbes pool potti või natuke rohkem).
4. Seejärel lisa vee sisse leotatud ja loputatud harned ning loputatud odrakruubid.
5. Lase supil podiseda, kuni harned ja kruubid on pehmed (ligikaudu 45 min-tund), aga umbes poole peal lisa supile ka köögiviljapuljongi kuubikud.
6. Soovi korral kaunistada maitserohelisega.

SALAT OAPALLIDEGA



VALMISTUSAEG
15 minutit

KOGUS
2-3 portsu

KOOSTISOSAD

Oa-seemnepallid:

400 g purk valgeid ube

75 g kooritud

päevalilleseemneid

¼ tl soola

1 tl paprikapulbrit

½ tl kuivatatud tüümiani

1 suur küüslauguküüs
(purustatud)

Mahe sinepikaste:

2 sl mahedat sinepit

1 tl tumedat suhkruroosiirupit

1 sl külmpressi oliiviõli

1 sl sojakastet

3 sl vett

½ tl kuivatatud punet peotäis
värskeid hakitud ürte

Salati jaoks:

50 g värsket spinatit

paar peotäit värskeid

lillkapsaõisikuid, viilutatud

paar peotäit kirsstomateid,
poolitatud

paar redist, neljaks lõigatud

VALMISTUSJUHEND

1. Pane ahi 250 kraadi juurde kuumenema. Kurna ja loputa oad. Tee oad kätega pudiks ja lisa kõik ülejäänud koostisained. Sega hoolikalt läbi. Vormi pallikesed (umbes 13 pallikest) ja aseta küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta 250 C juures 8-9 minutit.
2. Sinepikastme jaoks vispelda kõik koostisained omavahel kreemjaks salatikastmeks.
3. Aseta vaagnale spinat, seejärel viilutatud lillkapsaõisikud, poolikud kirsstomatid ja redisetükid. Kõige peale aseta oa-seemnepallid ja seejärel nirista peale sinepikaste.

PORGANDI FALAFELID



VALMISTUSAEG
45 minutit

KOGUS
6 portsu

KOOSTISOSAD

4 tassi kuubikuteks tükeldatud porgandeid	1/8-1/4 tl cayenne'i pipart (oleneb kui vürtsikat soovid)
1 tl oliiviõli + õli küpsetamiseks	1 1/2 tl köömneid
sool ja pipar maitsestamiseks	2 küüslauguküünt, hakitud
2 1/2 tassi kikerherneid	2/3 tassi koriandri lehti
2 spl jahu	

VALMISTUSJUHEND

1. Kuumuta ahi 200°C kraadi juurde.
2. Pane porgandi kuubikud suurele ahjuplaadile, lisa oliiviõli ja maitsesta soola ning pipraga. Küpseta porgandeid ahjus, kuni need on nii pehmed, et saad kahvli neist kerge vaevaga läbi suruda (umbes 25 minutit). Lase neil paar minutit jahtuda.
3. Pane ülejäänud koostisosad ja porgandid köögikombaini ning mikserda neid, kuni kõik on segunenud. Vali ise, kui kreemist või tükilist segu soovid. Pane segu kaussi ja aseta see 30 minutiks külmkappi seisma.
4. Seejärel vooli segust kätega pallikesed nii, et kasutad umbes 1 tl segu ühe palli jaoks. Pane pallid küpsetuspaberiga kaetud kandikule ja aseta veel 30 minutiks külmkappi.
5. Kuumuta suur pann keskmise kuumuseni ja pane pannile oliiviõli. Küpseta falafele pannil 3-5 minutit iga külje pealt, kuni need on pruunid ja mõnusad!

<https://taimneteisisipaev.ee/retseptid/porgandi-falafelid/>

SUVIKÕRVITSA- KOTLETID



VALMISTUSAEG
35 minutit

KOGUS
20 kotletti

KOOSTISOSAD

1 purk punaseid või pruune ube (1 purk on 400 g)	3 tl karripulbrit soola vastavalt maitsele (üks kuni paar teelusikatäit)
1 purk kikerherneid	120 g täistera nisujahu või kaerajahu
3 suuremat sibulat üks väike või pool keskmisest suvikõrvitsast (400 g)	õli praadimiseks

VALMISTUSJUHEND

1. Kurna ja loputa oad, vala suuremasse kaussi ning masseeri kätega pudiks.
2. Kurna ja loputa kikerhersed, masseeri pudiks ja lisa oapudile. Pole hullu, kui mõni kikerhernes terveks jääb.
3. Lisa peeneks hakitud sibulad, väikesteks kuubikuteks lõigatud suvikõrvits, karripulber, sool ning täisterajahu.
4. Masseeri ja sega kõik kätega läbi, kuni kõik on ühtlaselt segunenud ja maitsestunud. Maitse kotletitainast ja lisa vajadusel soola.
5. Aja pann kuumaks, vala sinna paar supilusikatäit õli, vormi kätega tainast ilusad ümarad kotletid (mitte liiga paksud) ning aseta kuuma õli sisse.
6. Prae mõlemalt poolt krõbedaks ja kuldpruuniks. Liiga vara ei tasu ümber keerata.
7. Kui kotletitainas ei taha kokku jääda, lisa veel jahu.

KARTULI-TOFU SALAT



VALMISTUSAEG

35 minutit

KOGUS

4-6 portsu

KOOSTISOSAD

1,4 kg kartulit (u. 9 suuremat)
250 g kõva või pehmet tofut
1 väike mugulsibul
300 g kooritud päevalilleseemneid
300 ml vett
1 tl kurkumit

4 tl köögiviljapuljongi pulbrit
3 spl mahedat sinepit (nt. "Meira")
1 tl õunaäädikat
näpuotsaga soola ja pipart
1 spl kreeka pähkli õli või mõnda muud külmpressiõli (võib ka ära jätta)
värsket tilli

VALMISTUSJUHEND

1. Keeda koorega kartul pehmeks ja lase maha jahtuda. Koori kartulid ja tükelda kuubikuteks ning lisa need suuremasse kaussi.
2. Kui kasutad pehmet tofut, siis lisa see niisama, kui kõva, siis pudista see kartulite hulka. Lisa ka peeneks hakitud sibul.
3. Nüüd valmista salatikaste: kurna ja loputa leotatud päevalilleseemned ning vala sügavamasse kaussi.
4. Lisa vesi, kurkum, puljongipulber, mahe sinep ja õunaäädikas ning purusta kõik saumiksriga ühtlaseks massiks.
5. Lisa kaste salatile koos natuke soola, pipra, kreeka pähkli õli ja hakitud värskete tilliga.
6. Sega kõik korralikult läbi. Serveeri koos värskete tomatisektoritega.

TOMATINE LÄÄTSEHAUTIS



VALMISTUSAEG
35 minutit

KOGUS
3-4 portsu

KOOSTISOSAD

- 1 tassitais kuivatatud punaseid läätsi
- 1 purk kurnatud ja loputatud kidney ube (sobivad ka muud oad või kikerhersed)
- 1 hakitud sibul
- 2 hakitud küüslauguküünt
- 1 purk purustatud tomateid
- 0,5 spl vürtsköömneid
- 2 spl paprika pulbrit
- 400-500 g šampinjone
- 1 tl tšillihelbeid või tšillipipart

VALMISTUSJUHEND

1. Valmista läätsed pakendil oleva õpetuse kohaselt suures potis. Kui läätsed on pehmed, lisa 1 tassitais vett, hakitud sibul, tomatikonserv, küüslauk ja oad.
2. Lisa ka kõik maitseained ning lase keema tõusta. Lisa seened ja lase toidul madalal kuumusel podiseda umbes 20 minutit.
3. Maitsesta soola ja pipraga.

PIRAKAD PEEDIBURGERID



VALMISTUSAEG

40 minutit

KOGUS

10 suurt kotletti

KOOSTISOSAD

400 g purk ube (nt. punaseid

)400 g purk kikerherneid

2 keskmist sibulat

1 keskmine toores peet (350 g)

2 suurt marineeritud kurki

2 suurt küüslauguküünt

2 kuhjaga tl kuivatatud majoraani (või muid kuivat. ürte)

2 tl soola

1 tl karripulbrit

180 g täistera nisujahu või kaerajahu

VALMISTUSJUHEND

1. Kurna ja loputa oad ning tee need näppudega pudiks. Kurna ja loputa kikerhersed ja tee need samuti pudiks. Lisa kikerhernepudru oapudrule. Pole tarvis beebipüreed teha, vaid lihtsalt kergelt pudiks mudida.
2. Lisa peeneks hakitud sibulad, riivitud toores peet, peeneks hakitud marineeritud kurgid, hakitud küüslauguküüned, majoraan, sool, karripulber ja täistera nisujahu. Sega kõik hoolikalt läbi.
3. Aja pann kuumaks ja vala sinna paar supilusikatäit õli.
4. Vormi suured kotletid (sama laiad kui sinu burgerisai, aga mitte liiga paksud) ja aseta kuuma õli sisse küpsema. Prae, kuni kotletid on ühelt poolt täiesti krõbedad.
5. Seejärel pööra need õhukese pannilabidaga ümber ja prae, kuni kotletid on ka teiselt poolt krõbedad.
6. Jätka, kuni kotletitainas on otsas.

PÕLDOA- SIBULAPADA



VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

3-4 portsu

KOOSTISOSAD

500 g põldube

4 sibulat

4 spl õli

0,5 l tomatimahla

pool tl värskelt riivitud muskaatpähklit
(võib ka valmis jahvatatud variant olla)

100 ml vett

soola ja pipart vastavalt maitsele

2 tl kuivatatud majoraani

VALMISTUSJUHEND

1. Leota ube üle öö ning kurna ja loputa hoolikalt läbi. Keeda suures potis rohkes magedas vees pehmeks (umbes tund aega). Kurna oad.
2. Võta paksema põhjaga pott ning kuumuta seal 4 supilusikatäit õli.
3. Lisa õhukesteks viiludeks hakitud sibulad. Prae, kuni sibulaviilud on klaasjad.
4. Lisa natuke soola, pipart, muskaatpähkel, majoraan ja 100 ml vett. Hauta sibulaid kaane all keskmisel kuumusel paar minutit.
5. Seejärel lisa keedetud oad ja tomatimahl. Sega kõik hoolikalt läbi, maitsesta soolaga, lase pajal veel korraks podiseda ning keera tuli maha.
6. Söö niisama, leivaga või serveeri riisi/kartuli/pasta/tatraga.

LÄÄTSE STROOGANOV



VALMISTUSAEG

45 minutit

KOGUS

4-6 portsu

KOOSTISOSAD

250 g rohelisti või pruune läätsi

800 ml vett

1 sibul

2 marineeritud kurki

1 tl soola

5 sl tomatipastat

¼ tl jahvatatud muskaatpähklit

1 sl paprikapulbrit

(1 sl sojakastet või tamarit)

(2 sl taimset koort)

VALMISTUSJUHEND

1. Pane läätsed koos vee ja hakitud sibulaga keema. Keeda keskmisel kuumusel 30 - 40 minutit, kuni läätsed on pehmed.
2. Lisa hakitud marineeritud kurk, sool, tomatipasta, muskaatpähkel, paprikapulber ning soovi korral sojakaste ja taimne koor.
3. Sega ning lase veel paar minutit podiseda.
4. Serveeri.

KARTULI JA RIISI PAJAROOG



VALMISTUSAEG
25 minutit

KOGUS
4-6 portsu

KOOSTISOSAD

3-4 sl õli
1 suurem sibul
2 dl riisi
natuke üle 2 dl punaseid läätsi
1-2 tl karripulbrit (oleneb, kui vürtsikat soovid)
1l + 480 ml kuuma vett
600 g kartuleid (umbes 6-8 keskmist)
1 ½ tl soola
2 küüslauguküünt

VALMISTUSJUHEND

1. Aja paksema põhjaga pott kuumaks ning vala sinna õli ja hakitud sibulad. Prae paar minutit.
2. Lisa riis, punased läätsed ja karripulber. Prae minutipaar. Lisa liiter kuuma vett. Hauta kaane all 10 minutit.
3. Lisa õhukesteks ratasteks lõigatud kartulid, sool ja 480 ml kuuma vett. Sega ning hauta kaane all, kuni kartulid on pehmed.
4. Haki küüslauk peeneks, lisa roale ja sega läbi. Maitse ning lisa vajadusel soola.
5. Serveeri värske salati ja vürtsika tomatikastmega. Soovi korral nirista portsule veel natuke oliiviõli peale.

KIKERHERNE- SALAT



VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

3-4 portsu

KOOSTISOSAD

Salati jaoks:

1 punane paprika,
kuubikuteks hakitud
1 tass porgandit,
riivitud 1/2 (umb 2
tassi) punast peakapsast,
hakitud
1 purk kikerherneid,
kurnatud ja loputatud 1/2
tassi värsket koriandrit,
peeneks hakitud
1/4 tassi rohelist sibulat,
hakitud
1/2 jalapeñot, hakitud
(seemned eemaldatud)

Kastme jaoks:

2 spl maapähklivõi
1/2 spl värsket ingverit,
peeneks hakitud
1 küüslauguküüs,
purustatud
1 tl õunasiidri äädikat (või
riisiäädikas)
1 tl karri pulbrit
1/4 tl cayenne pipart
1/4 tl kurkumi
maitse järgi sool ja pipar
2-3 spl sooja vett, kastme
vedeldamiseks
Kaunistus:
värsket koriandrit
1/4 tassi röstitud india
pähkleid

VALMISTUSJUHEND

1. Sega suures kausis kokku paprikakuubikud, porgand, kapsas, kikerhersed, koriander, roheline sibul ja jalapeño.
2. Väiksemas kausis sega kokku kastme koostisosad - maapähklivõi, ingver, küüslauk, õunasiidri äädikas, karri pulber, cayenne pipar ja kurkum. Sega kuni kaste on ühtlane. Võib veel vett lisada, kui on vaja kastet vedelamaks.
3. Kalla kaste salatikaussi ning sega kuni kaste on köögiviljadega hästi segunenud. Kaunista värsket koriandri ja india pähklitega.

KIKERHERNE TIKKA MASALA



VALMISTUSAEG

30 minutit

KOGUS

4 portsu

KOOSTISOSAD

1 purk kikerherneid
(loputatud ja kurnatud)
1 tass kookospiima
1 tass köögiviljapuljongit
2 purki purustatud või
tükeldatud tomateid
3 spl tomatipastat
0.5 tl paprikapulbrit

1 tl karripulbrit
1 tl vürtsköömneid
1 tl garam masala
maitseainet (nt Santa Maria)
4 küüslauguküünt (hakitud)
2 spl hakitud ingverit
2 jalapenot (tükeldatult;
võib ka ära jätta)
1 tl meresoola
1 sibul (hakitud)
2 tl oliiviõli

VALMISTUSJUHEND

1. Kuumuta suures potis oliiviõli, lisa sibul ja sool, sega ja prae umbes kolm minutit.
2. Lisa jalapeno, ingver ja küüslauk ning prae kaks minutit. Viimasena lisa vürtsid (garam masala, vürtsköömned, karri, paprikapulber) ja tomatipasta, sega läbi ja lase veel paar minutit valmida.
3. Vala juurde purustatud tomatid ja köögiviljapuljong, lase keema tõusta ja keeda sagedasti segades umbes kümme minutit.
4. Vähenda kuumust, lisa kookospiim ja kikerhersed ning lase veel paari minuti jagu podiseda.
5. Paralleelselt valmista riis, bulgur või kuskuss vastavalt pakendil olevale juhendile.
6. Serveeri tikka masala teravilja padjal ja naudi!

KÕRVITSASUPP LÄÄTSEDEGA



VALMISTUSAEG

1 tund

KOGUS

4 portsu

KOOSTISOSAD

3 kevadsibulat, hakitud
3 väiksemat porgandit, viilutatud
1 keskmine muskaatkõrvits, tükeldatud
3 sellerivart, väikeseks hakitud
1/4 klaasi odratange
1 klaas punaseid läätsesid

VALMISTUSJUHEND

1. Tangud külma veega ligunema.
2. Potipõhja tilk õli. Sinna peale kevadsibulate valged osad, porgandid. Prae segades 5 minutit.
3. Lisa kõrvitsatükid ja prae segades veel 5 minutit. Lisa 1/4 klaasi vett, seller, veega loputatud odratangud ja maitse järgi soola. Pane kaane alla umbes 10 minutiks hauduma.
4. Lisa 4 klaasi vett (~1 liiter) ja punased läätsed. Maitsesta soovi korral (punase) karripulbriga. Lase 40 minutit keeda ja siis keera kuumus maha.
5. Tambi pudrunuiaga supp ühtlasemaks.
6. Jäta veel 10-20 minutiks seisma. Enne söömist võib veel lisada veidi maitsepärmi. Kevadsibula rohelist osad sobivad hästi peale raputamiseks.

KREEMINE TOMATIRISOTO



VALMISTUSAEG

45 minutit

KOGUS

4 portsu

KOOSTISOSAD

Röstitud köögiviljad:

1 spl oliiviõli

300 g kirsstomateid

2 punast paprikat

1 suur suvikõrvits sool ja pipar

Risoto: 1 spl oliiviõli

1 suur punane sibul, hakitud

3 küüslauguküünt, hakitud 225 g risotoriisi

1 spl balsamico äädikat 250 ml tomatipüreed

250 ml köögiviljapuljongit umbes

6 päikesekuivatatud tomatit,

tükeldatud väikesteks

tükkideks peotäis värsket

basiilikut, rebitud

maitse järgi sool ja pipar vegan

parmesan või maitsepärm

(valikuline)

VALMISTUSJUHEND

Köögiviljade röstimine: Eelsoojenda ahi kuni 180C. Lisa oliiviõli ahjuvormi. Tükelda köögiviljad väikesteks tükkideks ja viska kõik ahjuvormi, lisa soola ja pipart ja sega korralikult läbi. Rösti ahjus umbes 30 minutit.

Risoto tegemine: Nii kaua kui köögiviljad on ahjus, võta suurem pann ja lisa oliiviõli ning kuumuta madalal kuumusel. Prae mõni minut sibulat ning lisa küüslauk ja prae veel minutike. Sega sisse riis koos äädikaga ja sega pool minutit, et riis oleks õliga kaetud. Lisa juurde tomatipüree ja köögiviljapuljong, lisades ½ tassi korruga ja vaheldumisi. Lase riisil imenduda enne kui lisad juurde. Peale 20 minutit, lisa päikesekuivatatud tomatid ja röstitud köögiviljad. Sega kõik läbi, lisades vajadusel rohkem vedelikku, ja lase veel 5 minutit keeda kuni riis on valmis. Võta tulelt ja sega sisse basiilik, sool ja pipar ning kui kasutad, siis parmesan või maitsepärm. Soovi korral võid ka sisse segada veel oliiviõli või taimset võid, et saada eriti kreemjas risoto. Serveeri ja naudi!

<https://taimneteisisipaev.ee/retseptid/kreemine-tomatirisoto/>

MAKARONISALAT



VALMISTUSAEG

25 minutit

KOGUS

4

KOOSTISOSAD

Salati jaoks:

280 g makarone

1 paprika

1 keskmine sibul

4 tomatit

1 väike kurk

3/4 tassi hakitud

hapukurki

Kastme jaoks:

1,5 tass valgeid ube

160 ml taimset piima

40 g kooritud kanepiseemned

4 küüslauguküünt

1 spl Dijon sinepit

1 spl laimimahla

1 spl valget- või õunaädikat

VALMISTUSJUHEND

1. Lase soolaga maitsestatud vesi keema, lisa pasta ja keeda poolpehmeks. Võta pott tulelt ja kurna.
2. Pane blenderisse valged oad, taimne piim, kanepiseemned (või leotatud india pähklid), küüslauguküüned, sinep, laimi- või sidrunimahl, äädikas, meresool ja must pipar. Blenderda kuni kaste on ühtlane ja kreemjas. Aseta kõrvale.
3. Pane suurde kaussi jahutatud makaronid, tükeldatud paprika, sibul, tomatid, kurk ja hapukurk. Kalla kaste peale ning sega läbi.
4. Maitse ja vajadusel lisa maitseaineid. Kaunista värske tilliga ja naudi!

KARTULIGULJAŠŠ



VALMISTUSAEG

40 minutit

KOGUS

6 portsu

KOOSTISOSAD

1,5 kg mittemuredaid kartuleid
3 sibulat
1 küüslauguküüs
4 sl oliiviõli
1-1,5 l aedviljapuljongit
100 g šampinjone
1 kimp punet
4 spl tomatipastat
1/2 tl paprikapulbrit
1 tl roosuhkrut

VALMISTUSJUHEND

1. Lõika kartulid umbes 2 cm suurusteks tükkideks. Haki sibulad ja küüslauk.
2. Kuumuta potis oliiviõli ja prae selles kiirelt kartulid. Lisa sibul ja küüslauk, prae 3 minutit.
3. Lisa nii palju aedviljapuljongit, et kartulid oleksid kaetud. Lisa hakitud šampinjonid.
4. Haki pooled punelehed ning lisa need koos tomatipasta ja paprikapulbriga guljašile. Lase keskmisel kuumusel umbes 25 minutit keeda.
5. Serveeri ülejäänud punega.

KUKESEENEKASTE



VALMISTUSAEG
10 minutit

KOGUS
2 portsu

KOOSTISOSAD

2 sl õli
1 sibul
100 g värsked kukeseeni
200 ml tummisemat taimset
koort
½ tl purustatud musta pipart
1 tl soola
120 ml kuuma vett

VALMISTUSJUHEND

1. Aja kastrul kuumaks ja vala sinna õli. Lisa peeneks hakitud sibul ja lase paar minutit praadida.
2. Lisa puhastatud ja hakitud värsked kukeseened. Prae veel paar minutit.
3. Lisa koor, pipar, sool ja kuum vesi. Lase viis minutit kõrgemal kuumusel podiseda.
4. Serveeri värsked keedetud kartuliga.

10 MINUTI PITSA



VALMISTUSAEG
10 minutit

KOGUS
1 pitsa

KOOSTISOSAD

tortillavrappe

mingisugust tomatikastet/salsat/ketšupit
lisanditeks kõike, mis kodus olemas on ja
pitsa peale sobib

VALMISTUSJUHEND

1. Määri tortilla peale esimesena natuke õli, et ta läbi ei liguneks.
2. Kui sul pole meelepärast salsat või pitsakastet siis prae pannil hakitud küüslauk ja sibul, lisa tomatipasta ja maitsesta.
3. Määri tortillavrapp kastmega ja lisa kõik meelepärased lisandid.
4. Küpseta 180-kraadises ahjus 3-5 minutit.

BROKOLI SUPP



VALMISTUSAEG
30 minutit

KOGUS
4 portsu

KOOSTISOSAD

380 g brokoliõisikuid
1 hakitud sibul
2 küüslauguküünt
250 ml köögiviljapuljongit
1 suurem kartul
1/2 tassi indiapähkleid
Soola, musta pipart ja veidi cayenne'i

VALMISTUSJUHEND

1. Haki brokoli, sibul, küüslauk ja kartul. Pane brokoliõisikud, sibul, küüslauk, kartul ja köögiviljapuljong potti. Kuumuta keemiseni, kata kaanega ja vähenda kuumust. Hauta umbes 8 minutit.
2. Tõsta pott tulelt ja lase veidi jahtuda. Blenderda koos india pähklitega kreemiseks.
3. Kuumuta püreed veel umbes 10 minutit kaane all madalal kuumusel. Lisa sool, pipar ja näputäis cayenne'i pipart.
4. Soovi korral serveeri krutoonidega.

KÕRVITSA JA HUMMUSE VRAPID



VALMISTUSAEG

15 minutit

KOGUS

4-6 rulli

KOOSTISOSAD

Kõrvitsatäidis:

2 sl õli

1 sibul

350 g jämedalt

riivitud kõrvitsat

1 küüslauguküüs

Hummus:

2 x 400 g purk

kikerherneid

60 ml vett

2 sl õli

1 tl karripulbrit

1 sl sidrunimahla

Lisaks:

tortillasid

punt lehtsalatit

paar tomatit

VALMISTUSJUHEND

1. Aja pann kuumaks. Lisa peeneks hakitud sibul ja näpuotsaga soola. Prae paar minutit.
2. Lisa riivitud kõrvits, sool ja pipar. Prae mõned minutid.
3. Lisa purustatud küüslauguküüs, prae pool minutit ja eemalda pann tulelt.
4. Hummuse jaoks kurna ja loputa kikerherned. Lisa vesi, sool, õli, karripulber ja sidrunimahl. Mikserda kõik ühtlaselt kreemjaks hummuseks.
5. Võta tortilla ja määri sinna paar supilusikatäit hummust. Seejärel määri paar supilusikatäit kõrvitsasegu. Lisa kaks lehtsalati lehte, supilusikatäis hakitud tomatit ja näpuotsaga soola.
6. Keera tihedalt rulli. Serveeri ja naudi.

VÄRVILISED KEVADRULLID



VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

10 rulli

KOOSTISOSAD

10 lehte riisipaberit
300g punast kapsast
1 suurem porgand
1 küps mango
1 küps avokaado
Salatilehti
Peotäis koriandrit

Dipikaste:

1 väiksem küps
avokaado
2 spl taimset jogurtit
1 jalopeno
0,5 laimi mahl
1 väike sibul
Peotäis koriandrit
Pisut soola

VALMISTUSJUHEND

1. Haki kogu täidisekraam: kapsas ja porgand ribadeks, mango ja avokaado jämedamateks kangideks.
2. Leota riisipaberilehte pisut leiges vees nii, et see pehmeks muutuks, aga ära seda liialt läbi. Laota see lõikelauale ning säti selle keskele kuhi täidisekraami. Keera rull tihedalt pooleldi kokku, siis tõsta otsad kokku ning rulli rull lõpuni.
3. Korda sama kõigi ülejäänud paberite ning täidisega.
4. Kastme jaoks viska kõik ained kaussi ning blenderda ühtlaseks. Maitse ja vajadusel lisa veel soola või laimimahla.
5. Serveeri koos kastmega.

MAHLASED LÄÄTSEPALLID



VALMISTUSAEG

60 minutit

KOGUS

40 palli

KOOSTISOSAD

150 g kooritud
päevalillesemneid
3 spl linaseemnejahu + 9 spl vett
200 g kuivatatud rohelisi läätsi
100 g riisi
2-3 spl õli
1 sibul

4 küüslauguküünt
1 tl jahvatatud
muskaatpähklit
4 spl suitsust
grillkastet
2 spl paprikapulbrit
80 g riivsaia
4 spl riisijahu

VALMISTUSJUHEND

1. Leota päevalillesemneid mõni tund. Sega linaseemnejahu veega ning jäta vähemalt 15-minutiks külmkappi. Keeda läätsed ja riis koos täiesti pehmeks. Kurna korralikult vedelik välja.
2. Kuumuta pannil õli, lisa hakitud sibulad, sool ja pipar, prae 3 minutit. Lisa hakitud küüslauk ja muskaatpähkel. Prae veidi ja eemalda kuumus.
3. Kurna leotatud päevalillesemned, sega need grillkastmega läbi ning püreesta ühtlaseks. Sega läätse-riisisegule praetud sibulad. Lisa paprikapulber, püreeritud päevalillesemned, linaseemnesegu, puljongipulber, riivsai ja riisijahu. Sega kõik hoolikalt läbi.
4. Vormi tainast väikesed pallid ning prae neid kuumas õlis kuldpruuniks. Aseta praetud pallid küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning küpseta 45 minutit 180 kraadi juures.

RIISIROOG TOFUGA



VALMISTUSAEG
60 minutit

KOGUS
3-4 portsu

KOOSTISOSAD

200 g tofut

1 tass riisi

5 küüslauguküünt

0,5 tassi külmutatud
herneid

1 porgand

Kaste:

2-3 spl sojakastet

1-2 spl pähklivõid

(soovitavalt tükkideta ning
mikrolaineahjus
vedelamaks teha)

2-3 spl pruuni suhkrut

1-2 spl BBQ-kastet

VALMISTUSJUHEND

1. Loputa tofu ja mähi puhtasse köögirätikusse. Pigista tofu tükki igast küljest nii, et liigne vesi välja tuleks. Lõika tofust väikesed kuubikud ja asetage kuumale, õlisele pannile. Prae kuubikuid keskmisel kuumusel igal küljel, kuni need omandavad kuldse värvuse. Seejärel lisa veidi sojakastet ning kuumuta madalal kuumusel. Tõsta tofukuubikud kõrvale.
2. Valmista pakendil oleva õpetuse järgi riis.
3. Kastme koostisosad lisa keskmise suurusega kaussi ja sega korralikult. Pane tofukuubikud valminud kastmesse ja lase neil 5 minutit marineeruda.
4. Pane kuumale pannile küüslauk, herved ja porgandid. Pruunista 3-4 minutit ning maitsesta 1 spl sojakastmega.
5. Lisa pannile valminud riis, tofu ja alles jäänud kaste ning sega. Lase veel 3-4 minutit pidevalt segades küpseda.

KOORENE PASTA



VALMISTUSAEG

25 minutit

KOGUS

4 portsu

KOOSTISOSAD

400 g tagliatellet või muud pastat

2 küüslauguküünt

1 sibul

8 päikesekuivatatud tomatit

200 g šampinjone

3 dl taimset koort

1 sl päikesekuivatatud tomatite õli

soola, musta pipart

VALMISTUSJUHEND

1. Lase soolaga maitsestatud vesi keema, lisa pasta ja keeda poolpehmeks. Võta pott tulelt ja kurna.
2. Haki sibul ja küüslauk, kuumuta paar minutit päikesekuivatatud tomatite õlis. Lisa tükeldatud tomatid ja seened.
3. Lisa pasta juurde praetud sibul, tomatid ja seened ning vala peale koor. Kuumuta paar minutit keskmisel kuumusel kaane all.
4. Maitse ja lisa vajadusel soola/pipart. Head isu!

LÄÄTSESUPP



VALMISTUSAEG
30 minutit

KOGUS
4

KOOSTISOSAD

- 1 sibul
- 1 tl oliiviõli
- 1 tl vürtsköömneid (jahvatatud)
- 2 porgandit (keskmist, kuubikuteks hakitud)
- 200 g kuivatatud läätsesid
- 960 ml köögiviljapuljongit

VALMISTUSJUHEND

1. Koori ja haki sibul ning lisa potti koos õliga. Lisa köömned ja kuumuta kuni sibul on kergelt pehme.
2. Seejärel lisa porgandid ja sega. Järgmisena lisa läätsed ja sega teiste köögiviljadega.
3. Lõpuks lisa puljong. Kuumuta keemiseni, siis vähenda kuumust, kata pott kaanega ja lase podiseda kuni läätsed on pehmed.
4. Võta pott tulelt ja püreesta saumikseriga või blenderiga kuni supp on ühtlane ja kreemjas.
5. Serveeri ning kaunista. Bon Appétit!

MUSTA OA BURRITOD



VALMISTUSAEG
40 minutit

KOGUS
6-8

KOOSTISOSAD

100 g keetmata kinoad
(või riisi)
200 ml vett
1 spl oliiviõli
0,5 punast sibulat
1 paprika
2 tomatit
1 keskmine suvikõrvits
800 g musti ube
(loputatud)
400 g maisi (loputatud)

Peotäis hakitud koriandrit
2 tl köömneid
1 tl tšillipulbrit
1 tl suitsutatud paprika
pulbrit
1 tl küüslaugusoola
0,5 tl sibulapulbrit
6-8 tortillat
Serveerimiseks
viilutatud avokaado,
salsakaste omal valikul

VALMISTUSJUHEND

1. Pane potti vesi ja voolava vee all loputatud kinoa. Lase keema tõusta ning pane kaas peale, alanda kuumust ja jäta 15 minutiks kaane alla seisma. Seejärel võta kaas pealt ja lase veel 10 minutit seista. Sega kinoa kahvliga läbi ja pane kõrvale.
2. Kuumuta õli suurel pannil või potis. Lisa hakitud sibul ja prae 4 minutit, seejärel lisa paprika ja küpseta veel 2 minutit. Lisa pannile tomatid, suvikõrvits ja mais, prae kuni köögiviljad on pehmed. Lisa mustad oad, kinoa, koriander, köömned. Küpseta, kuni kogu segu on ühtlaselt soe.
3. Aseta tortilla keskele paras kogus täidist, jättes tortilla äärtesse ruumi. Murra tortilla kaheks ning voldi ääred sisse poole. Seejärel rulli tortilla kokku.
4. Serveeri viilutatud avokaado ja oma lemmiku salsaga!

LIHTNE NUUDLIROOG



VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

3-4 portsu

KOOSTISOSAD

250 g vokinuudleid või
riisinuudleid

2 sibulat

1 suur või kaks keskmist
porgandit (170 g)

1 sl peeneks hakitud
ingverit

2-3 sl õli

3 küüslauguküünt

0,5 tl soola

2-3 sl sojakastet

VALMISTUSJUHEND

1. Aja potis vesi keema. Lisa nuudlid, keera kuumus maha ja jäta nuudlid paariks minutiks kaane alla paisuma. Seejärel kurna, loputa korraks külma veega ja lõika nuudlid väiksemaks, et need pärast paremini ülejäänud koostisainetega seguneks.
2. Koori sibulad, lõika pooleks ja viiluta. Koori porgand ja lõika ribadeks. Koori ingver ja haki peeneks.
3. Lisa porgandiribad ja ingver ning prae veel paar minutit. Lisa hakitud küüslauguküüned ja sool. Lisa nuudlid ja sojakaste. Sega ja prae paar minutit.
4. Maitse ja lisa vajadusel sojakastet. Head isu!

HUMMUS



VALMISTUSAEG
20 minutit

KOGUS
1 kauss

KOOSTISOSAD

400 g purk
kikerherneid
2 küüslauguküünt
purustatuna
3 spl tahinit (Piprapoes
täitsa olemas)
3-4 spl sidrunimahla

1/4 tl jahvatatud
vürtsköömneid
(cround cumin)
oliiviõli
soola, pipart

VALMISTUSJUHEND

1. Kurna kikerherned ja püreesta koos küüslauguga. Lisa tahini ja sega kikerherne pasta hulka.
2. Siis lisa sidrunimahl, vürtsköömned, sool ja pipar. Võid lisada ka oliiviõli, kui tahad kreemjamat tulemust.
3. Timmi maitse endale parajaks lisades soovi korral kõiki maitseid juurde.
4. Hummuse peale puista värskelt hakitud koriandrit või peterselli.
5. Kalla peale ka korralik sorts oliiviõli.

KARTULI JA PORGANDI JUUST



VALMISTUSAEG
20 minutit

KOGUS
4-6 portsu

KOOSTISOSAD

300 g kartulikuubikuid (toorest, kooritud kartulist)
150 g porgandikuubikuid (toorest, kooritud porgandist)
8 sl / 30 g maitsepärmi (nt Bon Soya)
120 ml külma vett
1 ½ tl soola
80 ml rafineeritud oliiviõli (sest peab olema neutraalne maitse)
1 tl valge veini äädikat, õunaädikat või sidrunimahla

VALMISTUSJUHEND

1. Keeda kartulikuubikud ja porgandikuubikud ühes potis rohkes vees pehmeks (umbes 15 minutit).
2. Kurna ja vala kannmikserisse (sellega saab kaste kõige kreemjam).
3. Lisa maitsepärm, vesi, sool, äädikas või sidrunimahl ja rafineeritud oliiviõli.
4. Blenderda minut-paar, kuni kaste on kreemjas.
5. Kasuta soojalt või jahuta maha (jahtudes kaste ka pakseneb).
6. Säilib külmkapis 2-3 päeva.

INDIA PÄHKLI MOZZARELLA



VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

ühe suure
pitsa jagu

KOOSTISOSAD

50 g india pähkleid

240 ml kuuma vett

2 kuhjaga sl tapiokitärklist (pitsa või lasanje peal või pastakastmena sobib väga hästi ka tavaline maisitärklis)

2 sl maitsepärmi

1 tl õunaäädikat või valge veini äädikat

½ - ¾ tl soola

VALMISTUSJUHEND

1. Keeda india pähkleid 15 minutit. Kurna.
2. Vala pähklid kannmikserisse koos kuuma vee, tapiokitärklise, maitsepärmi, äädika ja soolaga. Blenderda paar minutit, kuni tekib ühtlane vedel piim.
3. Vala vedelik kastrulisse ja asu segu pliidil kuumutama.
4. Kuumuta mõned minutid, aeg-ajalt segades. Segu pakseneb tunduvalt ja tekib veniv juust.
5. Kuumuta seni, kuni saad endale meeldiva paksuse. Mina jätan tavaliselt selliseks, et saab veel ilusasti lusikaga tõsta ja pole päris paks puder tekkinud.
6. Määri juust kohe pitsale või eineleibadele ning küpseta ahjus.

CHEDDAR JUUST KOOKOSPIIMAST



VALMISTUSAEG
20 minutit

KOGUS
800g

KOOSTISOSAD

- 2 x 400 g purki täisrasvast kookospiima (näiteks Santa Maria purk, peaasi, et rasvasisaldus oleks 16-17%)
- 1 tl (valge veini) äädikat
- 2 tl (mere)soola
- 3 kuhjaga tl agar-agar pulbrit (kindlasti pulber, mitte helbed!)
- 1 tl paprikapulbrit
- 3 tl Meira broilerimaitseainet (sisaldab ainult looduslikke aineid)
- 5 kuhjaga spl maisitärklist
- 6 spl maitsepärmi ehk pärmihelbeid

VALMISTUSJUHEND

1. Varu kõigepealt üks väiksem keraamiline, plekist või klaasist kausikene ning määri (oliivi)õliga kokku. Jäta see kõrvale kuuma juustu ootama.
2. Sega maisitärklis natukese kookospiimaga läbi ja aseta kõrvale. Sega ka agar-agar natukese kookospiimaga läbi ja jäta kõrvale. Aja ülejäänud kookospiim kastrulis keema ning keeda umbes pool minutit, kuni piim on täiesti segunenud.
3. Lisa äädikas, vispelda läbi, lisa sool ja vispelda. Lisa kookospiimaga läbi segatud agar-agar ja vispelda veel korralikult läbi. Keeda ja sega pidevalt vispeldades umbes minut aega. Lisa paprikapulber, broilerimaitseaine ning maitsepärm.
4. Vispelda korralikult ning lisa kookospiimaga läbisegatud maisitärklis. Keeda umbes minut samal ajal jõuliselt vispeldades.
5. Vala kuum ja vedel juust õliga määratud kausikesse ning jäta välja või toatemperatuurile umbes pooleks tunniks jahtuma.
6. Seejärel pane juust umbes 40 minutiks sügavkülma.
7. Lõika juustuääred võinoaga kausi küljest kergelt lahti ning kummuta juustupalloikelauale või taldrikule.

ŠOKOLAADIVAHT



VALMISTUSAEG

10 minutit

KOGUS

4 portsu

KOOSTISOSAD

1 purgi jagu kikerhernekonservi
vedelikku (ca 125 ml)
100 g tumedat šokolaadi (nt 56%
Kalevi Bitter)
1-2 tl tuhksuhkrut
näpuotsatäis soola

VALMISTUSJUHEND

1. Sulata vesivannil šokolaad ja tõsta kõrvale, lase jahtuda.
2. Vahusta kikerhernevedelik mikseriga tugevaks valgeks vahuks, selliseks, et vahule hakkavad peale tekkima triibud ja vaht ei valgu laiali.
3. Lisa vahule tuhksuhkur ning näpuotsatäis soola, vahusta veel 15 sekundit.
4. Viimasena lisa vahule aeglaselt juurde šokolaad, sega vahtu lusika või vispiga õrnalt ja aeglaselt, kuniks segu on ühtlane. Pane kindlasti tähele, et šokolaad oleks jahtunud, sest muidu vajub vaht kokku.
5. Tõsta valminud vaht kausikestesse ning asetage külma, lase taheneda. Serveeri moosi või marjadega.

BANAANILEIB



VALMISTUSAEG

60 minutit

KOGUS

1 leib

KOOSTISOSAD

2 tassi jahu

1 tl söögisoodat

0,5 tl soola

2 spl kaneeli

2 väga küpset banaani

1 tl vanillisuhkrut

1 tass taimset piima

1/4 tass agaavisiirupit

1-2 spl jahvatatud
linaseemneid

Soovi korral võib
lisada šokolaaditükke,
rosinaid vms.

VALMISTUSJUHEND

1. Sega suuremas kausis kokku kuivained: jahu, sool, sooda ja kaneel.
2. Väiksemas kausis sega kokku piim ja jahvatatud linaseemned, lase 1 minut linaseemnetel paisuda.
3. Seejärel lisa banaanid, agaavisiirup, vanill ning sega ühtlaseks.
4. Pane kõik kokku ning sega kuni moodustub tainas. Kui tainas on kuiv või raske segada lisa piima kuni moodustub tainas, mis on vedelamapoolne. Kui taina konsistents on õige, lisa meelepärased lisandid.
5. Pane tainas leivavormi ning küpseta 180 kraadi juures u 50-60 minutit kuni leiva sisse torgatud hambaork tuleb välja puhas.

KAERAKÜPSISED



VALMISTUSAEG

60 minutit

KOGUS

1 leib

KOOSTISOSAD

Küpsised:

80 g (kiir)kaerahelbeid

30 g mandleid

2-3 spl vahtrasiirupit

3 spl sulatatud

kookosõli

Karamell:

130 g kivideta

pehmeid datleid

1,5 spl maapähklivõid

1,5-2 spl sulatatud

kookosõli

1 tl taimset piima

näpuotsatäis soola

VALMISTUSJUHEND

1. Jahvata kuivas blenderis kaerahelbed ja mandlid jahuks.
2. Lisa vahtrasiirup ja sulatatud kookosõli ja blenderda pisut veel, seni kuni koostisosad on segunenud.
3. Võta taigen välja, vormi sellest omale sobiva kujuga küpsised.
4. Küpseta küpsiseid 180 kraadini eelkuumenenud ahjus kusagil 10-15 minutit (küpsiste ääred ja pealispind peaksid pisut tumenema, kuid kokkuvõttes peaksid küpsised siiski üsna heledad välja nägema).
5. Võta ahjust välja ja lase jahtuda.
6. Seni, kuni küpsised ahjus on, valmista karamellikiht. Selleks blenderda kõik koostisosad.
7. Blenderis peaks varsti moodustuma ühtlane karamellipall. Võta see välja ja kata kõik jahtunud küpsised kuni 0,5 cm karamellikihiga, jälgides, et tulemus jääks üsna sile.

<https://veganmaailm.com/2017/10/15/kaera-karamellikupsised-nisujahu-ja-suhkruvabad/>

LAIMI-TOFU JUUSTUKOOK

VALMISTUSAEG

30 minutit

KOGUS

1 leib

KOOSTISOSAD

Põhi:

8 digestive küpsist,
purustatud
1 spl kookosrasva või
taimset margariini

Täidis:

~400g tofut, nõrutatud
1 purk kookospiima
(rasva üle 15%)
8 spl pruuni suhkrut
1 spl vaniljepastat
1-2 tl agar-agar pulbrit
1 laimi mahl+ poole laimi
riivitud koor
1 tl matcha pulbrit
kuumas vees korralikult
ära lahustatud

VALMISTUSJUHEND

1. Sulata kookosrasv ja sega kokku purustatud küpsistega. Suru rasvainege määratud väiksemasse lahtikäivasse koogivormi ja jäta külmkappi ootele.
2. Blenderda tofu, suhkur ja vaniljepasta ühtlaseks massiks.
3. Pane kookospiim väiksemasse potti (vala ettevaatlikult või tõsta esialgu lusikaga, jäta vesisem osa purki) sega vispliga hoolikalt sinna sisse agar-agar ja jäta 10 minutiks seisma.
4. Lisa tofusegu kookospiima sisse ja lase hoolikalt segades keema minna. Jäta 5 minutiks jahtuma.
5. Pane matcha pulber umbes supilusikatäie kuuma vee sisse ja sega, kuni on täielikult lahustunud. Lisa see koos laimimahla ja laimikoorega täidisesegusse. Sega vispliga täiesti ühtlaseks.
6. Vala täidis koogipõhjale ja pane külmikusse tahkuma 1 tunniks kuni üleöö. Kaunista kook vastavalt oma maitsele ja naudi!



OREO-MANGO JUUSTUKOOK

VALMISTUSAEG
30 minutit

KOGUS
1 kook



KOOSTISOSAD

Põhi:

7-8 digestive küpsist
1 spl kookosrasva või
taimset margariini

Täidis:

800g jogurtit
200g toorjuustu (Oatly)
1 purgi mangokonservi
tükid
~100ml taimset piima (või
~100ml mangokonservi
vedelikku)
2 tl agar-agari pulbrit
1 pakk oreo stiilis
küpsiseid

VALMISTUSJUHEND

1. Sulata rasvaine ja sega purustatud küpsistega. Suru ümmarguse (nt. 22cm) koogivormi põhja ja jäta külmkappi ootama.
2. Pane väiksemasse potti piim või mangovedelik ja vispelda sinna sisse agar-agar. Lase 10 minutit seista.
3. Vispelda suuremas kausis jogurtid ja toorjuust ühtlaseks massiks. Maitse kindlasti segu ja soovi korral lisa veidi suhkrut või vaniljet juurde.
4. Kuumuta vedeliku ja agar-agari segu tasasel tulel, pidevalt vispliga segades, kuni keemiseni (kogu segu peab korralikult läbi keema). Keera kuumus maha ja jätka segamist mõned minutid. Vispelda kiirelt jogurtisegu sisse.
5. Sega täidisesse mangotükid ja vala täidis koogialusele.
6. Purusta peale oreo küpsised ja pane kappi seisma (mõneks tunniks kuni üleöö).

BANAANI- MAGUSTOIT

VALMISTUSAEG

20 minutit

KOGUS

2 pokaali



KOOSTISOSAD

1 banaan

4-6 taimset küpsist (nt Digestive)

50 g halvaad

125 – 150 g vaniljepudingut (näiteks Alpro Soja)
peotäis värsked marju või kompotikirsse
veidi Pisang Amboni banaanilikööri (soovi
korral)

VALMISTUSJUHEND

1. Viiluta banaan, purusta küpsised ning riivi halvaa.
2. Võta kaks läbipaistvat klaasi (mitte väga sügavat) ning hakka nendesse kihtide kaupa koostisaineid laduma.
3. Esmalt pane klaaside põhja mõned banaaniviilud, seejärel raputa peale küpsisepuru, lisa mõned lusikatäied vaniljepudingut, lisa marjad ning raputa peale halvaad.
4. Lao kihte seni, kuni koostisosad on otsas. Kõige peale peaks jääma vaniljepudingu kiht. Sinna peale raputa veidi halvaad.
5. Soovi korral vala magustoiduklaasidesse veidi likööri.
6. Enne serveerimist hoia vähemalt tund aega jahedas.

KÜPSISETORT



VALMISTUSAEG

30 minutit

KOGUS

1 tort

KOOSTISOSAD

u 45 taimset küpsist (nt Digestive; ideaalselt sobivad ruudukujulised küpsised, kui neid leiad)
200 g maitsestatamata sojajogurtit või 1 karp sidruni-vanilje tofukreemi
1 purk kirsikompotti (ilma kivideta)
2 dl taimset vaniljekastet või vaniljepudingit (nt Alpro)
3 banaani, õhukesteks viiludeks lõigatud
100 g riivitud halvaad
50 g riivitud tumedat šokolaadi
kaunistamiseks värsked marju

VALMISTUSJUHEND

1. Vala kompotivedelik kaussi ja kasta küpsised mõneks hetkeks sinna sisse.
2. Lao küpsisest (3×3, 3×4 või 3×5) suurele plaadile esimene kiht. Määri sellele mõned supiluskatäied sojajogurtit või tofukreemi.
3. Purusta kahvliga kompotikirsid ning laota osa kirsisegu küpsistekihile. Seejärel lao sinna peale kiht banaaniviile.
4. Raputa esimesele kihile veidi riivitud halvaad ja šokolaadi ja vala peale veidi kirsikompotti.
5. Seejärel lao peale samamoodi järgmised kihid. Lao kihte nii palju, kui koostisosi jätkub. Kõige peal peaks olema küpsised.
6. Kata kook vaniljekastmega ning raputa ülejäänud halvaa koogi peale. Soovi korral kaunista värskete puuviljadega.
7. Pane kook vähemalt 2 tunniks enne serveerimist külmkappi.

KORVIKESED



VALMISTUSAEG

30 min

KOGUS

12

KOOSTISOSAD

3/4 pakki digestive
küpsiseid (ilma
munata)

u 2/3 tassi vegan
margariini

1/2 – 2/3 tassi suhkrut

1 purk maapähklivõid

Šokolaadikate:

u 5 spl kookospiima või -
koort

100 g tumedat šokolaadi

2 tl vegan margariini

kaunistuseks näiteks

pähkleid

VALMISTUSJUHEND

1. Kõigepealt purusta küpsised peeneks.
2. Sulata margariin ja lisa suhkur, kuumuta madalal tulel ja sega, seni kuni suhkruterad on enamvähem sulanud.
3. Lisa küpsisepuru ja maapähklivõi ja sega. Eemalda tulelt. Sega ühtlaseks massiks. Segu võib minna veidi vedelamaks.
4. Pane igasse muffinivormi auku üks muffinipaber ja tõsta/vala segu ühtlaselt kõigisse 12nesse vormi. Tõsta vorm vähemalt pooleks tunniks külmkappi või seni kuni korvikesed on tahenenud.
5. Seejärel valmista šokolaadikate. Vala väiksesse potti kookospiim või -koort, lisa paar teelusikatäit margariini ja šokolaad.
6. Kuumuta madalal tulel ja sega seni kuni šokolaad on sulanud ja moodustunud on ühtlane mass.
7. Tõsta segu lusikaga iga korvikese peale ja laota ühtlaseks.
8. Lisa iga korvikese peale kaunistuseks pähkel.
9. Tõsta korvikesed uuesti külmkappi, et šokolaad taheneks.

MAAPÄHKLI- PORGANDIBROWNIED



VALMISTUSAEG
40 minutit

KOGUS
12 ruutu

KOOSTISOSAD

100 g täistera nisujahu

50 g valget nisujahu

2 tl küpsetuspulbrit

4 spl kakaopulbrit

10 spl pruuni suhkrut

300 g porgandeid (8 keskmist)

100 g tumedat šokolaadi

100 ml vett

50 ml päevalilleõli

1 tl (õuna)äädikat

3 spl maapähklivõid

Glasuur:

100 g tumedat

šokolaadi

2 spl maapähklivõid

VALMISTUSJUHEND

1. Sega kuivained omavahel läbi, lisa riivitud porgandid, veevannil sulatatud šokolaad, vesi, õli, äädikas ja maapähklivõi. Sega kõik ühtlaseks tainaks.
2. Kata sügavam keskmise suurusega õlitatud ahjuvorm küpsetuspaberiga ja vala tainas ühtlaselt vormi. Küpseta 180 C juures 25 minutit.
3. Glasuuri jaoks sulata veevannil šokolaad, lisa maapähklivõi, sega korralikult segamini ja võta glasuur pliidilt.
4. Kui kook on ahjust väljas, kata see ühtlaselt glasuuriga ja lase enne serveerimist umbes 15 minutit kuni üle öö (külmkapis) jahtuda.

KIRJU KOER



VALMISTUSAEG
15 minutit

KOGUS
6 viilu

KOOSTISOSAD

200 g taimseid küpsiseid (nt Digestive küpsised ilma munata)
100 g marmelaadi
2-3 spl kakaopulbrit
200 g halvaad
100 g taimset margariini
100 ml taimset koort
pähkleid (soovi korral)

VALMISTUSJUHEND

1. Purusta küpsised ja halvaa.
2. Lõika marmelaad väikesteks tükkideks ja purusta pähklid.
3. Sega kõik koostisosad kokku.
4. Vormi taignast u 5 cm läbimõõduga rull ja pane rull fooliumisse.
5. Hoi a kooki enne serveerimist paar tundi või üleöö külmkapis.

BANAANIJÄÄTIS



VALMISTUSAEG
5 minutit

KOGUS
1 kauss

KOOSTISOSAD

paar küpset banaani
(viilutatud ja külmutatud)
soovi korral endale meeldivaid
marju või muud meelepärast
(nt šokolaadihelbeid või
pähklivõid)

VALMISTUSJUHEND

1. Koori ja viiluta banaanid. Pane paariks tunniks sügavkülmikusse.
2. Võta külmunud banaanitükid ning purusta köögikombaini või blenderiga kuni tekib ühtlane kreem.
3. Serveeri valminud jäätist koheselt koos värskete marjade või muu meelepärasega.

ÕUNAMUFFINID



VALMISTUSAEG
30 minutit

KOGUS
12 muffinit

KOOSTISOSAD

100 g täistera nisujahu
150 g nisujahu
2 tl küpsetuspulbrit
näpuotsaga soola
1 tl kaneeli
120 g suhkrut
100 ml õli
300 ml vett
1 tl õuna- või valge veini äädikat
180 g kooritud kreeka pähkleid
200 g õunakuubikuid (kooritud õuntest)

VALMISTUSJUHEND

1. Pane ahi 200 kraadi juurde kuumenema. Sega jahud küpsetuspulbri, soola ja kaneeliga läbi.
2. Teises kausis vispelda jõuliselt suhkur õliga. Lisa vesi ja äädikas ning vispelda veel.
3. Haki kreeka pähklid peenemaks ja lisa enamus pähklitest jahusegusse. Jäta peotäis hakitud pähkleid muffinitele peale panemiseks. Lisa jahusegusse ka õunakuubikud.
4. Aseta muffinivormi paberkorvid. Sega kuivained märja seguga läbi ning täida muffinikorvid vedela tainaga. Raputa iga muffini peale ka hakitud kreeka pähkleid.
5. Küpseta 200 kraadi juures 25-30 minutit.

KOHEVAD KANEELIRULLID



VALMISTUSAEG
90 minutit

KOGUS
10-12 rulli

KOOSTISOSAD

pakike kuivpärm (11 g)
380 g nisujahu
4 sl suhkrut
250 ml käesooja vett
1 sl rafineeritud oliiviõli

Glasuur:
4 sl suhkrut
1 sl kaneeli
6 - 7 sl oliiviõli
60 g tumedat šokolaadi

VALMISTUSJUHEND

1. Sega kuivpärm, sool ja jahu. Teises kausis sega suhkur veega. Vala suhkrut ja vee segu jahu hulka ja sega. Nüüd sõtku tainast paar minutit ja lisa vahepeal õli. Sõtku veel natuke. Jäta tainas kaussi sooja kohta rästi alla umbes tunniks kerkima.
2. Glasuuri jaoks sega suhkur, kaneel ja õli. Jäta kõrvale.
3. Kui tainas on kerkinud, pane ahi 200 kraadi peale kuumenema. Sõtku tainas veel läbi ning rulli jahusel pinnal laiaks ristkülikuks. Määri tainale kaneeliglasuur. Keera ristkülik rulli ja lõika sellest 10-12 kaneelirulli.
4. Aseta rullid õliga määratud või küpsetuspaberiga kaetud sügavamasse ahjuvormi üksteise kõrvale. Kata ahjuvorm rätiga ja lase rullidel kerkida, kuni ahi on kuum. Küpseta 15 minutit või kuni rullid on alt kuldpruunid.
5. Soovi korral sulata tume šokolaad ja nirista see rullidele. Naudi!