KEVADISED TOIDUD SOJATOODETEGA

TOFUKREEM – vaja läheb: 200 g tofut, 2sl stevia suhkrut, 2 sl sidrunimahla, 1/2tl vanillisuhkrut, mõni soolaterake. Segage kõik koostisained saumikseriga kokku, saate meeldiva toidukreemi. Lisanditena kasutage värskeid marju või ka röstitud mandlilaaste, seesamiseemneid, rosinaid vms.

TOFUDIPP – vaja läheb: 300g tofut, 150g jogurtikreemi, 350–400g jämedal riivil peenestatud värsket kurki, 1 sl värsket sidrunimahla, 1,5 sl vedelat mett või heledat siirupit, 2–3 hakitud küüslauguküünt, 1 tl ürdisoola/meresoola, 0,5 tl jahvatatud musta pipart, värsket hakitud tilli/nurmenukulehti /võililleleht/karulauku vms. Mikserda kõik kokku.

REDISEVÕIE – 200g tofut, 7–8 redist, 1tl sidrunimahla, 1tl toorsuhkrut, 1–2 küüslauguküünt, 1tl oliiviõli, 1/3tl musta pipart, ürdisoola, värskeid hakitud petersellilehti, Lisa tofule hästi peeneks hakitud redis ja küüslauk, maitsesta ja sega kahvliga surudes hoolikalt. Jäta külmkappi ca 30 min valmima.

PÄIKESESALAT – praetud tofukuubikuid, värsket kurki riivitult või tükeldatult, redise tükikesi, värskeid idandeid, karulaugu, võililleleht või nurmenukulehti. Maitsestamiseks pane veidi head soola ja sidrunimahlaga segatud linaseemne/oliiviõli. Värsked lehed rebi tükikesteks kindlasti näppudega! Sega õrnalt, lase 15min jahedas valmida.

KUUM ŠOKOLAADIJOOK – 1–2 sl maca pulbrit, 2 sl toorkakao pulbrit, 400ml sojapiima, natuke mate teed, steviat. Blenderdage kõik ühtlaseks, seejärel kuumutage, kuid ärge keema laske. Saate 2 kruusitäit kuuma šokolaadi!

HOMMIKUVÕIE – 400g tofut, 4 tl macapulbrit, 4 tl värskete ürtide segu, 2 tl paprikahelbeid, 1,5tl suhkrut, 1tl herbamare ürdisoola, 1/4tl jahvatatud musta pipart, 2–3 tl oliiviõli. Sega kõik aeglaselt vajutades kokku. Pane külmkappi vähemalt 30 minutiks.

KODUNE MAJONEES – 150–200g pehmet tofut, 2sl oliiviõli, 2sl sidrunimahla, 0,5tl soola või aroomisoola, pisut valget pipart, magusat sinepit, kurkumit, soovikorral värskeid ürte. Purusta hoolikalt kõik blenderis või saumikseriga. Maitsesta vajadusel täiendavalt. Säilita külmakpis.

AEDVILJADEGA TOFU KAHELE – 200g tofut, 1pott jääsalatit, 1pott punakat basiilikut, 200 g kirsstomatit, 150 g värsket kurki, 100 g redist, 100 g lutserniidusid, 1sl oliiviõli, 1sl vett, 1tl lihamaitseainet ürtidega, sojakastet maitse järgi.
Kastmeks: 40g basiilikulisandiga oliiviõli, 30g sidrunimahla, 35g mett, pisut ürdisoola ja musta pipart.
Kalla tofu tulisesse õli–vee segusse, kuumuta segades, maitsesta. Sega kuni lihamaitseaine on ühtlaselt lahustunud. Jäta jahtuma. Poolita kirsstomatid, riivi/lõika kurk peenteks ribadeks, redis õhukesteks viiludeks. Sega kastmeained omavahel maitsesta. Sega kokku pehme tofu, kurk, tomatipoolikud ja rediseviilud. Vala kaste segule, sega õrnalt. Jäta külmkappi maitsestuma, kuni laotad pestud ja nõrutatud salatilehed serveerimisalusele. Nüüd kalla segu salatilehtedele, lisa värsked idandid ja basiilik.

KREEMINE KÖÖGIVILJASUPP – 1 keskmine baklažan, 4 kartulit, 4 peenemat porgandit, 3 sibulat, 3 küüslaugu küünt, kahest piimakeedust järele jäänud okarat, umbes kruusitäis sojapiima, sama palju kuuma vett, teelusikatäis karripulbrit, natuke purustatud musta pipart, 2–3 köögiviljapuljongi kuubikut (vastavalt maitsele), õli.
Kuumuta paksema põhjaga potis õli. Lisa tükeldatud sibulad, natukese aja järel porgandid, baklažan, küüslauk ja kartul. Vala köögiviljadele peale sojapiim, okara, vesi ja kõik maitseained. Lase toidul kaanetatud potis podiseda keskmisel kuumusel senikaua, kuni kartul ja porgandid on pehmed (vahepeal sega). Naudi koos värske kukli või leivaga.

SOJAPIIMA KOKTEIL – 500ml sojapiima, 1 banaan, õunamahla.
Võta üks suurem kauss või blender. Lõigu banaan ratasteks, lisa sojapiim ja vastavalt maitsele õunamahla ning püreesta kõik ühtlaseks värskendavaks kokteiliks. Naudi koheselt. Lisage julgelt enda lemmik mahla või marju.