

# SÜGISESED TOIDUD SOJATOODETEGA



**SOJAPIIMA SMUUTI MARJADEGA** – sojapiima, sügismarju omal soovil, võib panna neid kõiki pihuga, 2 banaani, hakitud sellerivars (kui on soovi eriti tervislikuks hommikusmuutiks), sidrunimelissi paar vart, näpuotsaga vaniljet. Kõik koostisosad läbi blenderdada, lisades sojapiima täpselt nii palju, kui vedelat soovite.



**SÜGISENE ENERGIAPOMM** – 0,5 liitert sojajogurtit, 2 supilusikatäit vedelat mett, paar peotäit marju (kirsid, maasikad, mustsõstrad), üks tükeldatud banaan, üks tükeldatu kiivi, 5 kuhjaga teelusikatäit MACA pulbrit, kümme teelusikatäit chia seemneid. Mikserdada ühtlaseks massiks. Ideaalne kasutada lisaenergia saamiseks.



**VIIMANE TERVISLIK SÜGISGRILL** – suur kausitäis salatit (10–15-le inimesele): pisike punane peakapsas, 6 suuremat porgandit, väike juurseller, rediseid, rukolat, soola, pipart vastavalt maitsele, poole sidruni mahl. Maapähklikaste: 300 g röstitud ja soolatud maapähkleid, 300 ml apelsinimahla, 2 spl sojakastet. Purusta maapähkleid, kuni tekib ühtlane või., lisa apelsinimahl ja sojakaste. Mikserda kõik ühtlaseks kreemjaks kastmeks..Grilltofu: 3x250 g kõva tofut, praadimiseks õli, suitsust grillkastet. Lõika tofu pikkupidi pooleks (kaheks ristkülikuks). Lõika mõlematest ristkülikutest kolmnurgad. Vala kuumale pannile paras ports õli ja prae tofukolmnurki, kuni need on kuldpruunid. Aseta tofutükid kaussi ja vala peale paras ports grillkastet. Sega kõik hoolikalt läbi, nii et kõik kolmnurgad oleksid ilusasti grillkastmega kaetud. Salati juurde serveeritakse kannukesega maapähklikaste ja iga salatiportsu peale on mõeldud ka 2–3 tofukolmnurka.



**OASALAT PRUUNI TOFUGA** – 300 g makarone, 250 g pehmet tofut, 200g värsked rohelisi ube, 100 g kirsstomateid, 50 g päikesekuivatatud tomateid. Kaste: 2 spl punase veini äädikat, 1–1,5 tl laimi mahla, 1 tl oliiviõli, 0,5 tl mett, 0,25 tl soola, maitse järgi pipart, 1–3 küüslauguküünt. Võta tofu pakendist välja ja kuivata, lõika parajad kuubikud ning pane pannile natuke oliiviõli ja prae tofut pannil seni, kuni on mõlemalt poolt kuldne. Lase jahtuda. Keeda makarone pakil oleva õpetuse järgi (jätta al denteks), kurna ning pane kaussi. Poolita kirsstomatid ja lisa makaronide juurde ning tükelda ka päikesekuivatatud tomatid ja lisa makaronide segule. Sega omavahel kokku tofu ja makaronid. Kaste: sega äädikas, õli, laimimahl, mesi, sool, pipar ja purustatud küüslauk. Vala kaste makaronide segule ning sega, lase veidi seista.



**TERVISLIK HOMMIKUMÜSLI** – Röstitud kaerahelbed (röstida ise pruunsubkruga), rosinad, kreekapähklid, kuivatatud kirsse, kiivi, banaan, sojapiim, täistera hommikuhelbed, natuke piparkoogimaitseainet. Vala koostisosad kaussi ja sega need kõik omavahel ilusti läbi ja siis raputa peale ka veidi piparkoogimaitseainet. Vala peale sojapiima ning naudi.



**VÜRTSIKAD VRAPID** – 50 g hakitud mugulsibulat, 2–3 küüslauguküünt, 200 g pruune ube (konserveeritud), 100 g meelepärast salsa kastet, 1 pakk kääritatud tofut (250 g), 4 tortiljat, Cheddar juustu (nii palju kui süda lustib), Parmesani ka maitse järgi, 2–3 keskmist tomatit (hakitud), 1 tl õli, maitseks tobasco kastet (kes vürtsi ei armasta võib lisamata jätta). Pane pannile õli, hauta selles sibulat kuni see on klaasjas ning siis lisa hakitud küüslauk. Hauta veel minutike. Lisa pannile nüüd oad koos vedelikuga. Hauta veel minut/kaks. Nüüd lisa juurde tofu, salsa kaste ja sutsuke tobasco kastet ning kuumuta madalal kuumusel kuni 8 minutit. Kaste peaks jääma paks, mitte vedel. Nüüd jaga antud segu tortiljadele ning peale lisa erinevad juustud ja tomatid, voldi kokku ja head isu!



**ÕUNA-PÄHKLI SALAT TOFU-MEEKASTMEGA** – 1,5 spl mett (maiasmokad võivad lisada ka rohkem), 1 tl jahvatatud kaneeli, 250 g maitsestatamata jogurtit, 100 g pehmet tofut (kas tofut kääritatud või siis tilli/peterselli oma, aga võib kasutada ka maitsestatamata tofut), 3–5 õuna (enda maitse järgi), 100 g viinamarju, 50–100 g konserveeritud ananassi, 1 väiksema sidruni mahl, 120 g kreeka pähkleid (jämedalt hakitud). Viiluta õunad õhemateks viiludeks, poolita viinamarjad ning pane need kaussi. Lisa sinna juurde konservananass ning sidrunimahl ja ka kreeka pähklid. Nüüd valmista salatile kaste. Selleks sega omavahel jogurt, tofu, mesi, kaneel. Pane kõik koostisained köögikombani ja mikserda seni, kuni segu on ühtlane (võib kasutada selleks ka saumiksrit, millega endal mugavam on). Peaasi, et segu tuleks ühtlane. Enne serveerimist vala kaste salatile ning serveeri koheselt.



**KÕRVITSASUPP** – 1 spl sojaõli, 1 sibul, 1 kooritud õun, 1 tl karri pulbrit, 450 g tofut, 400 g kõrvitsapüreed, 2 klaasi köögivilja puljongit, 1 tl jahvatatud või purustatud musta pipart, 1 tl soola, kõrvitsaseeneid. Prae sibul, püreesta blenderis praetud sibul, kõrvits, tofu, õun. Lisa puljong ja maitseained. Kalla segu tagasi potti ning kuumuta kuni keemiseni (ei keeda) aeg-ajalt segades. Kaunistada kõrvitsaseemnetega.