



# TALVISED TOIDUD SOJATOODETEGA



**MUSTASÕSTRA-KOOKOSE MUFFINID** (laktoosi, gluteeni, muna ja tärglise vabad) – 1 klaas kodust suhkruta õuna püreed, 1 klaas soja jahu, 1 klaas riisi jahu, umbes 6 teelusikat suhkur, näpuotsaga soola, pool teelusikat soodat, umbes supilusika täis õli (võib ka ära jätta), maitse järgi kookoshelbeid ja mustsõstraid, umbes klaas vett. Sega kõik koostisosad kausis kokku. Sooda lisa viimasena. Taigen peaks olema paksu hapukoore paksune, kui on liiga paks, lisa vett. Tõsta taigen muffini vormidesse ja küpseta umbes 15 minutit 200 kraadi juures.



**KARULAUGU PESTO** – 250 g kuivatatud karulaugulehtede pulbrit, 200 g kuivatatud kevadisi võilillelehti (peenestatud ja korjatud enne õitsemist), 170 g värsket kapsa lehti, 150 g röstitud india pähkleid, 100 g õlis pruunistatud karrimaitsetelisi tofukuubikuid, 100 g rohelist hiidoliivi (Itaaliast), 50 ml vürtsikat tumedat seesamiõli, 1 spl peenestatud tüümiani pulbrit, 1 tl peenestatud india vürtsköömeid (džiira), ¼ tl roosat soola. Purustage hiidoliivid peale kivide eemaldamist ja india pähklid saumiksriga, lisage neile tofukuubikud, värsket kapsalehed, segage kogu segu uuesti mikseriga läbi, lisage seesamiõli, võilillelehtede- ja karulaugulehtede pulber ja maitseaineid, lõpuks segage kõik käsitsi kokku, kuni soovitud tekstuur ja koostis on saavutatud. Serveerige seda pestot pastatoidude juurde, ahjus õliga küpsetatud ciabattale või Rukkipala koorikleivale määratult – valik on teie enda teha.



**SOJA BOLOGNESE** – valmistamisaeg 20 minutit, jagub kuni 4 sööjale. 3 sl õli, 2 kodusia kanget sibulat, ½ tl jämedat meresoola, natuke värskelt jahvatatud musta pipart, 4 küüslauguküünt, 110 g hakksojamassi (kuivatatud kujul), 1 sl pruuni suhkrut, ¼ tl kuivatatud tüümiani, 750 ml püreestatud tomati konservi (basiilukuga), värsket basiilikut, serveerimiseks suvikõrvitsa “spagette” (soola ja suhkruga pruunistatult). Aja wokpannil õli kuumaks. Lisa hakitud sibulad, sool ja pipar. Prae paar minutit. Lisa hakitud küüslauk ja prae 30 sekundit. Lisa sojamass, suhkur, tüümian ja püreestatud tomati konserv. Lase 5 minutit podiseda, kuni soja hakkmass on pehmed ja paisunud. Maitse ja lisa vajadusel maitseained, kui vajadus. Kaunista värsket basiilikuga, mida võid ka hakkida Bolognese kastme sisse ja serveeri suvikõrvitsa “spagettidega”. Suvikõrvitsa “spagetid” saad nii: koorijaga saad lihtsalt suvikõrvitsast õhukesed viilud viilutada. Viska need kuumale pannile, pruunista mõni minut pruuni suhkruga ja näuotsatäie meresoolaga. Serveeri ja naudi!



**LIHTSAD SOKJAKOTLETID** – 1 pakk hakitud soja, 3spl tomatikastet, 2 dl riisiputru või väga pehmeks keedetud täisterariisi, maitse järgi ürdisoola, maitserohelist (võib ka külmutatud või kuivatatud). Sega kõik komponendid läbi ning jätta segu vähemalt 15 minutiks seisma. Vormi segust kotletid ja küpseta pannil või ahjus 200 kraadi juures, kuni kotletid on kenasti pruunikad ja särisevad.



**ENERGIATANDEV JOOK** – 1 liiter sojajogurtit, 50 g goji marju, 3 kuhjaga tl maca jahu, 5 tilka steviat, 1 kuhjaga tl vanillsuhkrut, veidike laimimahla. Kalla mikserdamisnõusse ca 200g sojajogurtit, lisa goji marjad, maca jahu, vanillsuhkur ja stevia. Purusta segu ühtlaseks, siis lisa ülejäänud sojajogurt, töötle minimaalselt veel, et kõik ühineks. Lase joogil veidi valmida, maitse ühinevad ja segu pakseneb pisut sest maca toimib ka loodusliku paksendajana. Säilita jooki külmkapis.



**ÜLEKÜPSETATUD JÕULUROOG PUNAPEEDIGA** – pese 4 keskmist peeti, mähi fooliumisse ja küpseta 200 kraadilises ahjus küpseks, ca 1 tund. Võid juba varem valmis küpsetada. Puhasta peedid, lõika iga peet 8–ks paraja paksusega viiludeks. Puhasta 4–5 punast sibulat ja 2–3 küüslauguküünt. Kuumuta sibul ja küüslauk kergelt kuumas õlis või kookoserasvas, sega kokku peediga, maitsesta vähesel soola ja palsamiädika pastaga (võib asendada mõne muu hapuka kastmega) ja lase veidi aega marineerida. Võta ca 400g (kogust võid ise suurendada või vähendada) pehmet tofut, st sojapiimast kohupiima. Maitsesta vähesel soola ja ürtidega, näiteks tüümiani, peterselli vms. Kahvliga kergelt segades lisa peedi-sibula segu. Vala segu 20x20cm vormi ja küpseta ca 20 min 220 kraadilises ahjus. Lisandiks paku okarapihve või kuumutatud okarat või keedetud kruupe või täisterariisi või kartulit. Lihanautija võib juurde võtta praetüki! Juustusõbrad võivad poolel küpsemisajal vormile puistata juustu. Sobib ka külmalt kui meeldib salat. Sama peedisegu sobib pirukakatteks lemmiktainast põhjale.



**BANAANIPANNKOOGID** – 1 püreeritud banaan, 250g jahu, 250g sojapiima, 1 tl küpsetuspulbrit, veidike rasvaint praadimiseks. Sega kokku kõik koostisained ning prae madalal kuumusel endale meeldiva suurusega koogid. Kooki oleks õige keerata siis, kui taigen kergelt mullitab ja ei hakka panni külge kinni. Süüa võib kõikvõimalike mooside ja siirupitega. Imeline! Kõige kergem viis sojapiin toidulauale tuua!