

Chia-vanukas

”Tämä resepti kannattaa tehdä, koska se on hyvin helppo. Tämän teossa menee alle 5 minuuttia. Chia siemenissä on korkea omega-, proteiini- ja vitamiinipitoisuus. Chia siemenissä on myös terveellistä rasvaa. Chia vanukas on täyttävä ja sen makua voi säätää haluamasi mukaan. Chia vanukas sopii aamupalaksi, välipalaksi, iltapalaksi ja jälkiruuaksi. Chia siemenet ovat edullisia, kun niitä ostaa paljon kerrallaan. Itselläni yksi 500 g pussi kestää lähes puoli vuotta syödä. Chian siemeniä voi lisätä myös puuroon tai jogurtin päälle ”raakana”, jos ei ole aikaa tehdä vanukasseosta.” 9.-luokkalainen

Ainesosat:

- Chia-siemeniä
- Valitsemasi maito (kookos-, manteli-, lehmän-, kauramaito yms.) kolminkertaisesti chia-siementenmäärään verrattuna. Esim. laitat 1/3 dl chia siemeniä ja sitten 1 dl maitoa.
- (- 2 tl. Vaahterasiirappia, jos haluaa makeampaa)
- (- 1 tl. Vanilja aromia, jos haluaa vaniljaisen maun)
- (- 2 tl. Kaakaojauhetta, jos haluaa suklaaisen maun)
- (- 2 tl. Kanelia, jos haluaa jouluisan maun. Kanelin kanssa sopii hyvin 1/3 dl pieniä omenan paloja.)

Päälle voi laittaa:

- Kookosrouhetta
- Manteli rouhetta
- Suklaa hippuja
- Marjoja/hedelmiä (Suosittelen baanaania, mansikoita, vadelmia, mustikoita, mangoa)
- Jogurttia

Työvaiheet:

1. Sekoita chia siemenet ja maito ja muut haluamat ainekset kulhoon. Sekoita kunnes pinnalla ei enää kellu chia siemeniä. Seos tulee näyttämään litkulta.
2. Laita kulhon päälle kelmu tai kansi
3. Pistä kulho jääkaappiin lepäämään yön yli
4. Kun otat seoksen jääkaapista, sen pitäisi näyttää vanukkaalta/jogurtin näköiseltä.
5. Halutessasi voit laittaa valmiiseen seoksen päälle aiemmin mainitsemani täytteitä.

Maukkaat banaaniletut

“Tämä on kerrassaan mainio välipala tai tarjottava vieraille. Ja kestää vain n. 5-15 min valmistaa. (myös aivan SUPER hyvää!) 🍌 🍌 🍌” 7.-luokkalainen

“Etkö tiedä mitä kokata? Ovatko vieraat tulossa vartin päästä? Ei hätää meiltä löytyy vastaus! Nämä letut voit valmistaa 10 min joko tarjottavaksi vieraille tai itsellesi makeaksi herkuksi! Ja ne voit tehdä jopa pannua käyttämättä! Nopeimmat letut tulevat kun teet ne vohveliraudalla!!!” 7.-luokkalainen

Ainesosat:

- 1 banaani
- 1 kananmuna
- 5dl vehnä jauhoja
- 0,5tl leivinjauhe
- 1dl maito
- 1tl sokeria
- ripaus suolaa
- ripaus kanelia

Työvaiheet:

1. Muusaa banaani kulhossa haarukalla
2. Sitten lisää kananmuna, suola, sokeri ja kaneli
3. Sekoita ainekset
4. Lisää vehnä jauho ja leivinjauhe
5. Paista letut (pannulla tai vohveliraudalla) heti taikinan valmistumisen jälkeen runsaalla voilla

Nauti marjojen ja jäätelön kanssa (n.10kpl pieniä)

Quark

“Terveellinen proteiinien kakku” Huoltaja

Ainesosat

- Manna 100g
- 1 kananmuna
- 1 tl vaniljasokeri
- 6 rkl sokeria
- 5 rkl rusinat
- 4 × 250g rahkaa

Työvaiheet:

1. Pistä rusinat lämpimään veteen kymmeneksi minuutiksi.
2. Kaikki rahkapaketit kulhoon.
3. Lisää kulhoon kananmuna, vaniljasokeri, suola ja sokeri, myöskin sekoita tuleva taikina.
4. Sitten lisää manna ja sekoita.
5. Lisää viimeiseksi rusinat sekoittaen.
6. Voitele kakkuvuoka öljyllä.
7. Laita uuni 180°C
8. Pidä uunissa 30min ja voitele smetanalla inaisen ja laita vielä 5min uuniin.
9. Nauti herkusta, halutessasi voit lisätä siihen hilloa.

Amerikkalaiset pannukakut

”Leivinjauheella kohotetut pannukakut ovat todella nopeita tehdä! Ensimmäinen pannukakku voi hyvin olla syöjän lautasella 2 minuutin päästä siitä kun aloit tehdä taikinaa. Ainekset ovat niin tavallisia että ne löytyvät useimmiten kaapista. Pannukakut ovat kuohkeita, herkullisia, ja niiden kanssa voi tarjoilla vaikka mitä lisukkeita. Kaiken lisäksi ne ovat vegaanisia.” Huoltaja

Ainesosat

- 2,35 dl vehnä jauhoja
- 2 tl leivin jauhetta
- 2,35 dl kauramaitoa
- 2 rkl sokeria
- ripaus suolaa
- 2 rkl öljyä
- paistamiseen voita tai kasvimagariinia

Työvaiheet

1. Sekoita kaikki aineet kulhossa hyvin. Taikinaa voi alkaa paistaa heti, ei tarvitse odotella!
2. Laita kuumennetulle pannulle kasvimagariinia (esim. Keiju).
3. Laita reilu ruokalusikallinen taikinaa kerrallaan pannulle. Paista molemmilta puolilta.
4. Tarjoile heti lämpimänä esim. voin, hillojen, marjojen, kermavaahdon tai muiden suosikkilisukkeidesi kanssa.

Kasvispiirakka

” Reseptin alkuperäinen esiäiti on Vegaaniliiton ohje, jota on vuosien varrella muokattu aika paljon. Olen tehnyt näitä piirakoita myös juhliin, ja ne ovat maistuneet sekasyöjillekin. Meidän perheessä nämä ovat arkiruokaa. Piirakkaa on helppoa muokata syöjien maun mukaan, esimerkiksi jotain täytettä voi laittaa vain puoleen piirakasta. ” Huoltaja

Ohjeesta tulee 2 piirakkaa; puolita määrät jos teet vain yhden

Ainesosat:

- 2 kpl Valmis piirakkataikina, esim. Myllyn Paras Neljän viljan
- (vegaanista) juustoraastetta

Jogurtti-mausteseos:

- 4 dl maustamatonta soijajogurttia tai kaurakermaa, tai niiden sekoitusta
- 1 dl ravintohiivahiutaleita
- 0,5 tl suolaa
- 1/2 tl pippuria
- 1 tl basilikaa

Savutofu-parsakaalitäyte (piirakka 1):

- ruokaöljyä
- 100 g parsakaalia
- 0,5 pkt savutofua (150 g)
- 1 sipuli

Tomaatti-paprikatäyte (piirakka 2):

- 100 g kirsikkatomaatteja puolitettuna
- Puolikas paprika
- 1 sipuli

Työvaiheet:

1. Painele sulanut piirakkataikina vuokaan ja esipaista sitä noin 10 minuuttia 225 asteessa.

Piirakka 1:

2. Keitä parsakaalinnappuja suolalla maustetussa vedessä muutama minuutti
3. Pilko sipuli ja murena savutofu.
4. Kuullota sipulia paistinpannulla öljyssä muutama minuutti ja lisää sitten tofu ja parsakaali.
5. Ota paistinpannu pois levyltä ja lisää täytteen joukkoon puolet jogurtti-mausteseoksesta.

Piirakka 2:

6. Kuullota sipulia ja paprikaa pannulla.
7. Ota levyltä ja lisää puolitetut tomaatit ja loppu jogurtti-mausteseos.

Molemmat:

8. Levitä täytteet esipaistettujen piirakkapohjien päälle.
9. Ripottele päälle juustoraastetta.
10. Paista piirakkaa 200-asteisen uunin alatasolla noin 25 minuuttia. Anna jäähtyä ennen tarjoilua.

Maarun fetaparsakaalipiirakka

"Mielestäni piirakka on hyvä ja olen saanut siitä kehuja." Henkilökunnan jäsen

Ainesosat:

POHJA:

- 150 g margariinia
- n. 4 dl vehnä jauhoja
- 50 g juustoraastetta
- loraus kermaa

TÄYTE:

- 1 purkki Valion salaattijuustokuutioita valutettuna
- 1–2 pussia pakaste parsakaalia sulatettuna
- n. 200 g juustoraastetta (emmental, cheddar tai omaa mielijuustoa)
- 1 rasia Viola ruohosipulituorejuustoa tai yrttituorejuustoa
- yrttikermaa (lisäksi tavallista kermaa, jos seos on kovin kiinteä)

Työvaiheet:

POHJA:

1. Nypi jauhot margariiniin ja sen jälkeen juustoraaste.
2. Vaivaa tasaiseksi ja lorauta kermaa, niin että pohjasta tulee sellainen, että sen pystyy taputtelemaan piirakkavuokaan.

TÄYTE:

1. Sekoita täytteen aineet keskenään ja kaada pohjan päälle.
2. Paista 200 asteessa, kunnes saanut mukavasti väriä, noin puoli tuntia. Vuoka halkaisija noin 28 cm.

Historianluokan parempi Tofu Skagen

“Voileipäpöytien ja alkupalojen kruunaamaton kuningas vegaanisena versiona. Arkeen ja juhlaan. Miksi “parempi”? Syynä vegaaniuus ja salainen ainesosa: sokeri.” Henkilökunnan jäsen

Ainesosat:

- 1pkt tofua (kylmäsavu, myös maustamaton käy)
- 1 punasipuli
- Vegaanista majoneesia
- Vegaanista ranskankermaa
- Vegaanista mätiä (esim. Caviart)
- Sitruuna
- Tilliä
- Mustapippuria
- Suolaa
- Sokeria

Työvaiheet:

1. Kuivaa tofu keittiöpyyhkeellä kevyesti painaen. Murena tofu astiaan.
2. Pilko punasipuli pieneksi silpuksi. Lisää astiaan.
3. Lisää vegaanista majoneesia ja ranskankermaa sopivassa suhteessa, esim 1,5 dl majoneesia, muutama rkl ranskankermaa.
4. Ota sitruuna. Raasta sekaan sitruunankuorta ja puolikkaan sitruunan mehu.
5. Lisää vegaaninen mäti. Mausta mustapippurilla, suolalla ja sokerilla.
6. Nauti ruisleivän tai saaristolaisleivän kanssa. Äläkä syö kaikkea yhdeltä istumalta! Maku paranee tahnan tekeytyessä.

Profesoran helppo linssikeitto

"Profesoran sopa de lentejas eli linssikeitto"

"Tätä soppaa syödään meillä silloin, kun kaapeista ei juuri muuta löydy. Monesti linssikeitto on ruokalistalla muutenkin, koska se on super helppo valmistaa ja hyvää! Reseptiä voi myös muunnella helposti mieleisekseen. " Henkilökunnan jäsen

Ohje noin 4:lle henkilölle

Ainesosat:

- 1 sipuli
- Ruokaöljyä paistamiseen
- Pari desiä kuivattuja punaisia linsejä tai 1 pkt käyttövalmiita säilykelinsejä (suolaliemessä)
- 1 tölkki tomaattimurskaa
- vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- Mausteita maun mukaan

Työvaiheet:

1. Pilko sipuli. Kuullota sitä hetki öljyssä kattilan pohjalla.
2. Huuhtelee kuivat linssit huolellisesti kylmällä vedellä siivilässä. Jos käytät kypsiä linsejä, valuta suolaliemi pois linseistä.
3. Lisää linssit kattilaan ja pyöräytä nekin öljyssä.
4. Lisää tomaattimurska ja liemikuutio. Huuhtelee tomaattimurskatölkki vedellä ja kaada tölkillinen vettä tai enemmänkin kattilaan, sen mukaan miten paksua tai laihaa soppaa haluat valmistaa. Samalla saat loputkin tomaattimurskat mukaan soppaan.
5. Keitä miedolla lämmöllä välillä sekoittaen n. 10-15 minuuttia, kunnes linssit ovat kypsiä. Kuivatut linssit vaalenevat reilusti kypsyessään.

Tarjoa esim. sämpylöiden kera.

Kokeile myös soseutettuna, tai lisää ruoka-/kaura-/kookoskermaa, eri juureksia, papuja, smetanaa, yrttiöljyä, aasialaisia mausteita, texmex-mausteita, jne... Tästä sopasta on moneksi.

Kikherne-kukkakaalicurry

"Helppo, herkullinen ja maku paranee seuraavaan päivään!" Huoltaja

Ainesosat:

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- n. 800 grammainen kukkakaali
- oliiviöljyä
- 1,5 rkl curryjauhetta
- n. 1 tl garam masalaa
- 5 dl tomattimurskaa
- purkki kookosmaitoa (400ml)
- 2 dl vegaanista turkkilaista jogurtia
- purkki kikherneitä
- 100g tuoretta pinaattia
- suolaa
- mustapippuria

Työvaiheet:

1. Silppua sipuli ja valkosipulinkyntset.
2. Revi kukkakaalista kukinnot ja paloittele varsi.
3. Lorauta öljyä isoon kattilaan ja kuullota sipulit, lisää curry ja garam masala.
4. Kumoa joukkoon kukkakaalit, lisää tomaattimurska, kookosmaito ja jogurtti.
5. Sekoittele ja lisää joukkoon myös huuhdellut kikherneet.
6. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla noin 15 minuuttia.
7. Lisää pinaatti (isot pinaatinlehdet voit silputa hieman pienemmiksi), mausta suolalla ja mustapippurilla.
8. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa lisää, tämä vaatii hyvää maustamista!
9. Viimeistele halutessa korianterilla ja tarjoa curry keitetyn riisin kanssa.

Kasvislasagne

"Tästä ruoasta ei jää tähteitä, se maistuu jopa paatuneimmallekin lihansyöjälle. Kun tein tätä ensimmäisen kerran, vuoka kaavittiin hetkessä tyhjäksi." Huoltaja

Ainesosat:

- Lasagnelevyjä
- Tex Mex- härkis 400g
- Kaurakerma 2dl
- (Valkosipuli) tomaattimurska 400g
- OddlyGood mozzarella juustoraaste pss
- Valkosipulinkynsiä
- Suolaa
- Vettä 3-5dl
- Öljyä
- Tuoretta basilikaa

Työvaiheet:

1. Laita uuni 200°C
2. Pilko valkosipulit.
3. Paista härkistä ja pilkottuja valkosipulinkynsiä öljyssä hetken aikaa ja lisää tomaattimurska sekä suolaa oman maun mukaan.
4. Hetken päästä lisää vettä (voit huuhdella tomaattimurskapurkin sekaan) niin että kastike on löysää, ja keitä miedolla lämmöllä n.5min kunnes voit lisätä kaurakerman.
5. Kun kastike kiehahtaa, laita sitä vuolan pohjalle niin että pohja peittyy hyvin. Laita päälle kerros lasagnelevyjä, ja peitä levyt kastikkeella. Lisää kerros lasagnelevyjä, laita loppu kastike levyjen päälle.
6. Ripottele reilusti juustoraastetta ja paista 20-30min.
7. Kun lasagne on vetäytynyt n.10 min, lisää tuoret basilikanlehdet ja nauti!

Vinkki: mausteita voi toki lisätä, mutta tex mex-härkiksessä on hyvin makua. Kastikkeesta kannattaa tehdä löysää jotta ruoasta tulee mehevää, veden määrä riippuu vuolan koosta.

Sitruunakermapasta

"Tämä resepti on erinomainen ja helppo." 7.-luokkalainen

4 annosta

Ainesosat:

- 1 luomusitruunan raastettu kuori ja puristettu mehu
- 2dl kuohukermaa
- 1rkl hunajaa
- puoli tl suolaa
- 250 g nauhapastaa

Lisäksi:

- 50g raastettua parmesaania tai pecorinoa
- 1 ruukku tuoretta basilikaa
- mustapippuria myllystä

Työvaiheet:

1. Pese sitruuna, raasta siitä kuori ja purista mehu.
2. Sekoita sitruunan mehu ja kuoriraaste kermaan.
3. Sekoita joukkoon hunaja ja ripaus suolaa.
4. Kuumenna sitruuna-kermaseosta pannulla
5. Keitä nauhapasta pakkauksen ohjeen mukaisen ajan suolalla maustetussa vedessä.
6. Valuta pasta lävikössä.
7. Sekoita sitruuna-kermaseos heti kypsän pastan joukkoon.
8. Raasta mukaan parmesaania ja revi sekaan basilikanlehtiä.
9. Rouhi annoksen päälle mustapippuria.

Peruna-maa-artisokkakeitto

"Ihan superhelppoa ja nopeaa." Huoltaja

Ainesosat:

- maa-artisokkasose 1/2 (löytyy esim. Prismasta sosepötkylänä)
- valmista perunamuusia 1/2 (löytyy myös kylmätuotteista eineksien puolelta pakattuna)
- vettä notkistamaan
- valkopippuria maun mukaan

Työvaiheet:

1. Kaikki sekaisin, notkista vedellä ja mausta valkopippurilla.
2. Lämmitä.

Chilinen tofu- avokadopasta

"Olen kehitellyt reseptin itse, ja meidän taloudesta yleensä löytyvät nämä ainekset, joten tämä on hyvä arki-illan ruoka. Pasta on myös nopea ja helppo tekoinen, joten myös lapset voivat tehdä sen itse, jos en ole kotona." Huoltaja

Ainesosat:

- 250g maustamatonta tofua
- 2rkl rypsiöljyä
- 2 (pieniä)kypsää avokadoa
- 4dl planti chilikaurakerma
- 0,5 tl suolaa ja pippuria
- 1 valkosipulinkynsi
- Oman maun mukaan mausteita
- 300g pastaa (esim. farfalleja)

Työvaiheet:

1. Laita vesi kiehumaan ja keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan
2. Kuivaa ja pilko tofu kuutioiksi
3. Kuori ja viipaloi avokado
4. Kuumenna öljy pannulla ja lisää murskattu valkosipuli
5. Paista tofu rapeaksi ja lisää joukkoon chilikaurakerma
6. Kiehauta, ja lisää pilkottu avokado
7. Pyöräytä kaikki ainekset sekaisin pasta kattilaan

(Protein packed) vegan chili

4 annosta

Ainesosat:

- 1 rkl kasviöljyä
- 1 sipuli (pieneksi pilkottuna)
- 2 valkosipulinkynttä (murskattuna)
- 2 porkkanaa (pieniksi kuutioituna)
- 1 punainen paprika (siemenet poistettu ja kuutioitu)
- 1 tl chilijauhetta (valitse tulista tai mietoä makusi mukaan)
- 2 tl paprikaa
- 2 tl jauhettua kuminaa
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 2 rkl jauhoja
- 150 ml punaviiniä (valinnainen)
- 1 purkki (400 g) hienonnettuja tomaatteja
- 400 ml kasvislientä (550 ml, jos et käytä viiniä)
- 2 rkl sileää mantelivoi
- 2 purkkia (400 g) vihreitä linssejä (valutettu)
- 1 purkki (400 g) tinattuja pinto-papuja (valutettu)
- 1 tl kaakaota

Työvaiheet:

1. Kuumenna öljy isossa kattilassa, lisää sipulit ja valkosipuli ja paista keskilämmöllä säännöllisesti sekoittaen 3-4 minuuttia, kunnes ne alkavat pehmetä. Lisää pannulle porkkanat ja pippuri, sekoita hyvin, laita kansi päälle ja keitä 8-10 minuuttia välillä sekoittaen.
2. Ripottele joukkoon chili, paprika ja kumina ja keitä hetki. Sekoita joukkoon tomaattipyree ja ripottele päälle jauhot, sekoita ja keitä 1-2 minuuttia.
3. Kaada joukkoon punaviini, jos käytät, ja sekoita hyvin.
6. Lisää tomaattivuoka ja jatka sekoittamista samalla kun lisäät liemen.
4. Kuumenna kiehuvaaksi ja sekoita joukkoon mantelivoi, linsit, pavut ja kaakao. Mausta hyvin.
5. Anna chilin kypsyä 10 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes kastike on sakeutunut.

Sylvin meksikolainen papukeitto

“Keitto on maukas, helppo, melko nopea ja edullinen arkiruoka! Jokainen voi tuunata annoksen tulusuuden makunsa mukaan.” Oppilas

Ainesosat:

- Sipuli
- Öljyä
- Ripaus suolaa
- 1/2 kasvisliemikuutio
- Ripaus mustapippuria
- 1 rkl sokeria
- 1 porkkana
- 1 tölkki kypsiä mustapapuja
- 1 tölkki kypsiä kidneypapuja
- 1 tölkki tomaattimurskaa
- 3 dl vettä
- 1 prk kaurakermaa
- Viipaloituja jalapenoja
- Smetanaa
- Nachoja

Työvaiheet:

1. Kuullota pieniksi pilkottu ja porkkana pannulla. Lisää tomaattimurska, vesi, kasvisliemikuutio ja sokeri. Keitä 10 min miedolla lämmöllä.
2. Lisää ripaus suolaa ja pavut. Keitä 10 min miedolla lämmöllä.
3. Lisää kaurakerma ja mustapippuri, sekoita hyvin. Anna kiehahtaa ja ota virta pois liedeltä.
4. Lisää omaan keittoannoksesi päälle makusi mukaan nachoja, jalapenoja ja smetanaa.

Tortillalasnagne

“Ruoka on ihan super herkullista ja katoaa nopeasti pöydästä. Lasagne on helppo tehdä ja aikaakaan ei mene paljoa. Valitsin tämän, koska resepti on hyvä ja toimiva, ruuasta tulee maittavaa ja se on kaikin puolin hyvä kasvisruoka. Resepti ansaitsee tulla jaetuksi.” 8.-luokkalainen

Ainesosat:

- 1 sipuli
- 1/2 - 1 valkosipulinkynsi (voit käyttää myös valkosipulijauhetta)
- 1 rkl öljyä
- 1 tlk tomaattimurskaa
- 1/2 dl vettä
- 1 tl suolaa
- ripaus pippuria
- 1/2 tl sokeria
- 1 tl kuivattua oreganoa
- 2 dl ruokakermaa
- 1 paprika
- 250 g härkistä
- 4-6 tortillalättyä
- 150 g juustoraastetta
- öljyä vuoan voiteluun

Työvaiheet:

1. Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Kuori ja hienonna sipulit. Kuumenna öljy pannussa ja kuullota sipuleita hetki.
2. Lisää tomaattimurska, mausteet, vesi ja ruokakerma ja anna kiehahtaa. Tarkista maku.
3. Huuhtelee paprika ja pilko se pieniksi kuutioiksi.
4. Voitele pyöreä tai suorakaiteen muotoinen uunivuoka öljyllä.
5. Laita vuokaan kerroksittain ohuelti kastiketta, härkistä, paprikakuutioita, tortillalättyjä ja juustoraastetta. Jätä päällimmäiseksi kerrokseksi kastike ja ripottele pinnalle loppu juustoraaste.
6. Kypsennä tortillalasnagne uunin keskiosassa 10-15 minuuttia.
7. Nauti

Vebabkastike

“Kyseinen ruoka on todella helppo ja nopea valmistaa ja kyseinen ruoka maistuu todella hyvältä.” 8.-luokkalainen

Ainesosat:

- 1 sipuli
- Vebablastu-pussi
- valmis tomaattikastike
- haluamia mausteita (esim. paprikamaustetta, pippuria, suolaa jne.)
- Riisiä
- Vettä

Työvaiheet:

1. Laita riisit kiehumaan.
2. Kuullota pilkottu sipuli ja lisää vebablastut.
3. Lisää tomaattikastike ja 6dl vettä. Lisää riisi ja mausteet ja odota, että vesi haihtuu.

Fetaparsakaalikiusaus

“Hyvää ja helppoa tehdä!” 4.-luokkalainen

Ainesosat:

- 1kg perunasipuli - sekoitepussi
- 130g pestoa (esim. Urtekram basilika pesto)
- 1 keskikokoinen parsakaali
- 200g kuutioitua fetaa
- 2dl kermaa (ruoka- tai kuohukermaa)
- Pippuria ja suolaa

Työvaiheet:

1. Laita uuni 200 asteeseen.
2. Ruskista sopiviksi paloiksi pilkottu parsakaali öljyssä, niin että siihen tulee paistopinta.
3. Sekoita uunin kestäväään vuokaan ainekset sekaisin. Mausta maun mukaan suolalla ja pippurilla.
4. Lisää parsakaalin, fetan tai peston määrää maun mukaan.
5. Kypsennä uunissa 40min-60min, kunnes pinta on hieman saanut väriä ja peruna kypsynyt.

Vegaanista ruoasta saa käyttämällä kuutioitua vegaanista fetaa ja kaura- tai soiijakermaa.

Porkkanakastike pastalle

*“Maistunut loistavasti kaikenikäisille – omien lasten herkku. Erittäin helppo ja nopea valmistaa!
Eikä tällaiseen rosmariiniherkkuun ole muualla koskaan törmännyt” Huoltaja*

Ainesosat (4-6hlö)

- 3-4-keskikokoista porkkanaa karkeana raasteena
- 4-5-valkosipulinkynttä pilkottuna
- 3 rkl (oliivi)öljyä
- 1 paketti Koskenlaskija-sulatejuustoa
- 1 purkki kermaa
- suolaa/yrttisuolaa, mustapippuria, ripaus chiliä ja runsaasti rosmariinia
- tarvittaessa suurustamiseen:
- 1dl vettä
- 2-3-rkl vehnä jauhoja
- noin 400 g spagettia (tai muuta pastaa)

Työvaiheet:

1. Hauduta porkkanaraaste pannulla runsaassa öljyssä sekoitellen kypsäksi (väri vaalenee), lisää mausteet, valkosipuli, juusto ja kerma. Sekoittele kunnes kuumenee ja on tasaista ja hyvää! Lisää mausteita tarvittaessa!
2. Tarvittaessa suurusta vesi-vehnä jauhoseoksella: kaadetaan kuumaan kastikkeeseen hitaasti samalla sekoittaen.
3. Tarjoile spagetin tai muun pastan kanssa!

Minecraft -minestronekeitto

”Tämä on todella hyvää keittoa, otan tätä aina lisää.” Äiti kertoo lisäksi että se on varsinainen kasvisproteiinipommi, siinä on parhaimmillaan 5-6 erilaista papua ja herneitä: kidneypapuja, borlottipapuja, isoja valkoisia papuja, kikherneitä, ruskeita ja vihreitä papuja! Siinä on myös hieno valikoima kotimaisia juureksia ja lapsille joskus vaikeaa selleriä joka uppoaa ihan huomaamatta. Resepti ei kaipaa sokeria: kun kuullottaa tomaattipyrettä oliiviöljyssä, siitä tulee makeaa. Kaiken kukkuraksi tästä saa kerralla aterian seuraavaksikin päiväksi, maku vain paranee lämmittäessä. Jos haluaa hupsutella, voi kutsua keittoa Minecraft-keitoksi, onhan siinä monenlaisia kuutioita...” 3.-luokkalainen

Ainesosat:

- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 1 rkl tomaattipyrettä
- 2 sellerinvartta
- pätkä purjoa
- 2 keskikokoista porkkanaa
- pala lanttua, palsternakkaa tai muuta juuresta (esim. valmis tuore keittojuurespakkaus, jossa on purjoa, porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, juuriselleriä ja persiljaa)
- 1 rkl oliiviöljyä
- 2 tlk tomaattimurskaa tai -passataa
- noin 8 dl vettä
- 2 kasvisliemikuutiota
- 2 tlk papumixiä tai 1 tlk kidneypapuja ja 1 tlk papumixiä
- 2 dl pientä simpukkapastaa
- 1 dl vihreitä papuja (pakaste)
- 1 dl pakasteherneitä
- suolaa ja mustapippuria
- tuoretta basilikaa tarjoiluun

Työvaiheet:

1. Pilko sipuli ja valkosipulinkyntset sekä sellerinvarret ja purjo. Kuori ja kuutioi porkkana, lanttu, palsternakka ja juuriselleri.
2. Kuumenna oliiviöljy paksupohjaisen kattilan pohjalla. Lisää kattilaan sipuli, valkosipuli ja tomaattipyree. Kuullota hetki.
3. Lisää kattilaan selleri, purjo, porkkana ja juureskuutiot. Kääntelee seosta kattilan pohjalla hetken aikaa. Lisää sitten kattilaan tomaattimurska tai -passata, suurin osa vedestä sekä kasvisliemikuutiot. Keitä noin 10 minuuttia.
4. Huuhtelee pavut ja lisää ne kattilaan yhdessä simpukkapastan kanssa. Lisää vettä tarpeen mukaan. Jatka keittämistä vielä toiset 10 minuuttia.
5. Lisää kattilaan vihreät lyhyeksi pilkotut vihreät pavut ja pakasteherneet (sekä keittojuurespakkauksen mukana tullut persilja). Keitä vielä 4 minuuttia.
6. Mausta suolalla ja pippurilla. Annostele lautaselle ja koristele tuoreella silputulla basilikalla.

Kesäkurpitsa-halloumiburgerit ja lohkoperunat

”Resepti antaa maukkaan kasvisvaihtoehdon lihaa sisältäville hampurilaisille. Hampurilaisista tykkäävät ja ovat tykänneet myös ihmiset, jotka eivät syö vain kasvisruokaa. Pihvien lisäksi voi laittaa mitä vain halumiaan täytteitä eli resepti on helposti muokattavissa. Valitsin reseptin kilpailuun, koska halusin jakaa sen muidenkin tietoon.” 8.-luokkalainen

Ainesosat:

Lohkoperunat:

- Noin 0,6kg perunoita
- 1rkl öljyä
- 0,5tl suolaa
- ripaus mustapippuria
- 0,5tl kuivattua timjamia

Pihvit:

- 2 kananmunaa
- 0,75dl vehnä- tai korppujauhoja
- 1 kesäkurpitsa
- 1 valkosipulinkynsi
- 1pkt halloumijuustoa
- 0,5tl suolaa
- ripaus mustapippuria
- 2rkl öljyä paistamiseen
- (1tl yrttisekoitusta, jos haluat)

Chilimajoneesi:

- 1prk majoneesia
- 1tl chilijauhetta tai chilikastiketta
- ripaus mustapippuria
- 1rkl valkoviinietikkaa

Lisäksi:

- 1-2 tomaattia
- 0,5rs silmusalaattia
- 6kpl hampurilaissämpylöitä

Työvaiheet:

1. Kuumenna uuni 225 asteeseen. Huuhtelee perunat ja lohko ne leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Mausta öljyllä, suolalla, mustapippurilla ja kuivatulla timjamilla.
2. Nosta uuniin ja paahda 25 minuuttia.
3. Riko kananmunat kulhoon ja mittaa jauhot sekaan. Sekoita ja jätä turpoamaan.
4. Kumoa majoneesi pieneen astiaan. Mausta chilijauheella/kastikkeella, mustapippurilla ja valkoviinietikalla.
5. Huuhtelee ja viipaloi tomaatit. Huuhtelee puolikas rasia silmusalaattia.
6. Huuhtelee ja raasta kesäkurpitsa siivilään. Purista kesäkurpitsasta ylimääräinen neste pois.
7. Kuori ja raasta valkosipulinkynsi. Raasta myös halloumijuusto.
8. Lisää raastettu kesäkurpitsa, valkosipulinkynsi ja halloumi muna-jauhoseoksen joukkoon. Mausta massa suolalla, mustapippurilla ja, jos haluat yrttiseoksella.

9. Kuumenna paistinpannu ja öljy kuumaksi. Nostele pihvimassasta kekoja pannulle lusikoiden avulla ja painele ohuiksi pihveiksi.
10. Paista pihvejä molemmin puolin keskilämmöllä noin 2-3 minuuttia. Lämmitä hampurilaissämpylät perunoiden kanssa samalla pellillä.
11. Kokoa hampurilaiset ja tarjoa lohkopurunoiden kanssa.

Kurkkukeitto

"Olen saanut tämän reseptin ystävältäni Liisa Tavilta. Keitto on herkullinen ja helppo tehdä, siksi halusin jakaa tämän muiden kanssa." Huoltaja

Ainesosat:

- 1 tuorekurkku
- 4 maustekurkkua
- 1 kokonainen valkosipuli
- 1 tl meiramia
- 2 tl öljyä
- 1 kasvisliemikuutio
- n 1 l vettä
- 1 prk smetanaa (120 g)

Työvaiheet:

1. Pilko kurkut ja valkosipuli
2. Kuumenna öljy kattilassa, laita kurkut ja valkosipuli muhinoimaan niistä irtoavaan nesteeseen.
3. Lisää meirami.
4. Anna muhia. Paras tulos tulee, jos antaa muhia yön yli, sillä valkosipuli ja meirami tarttuvat kurkkuihin.
5. Lisää kasvisliemikuutio ja vettä niin, että vaikuttaa keitolta. Kiehauta hetki.
6. Voit lisätä purkillinen smetanaa suoraan keittoon ja sekoittaa TAI laittaa lusikallisen smetanaa annokseen.

Vegaaninen butter nyhtis

"Resepti on muokattu Suusta suuhun -blogin ohjeesta. Lasteni (9-16 vuotta) mielestä tämä on paras ruoka, jota meillä tehdään." Huoltaja

Ainesosat:

- 50 g vegaanista margariinia
- 1-2 punaista chiliä
- 3 cm tuoretta inkivääriä
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 kanelitanko
- 1 tl jauhettua neilikkaa
- 1 tl kardemummaa
- 1 tl fenkolinsiemeniä
- 1 tl mustapippuria
- 400 g tomaattimurskaa
- 1 dl tomaattipyreetä
- 75 g cashewpähkinöitä
- 3 dl vettä
- 1 1/2 tl suolaa
- 2 tl garam masalaa
- 250 g nyhtökauraa
- 2 tl agavesiirappia / sokeria / hunajaa

Lisukkeeksi

- basmatiriisiä
- raitakastiketta
- naanleipää

Työvaiheet:

1. Pilko chilit ja valkosipulit, raasta inkivääri. Kuullota näitä pannulla margariinissa mausteiden kanssa noin viisi minuuttia.
2. Lisää tomaattipyree, sekoita.
3. Lisää tomaattimurska ja hauduta kannen alla miedolla lämmöllä 20-45 minuuttia. Mitä pitempään haudutat, sen parempi maku tulee.
4. Keitä riisit tässä välissä.
5. Mittaa cashewpähkinät, vesi ja suola kulhoon. Aja tasaiseksi kermamaiseksi tahnaksi sauvasekoittimella.
6. Lisää cashewkerma, garam masala ja nyhtökaura kastikkeeseen.
7. Hauduta vielä viitisen minuuttia miedolla lämmöllä.
8. Maista ja mausta tarvittaessa agavesiirapilla / sokerilla / hunajalla ja suolalla.
9. Tarjoile riisin, raidan ja naanleivän kanssa.

Enchiladat

”Resepti on muokattu Kodin Kuvalehden ohjeesta. Tämä on helppo tehdä ja nopea ja maistuu lapsille. Vegaanisen version saa käyttämällä vegejuustoraastetta.” Huoltaja

Ainesosat:

- 12 tortillalettua
- Kukkakaali
- 2 tlk kidneypapuja
- Avokadoja
- (vegaanista) juustoraastetta
- Limemehua
- Öljyä
- 1 rkl paprikajauhetta
- 2 tl korianteria
- 2 tl jeeraa
- 1 tl suolaa
- Ripaus mustapippuria

Työvaiheet:

1. Keitä kukkakaali puolikypsäksi. Pilko se kukinnoiksi.
2. Kuumenna öljy pannulla ja paista kukkakaalipalat mausteiden kera.
3. Lisää huuhdotut ja valutetut pavut. Paista muutama minuutti.
4. Täytä tortillaletut paputäytteellä ja avokadolla sekä juustoraasteella, taittele burritoksi ja asettele tortillat uunivuokaan.
5. Paista 175 asteessa noin 10 minuuttia, varo palamista.

Aloo gobi (perunapata)

"Lapset ehdottivat tätä kilpailuun, koska se on heidän lempiruokiaan. Perunat voi keittää vaikka edellisenä päivänä valmiiksi, minkä jälkeen ruoka on hyvin nopea valmistaa." Huoltaja

Ainesosat:

- 500 g kukkakaalia (pakaste käy)
- 4 perunaa
- 1-2 dl kaurakermaa
- 1 iso sipuli (hienonnettu)
- 3 rkl ruokaöljyä
- 2 dl kasvislientä
- 1 pss pakasteherneitä
- suolaa
- currytahnaa
- limemehua
- (riisiä)

Työvaiheet:

1. Esikeitä perunat lähes kypsiksi.
2. (Jos haluat tarjota padan riisin kanssa, laita riisi keittymään.)
3. Kuumenna öljy pannulla ja kuullota sipuli kullankeltaiseksi.
4. Lisää currytahna sipulin joukkoon ja pyörittele tasaiseksi. Lisää öljyä jos tarpeen.
5. Kuutioi perunat 2 cm paloiksi ja kaada ne sipulin joukkoon. Paista sekoitellen hetki.
6. Kaada sekaan kasvisliemi, paloiteltu kukkakaali sekä herneet.
7. Sekoita ja anna hautua kannen alla kypsäksi.
8. Lisää lopuksi kaurakerma sekä maun mukaan suolaa ja limemehua.

Pidemmän korren linssicurry

"Resepti on suoraan Pidempi korsi -blogista

<https://pidempikorsi.tumblr.com/post/2302691221/linssi-curry> Tämä on lasten lempicurryja, ruokaisa ja maistuva." Huoltaja

Ainesosat:

- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- 2 tomaattia
- 2 tl paprikajauhetta
- 2 tl currya
- 2 dl kuivia punaisia linsejä
- 3 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 4 kuutiota pakastepinaattia
- 2 dl kaurakermaa
- 200 g pakastettuja herneitä
- rypsiöljyä
- riisiä

Työvaiheet:

1. Huuhtelee linssit huolellisesti lävikössä.
2. Pilko sipuli sekä valkosipuli ja kuutioi tomaatti.
3. Lorauta kattilan pohjalle reippaasti rypsiöljyä, kuumenna ja kuullota sipulit.
4. Lisää joukkoon tomaatit ja mausteet.
5. Lisää linssit ja kaada päälle vesi.
6. Lisää kasvisliemikuutio ja pakastepinaatti.
7. Anna hautua 10 minuuttia kannen alla aina välillä sekoittaen.
8. Lisää lopuksi kaurakerma ja herneet ja anna hautua vielä 5 minuutin ajan. Tarjoile riisin kera.

Kasviskvinoa ja seitanlastut

"16-vuotiaan lempiruokia. Ruoan juju on kastikkeessa. Tässä tulee syötyä huomaamatta paljon erilaisia kasviksia. Kasvisten laatua ja määrää voi helposti muunnella. Tätä on helppoa tehdä iso määrä, josta riittää vieraillekin." Huoltaja

Ainesosat:

- 1 pkt seitansuikaleita
- 1 sipuli
- 1 punasipuli
- 2-3 porkkanaa
- puolikas kesäkurpitsa
- puolikas punainen paprika
- 1 rkl öljyä
- 1 dl rusinoita
- 3 dl kvinoaa (kuivana)
- vettä

Kastike:

- 1 dl maustamatonta soijajogurttia
- 1 rkl öljyä
- 2 tl valkoviinietikkaa
- 1 tl currya
- 1 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippuria rouheena

Työvaiheet:

1. Sekoita kastike ja laita se jääkaappiin tekeytymään.
2. Kuori ja paloittele sipulit ja porkkanat.
3. Pese kesäkurpitsa ja paprika ja paloittele ne.
4. Kuumenna öljy isossa kattilassa ja paista kasvikset pehmeiksi.
5. Huuhto kvinoa kuumalla vedellä siivilässä, kuumenna paketin ohjeen mukaan vesi kattilassa ja keitä kypsäksi. Kaada rusinat ja kvinoa kasvisten sekaan kattilaan ja sekoita.
6. Paista seitansuikaleita muutama minuutti pannulla.
7. Tarjoile kasviskvinoa ja seitansuikaleet jogurttikastikkeen kanssa.

Kasvisten laatua ja määrää voi helposti muunnella; esimerkiksi kesäkurpitsa sopii joukkoon hyvin.

Quasadillot

"Koska tämä on lempi kasvisruokani ja ei mene kauaa aikaa" 7.-luokkalainen

Ainesosat:

- tortillaletut
- tomaatti
- mozzarella

Työvaiheet:

1. Paista tortillalettu, jonka sisällä on tomaattiviipale ja mozzarellaviipale.

Kasvispihvit

"Hyvänmakuisia ja monikäyttöisiä. Toimii pelkiltään tai pihvinä esim. hampurilaisessa." 8.-luokkalainen

Ainesosat:

- 3rkl öljyä
- 1 iso sipuli pilkottuna
- 2 murskattua valkosipulinkynttä
- 1tl jauhettua juustokuminaa
- 1/4 tl cayennepippuria
- 400 g keitettyjä tai tölkiä valutettuja linssejä
- 400 g keitettyjä tai tölkiä valutettuja kikherneitä
- 2 rkl silputtuja yrttejä
- 1 iso kananmuna
- 100 g korppujauhoja
- 100 g raastettua parmesaania
- 100 g murenettua fetaa
- suolaa ja pippuria maustamiseen

Työvaiheet:

1. Liota ja keitä linsit ja kikherneet valmistajan mukaan, jos et käytä säilykkeitä.
2. Kuumenna 1 rkl öljyä paistinpannussa.
3. Kuullota pilkottu sipuli keskilämmöllä.
4. Lisää valkosipuli, jauhettu juustokumina sekä cayennepippuri ja paista vielä 30 sekuntia.
5. Siirrä pois liedeltä.
6. Soseuta linsit ja kikherneet karkeaksi ja siirrä tehosekoittiman kulhoon.
7. Lisää sipuliseos sekä yrtit ja sekoita.
8. Lisää vatkattu muna, korppujauhot ja juustot.
9. Sekoita ja mausta suolalla ja pippurilla.
10. Muotoile taikinasta pihvejä ja ruskista pihvit lopulla öljyllä paistinpannalla.

Toimii myös pyöryköinä.

Pinaattilätyt

"Lätyt ovat terveellisiä ja maistuvia. Näitä on helppo valmistaa myös itsenäisesti" 3.-luokkalainen

Ainesosat:

- 200 g tuoretta pinaattia
- 3 dl vehnä jauhoja
- 1 tl suolaa
- ripaus mustapippuria
- 5 dl maitoa
- 3 kananmunaa
- 1-2 rkl voita + 2 rkl öljyä paistamiseen

Työvaiheet:

1. Huuhtelee pinaatit siivilässä kylmällä vedellä. Puristele ylimääräinen vesi pois.
2. Mittaa kulhoon vehnä jauho, suola ja mustapippuri. Lisää sekaan maito koko ajan sekoittaen. Vatkaa kananmunat taikinan sekaan yksitellen. Lisää lopuksi pinaatit ja täräytä blenderillä sileeksi.
3. Jätä taikina turpoamaan hetkeksi.
4. Kuumenna paistinpannu kuumaksi. Lisää pannulle voita ja öljyä. Nostele kauhalla lätytaikinaa pannulle ja paista lätyt muutama minuutti per puoli.
5. Tarjoa pinaattilätyt puolukkahillon ja perunamuusin kanssa.

Halloumiburgerit (3–4 henkilölle)

”Nämä burgerit maustuvat lapsille ja ovat nopeita valmistaa. Ruisleipään tehtynä myös melko terveellistä ruokaa.” Henkilökunnan jäsen

Ainesosat:

- leipää (ruisreissari, sämpylä tai valmis hampurilaissämpylä) 1kpl/hampurilainen
- 1 kpl tomaatti
- 1 kpl avokado
- salaatin lehtiä
- 1 pkt halloumi-juustoa
- majoneesia, esim. vegaanista majoneesia
- punasipulia, pikkelöity punasipuli toimii parhaiten, koska on miedomman makuista kuin raaka

Työvaiheet:

1. Pilko kasvikset (tomaatit, salaatti ja avokado).
2. Paista halloumi pannulla tai grillissä pinnalta rapeaksi.
3. Lämmitä leivät paahdimessa, mikrossa, pannulla tai uunissa.
4. Kokoa burgerit. Leipää vasten kannattaa laittaa majoneesi ja pikkelöity punasipuli tuomaan makua.

Tomaattinen vegechorizokeitto

”Resepti on helppo ja nopea tehdä. Se lämmittää mukavasti kylmällä säällä, vegechorizo ja chili tuovat potkua. Reseptiä on helppo muokata ja siihen voi käyttää jääkaapista jo vähän nuhjahtuneet kasvikset.” Henkilökunnan jäsen

Ainesosat:

- 1 pkt vegechorizonakkeja (esim. Vegem Chorizo 240g)
- 500 g paseerattua tomaattia
- 1 kasvisliemikuutio
- 800 g haluamiasi kasviksia (esim. peruna, porkkana, paprika, parsakaali, kukkakaali...)
- 10 dl vettä
- 2 dl ruokakermaa tai kasvikermaa
- haluamiasi mausteita (esim. 1tl suolaa, 0.5 tl mustapippuri, 0.5 tl chilijauhe, 0.5 tl valkosipulia)
- rypsiöljyä tai voita
- halutessasi tarjoiluun creme fraichea tai kaurafraichea

Työvaiheet:

1. Paloittele nakit. Pese, kuori ja kuutioi haluamasi kasvikset.
2. Paista nakkeja pari minuuttia kattilassa öljyssä tai voissa. Lisää joukkoon kasvikset ja kääntelee seosta hetki.
3. Lisää kattilaan paseerattu tomaatti, vesi, (kasvi)kerma ja kasvisliemikuutio.
4. Sekoita ja lisää haluamasi mausteet.
5. Keitä liedellä matalalla lämmöllä noin 20 min. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.
6. Tarjoile, halutessasi voit laittaa keittoon teelusikallisen creme fraichea tai kaurafraichea.

Härkisasagne

" Tämä resepti on todella maukas ja helpohko valmistaa. Uunissa se on tosin 50 minuuttia yhteensä mutta se kannattaa kyllä odottaa." 8.-luokkalainen

Ainesosat:

- 2 tlk (noin 400 g) kokonaisia säilöttyjä tomaatteja
- 6 valkosipulinkynttä
- 2 tl suolaa
- 10 salviannlehteä
- 1rkl oliiviöljyä
- 1 pkt (250 g) Härkis Original härkäpapuvalmistetta
- 1 sipuli
- 1 rkl rypsiöljyä
- 250g mascarponejuustoa
- 100 raastettua parmesaania
- 9 lasagnelevyä

Työvaiheet:

1. Murskaa säilötyt tomaatit käsin kattilassa.
2. Lisää joukkoon halkaistut valkosipulinkyntset ja mausteet. Anna maustua.
3. Kuullota sipuli pannulla rypsiöljyssä.
4. Lisää Härkis ja ruskista. Lisää tarvittaessa hieman rypsiöljyä.
5. Sekoita Härkis tomaattikastikkeen joukkoon.
6. Lado vuoan pohjalle lasagnelevyjä, härkis-tomaattikastiketta, mascarponejuustoklönttejä ja raastettua parmesaania.
7. Päällimmäiseen kerrokseen ripottele päälle hieman reippaammin parmesaania.
8. Paista uunin keskitasolla 180-asteessa 40 minuuttia.
9. Nosta lämpö lopuksi 200-asteeseen grillivastuksella ja paista vielä 10 minuuttia.

Soijabolognese fiasconaro

”Tämä on uskomattoman herkullista ja muuttaa ihmisten mielipiteet soijarouheesta. Sitä täytyy vain osata maustaa oikein ja reilulla määrällä mausteita ja yrttejä. Tomaattipyreen hauduttaminen tekee kastikkeesta makeaa, ei tarvitse lisätä sokeria (tämä vinkki on pöllitty Strömsöstä!). Fiasconaro on kuuluisa italialainen keskimatkojen juoksija, joka on varmasti syönyt kilokaupalla pastaa.” Huoltaja

Ainesosat:

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl tomaattipyrettä
- 2 dl tummaa soijarouhetta
- 2-3 tl jauhelihamauhetta
- 2-3 tl grillimauhetta
- purkki tomaattimurskaa tai tomaattipassataa
- 2 dl vettä
- 1 rkl kuivattua basilikaa (tai oreganoa, pizzamauhetta tms.)
- rouhittua mustapippuria
- oliiviöljyä tai rypsiöljyä paistamiseen
- 1 rkl vehnäjauhoja suurustamiseen jos haluat
- (tarvittaessa lisää vettä)

Työvaiheet:

1. Pilko sipuli ja valkosipuli.
2. Lorauta pannulle reipas loraus öljyä ja kuumenna.
3. Kuullota sipulit ja tomaattipyre.
4. Lisää joukkoon soijarouhe ja mausta jauhelihamauhteella ja grillimauhteella.
5. Kääntelee soijarouhetta hetki ja lisää joukkoon tomaattimurska tai -passata.
6. Lisää pannulle vettä.
7. Lisää kuivat yrtit ja pippuri, anna hautua miedolla lämmöllä 15 minuuttia tai pidempään jos on aikaa.
8. Lisää tarvittaessa joukkoon lisää vettä ja suurusta halutessasi vehnäjauholla niin saat tukevampaa kastiketta, joka tarttuu ihanasti pastaan. Oliiviöljyn kanssa ei kannata säästellä, sitäkin voi lisätä.

Tarjoile pastan kanssa!

Kasvispihvit

” Tämä resepti on todella hyvä! Valitsin tämän sillä mummini ja ukkini tekee tätä aina välillä ja on maukasta! Toivon myös että kokeillette ♡” 7.-luokkalainen

Ainesosat:

- rypsiöljyä
- 1 kpl raastettua porkkanaa
- 1 iso raastettu peruna
- 1 iso hienoksi pilkottu sipuli
- pienipala juuri raastettua selleriä tai palsternakkaa
- 1 raaka kananmuna
- 2 ruokalusikallista vehnä jauhoja
- 1 tl suolaa
- ½tl pippurisekoitusta

Työvaiheet:

1. Kaikki ainesosat sekoitetaan hyvin ja paistetaan öljyssä pannulla.
2. Reilu ruokalusikallinen laitetaan öljytylle pannulle ja painetaan lusikalla litteäksi pihviksi.
3. Viimeiseksi paistetaan molemmilta puolilta kauniin ruskeiksi.

Halloumcurry

"Resepti on ehdoton lempiruokani! Se on helppo ja siitä tykkää koko perhe. Halloumcurrysta ei uskoisi, että se on kasvisruoka, niin maukasta!" 9.-luokkalainen

Ainesosat:

- kaksi pakettia laktoositonta halloumijuustoa (400g)
- purkki säilöttyjä kikherneitä
- 1 keltainen tai punainen paprika
- punainen chili
- kaksi kourallista kirsikkatomaatteja
- 3 porkkanaa
- purkki tomaattimurskaa
- 1–2 valkosipulinkynttä
- 1 dl turkkilaista jugurttia
- 2 dl kevytkookoskermaa
- 1 dl vettä
- peukalon pituinen pätkä raastettua inkivääriä
- 1 tl suolaa
- 2 tl juustokuminaa (jeera)
- 1 tl cayennepippuria
- 1 tl kurkumaa
- 1 tl savupaprikajauhetta
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 rkl oliiviöljyä
- tuoretta korianteria ja lehtipersiljaa viimeistelyyn

Työvaiheet:

1. Kuutioi halloumijuusto. Kuumenna pannu ja paista juustokuutiot kauniin ruskeiksi ilman öljyä.
2. Pilko halloumikuutioiden paistuessa paprika, chili ja valkosipuli. Kuori inkivääri ja raasta se. Hienonna porkkanat ohuiksi suupaloiksi ja huuhtelee kikherneet juoksevan veden alla siivilässä.
3. Lisää pannulle öljy, inkivääri, valkosipulit ja paprikat. Paista hetki ja lisää mausteet.
4. Nakkaa porkkanat, kikherneet ja kirsikkatomaatit mukaan. Kaada joukkoon vesi, tomaattimurska ja kookoskerma. Sekoita ja anna hautua kannen alla puoli tuntia. Keitä sillä aikaa lisukkeeksi riisiä.
5. Kun kastike on hautunut, käännä lämpö pois päältä ja sekoita joukkoon 1 dl turkkilaista jugurttia. Viimeistele kastike korianterilla ja lehtipersiljalla.

Simppeli nepalilainen

"Hyvä, helppo ja täyttävä ruoka, joka sopii niin arkeen kuin viikonloppuun, varsinkin talvella. Nopea valmistaa riisin kiehuessa ja aineksetkin löytyvät lähikaupasta tai jopa tarvittaessa valmiiksi kotoa (paitsi useimmiten juusto hankitaan juuri tätä varten kaupasta). Koko perheen suosikki!" Huoltaja

Ainesosat:

- 1/2 rkl öljyä
- 2 rkl punaista currytahnaa (kaupan purkki)
- 1 sipuli
- 2 dl tomaattimurskaa
- 1 prk kookosmaitoa
- 150 g pakastepinaattia
- 200 g kotijuustoa TAI leipäjuustoa
- ripaus juustokuminaa eli jeeraa
- (suolaa maun mukaan, jos tarvii)

Jugurttikastike

- paksua maustamatonta jogurttia
- hieman suolaa ja pippuria
- kuivattua minttua

Keitettyä basmatiriisiä tarjoiluun.

Halutessasi myös Naan-leipää.

Työvaiheet:

1. Lisää paistinpannulle öljyä ja kuullota siinä currytahna ja pilkottu sipuli.
2. Lisää tomaattimurska ja anna kiehua hetki.
3. Lisää mukaan myös pinaatit ja anna niiden sulaa kastikkeen joukkoon, muista sekoitella.
4. Tämän jälkeen kaada joukkoon kookosmaito ja anna kiehahtaa miedolla lämmöllä.
5. Maista kastiketta ja lisää halutessasi currytahnaa (jos haluat tulisuuutta), juustokuminaa ja suolaa (jos tarvii).
6. Pilko lopuksi juusto suupalakuutioiksi ja lisää ne kastikkeen joukkoon! Älä keitä enää, vaan ainoastaan lämmitä juustopalat.
7. Tarjoile keitetyn (basmati)riisin ja halutessasi jugurttikastikkeen kanssa. Tähän sopii hyvin myös naan-leipä (myydään kaupassa puolivalmiina tai voi leipoa itse!), rieska tai muu vaalea leipä, jolla voi kaapia loputkin kastikkeet lautaselta!

Mehukas vegaaninen omenapiirakka

"Meidän jokasyksyinen luotto-omenapiirakka. Helppo tehdä, onnistuu alakoululaiselta itsenäisesti. Alkuperäinen ohje on saatu lasten partiosta ja olen muokannut sen vegaaniseksi." Huoltaja

Ainesosat:

- n. 24 cm pyöreä vuoka; kaksinkertaisena uunipellillinen
- 2,5 dl maustamatonta soijajugurttia
- 2,5 dl sokeria
- 4 dl vehnä jauhoa
- 1 tl ruokasoodaa
- 100 g sulatettua margariinia
- noin 8 dl omenakuutioita
- kanelia
- sokeria

Työvaiheet:

1. Sekoita järjestyksessä kaikki aineet.
2. Voitele pyöreä vuoka ja kaada taikina vuokaan ja painele se tasaiseksi.
3. Kaada omenapalat taikinan päälle ja painele niitä hieman taikinan sisään.
4. Sirottele päälle reilusti kanelia ja hieman sokeria.
5. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Vegaaniset browniet

"Parhaat browniet mitä tuut ikinä maistaan, testatkaa ihmeessä!" 8.-luokkalainen

Ainesosat:

- 1 dl rypsiöljyä
- 2 dl vehnäjauhot-2dl
- 2 ¼ dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 2 ¼ dl kauramaitoa
- 1 tl leivinjauhetta
- ripaus suolaa
- 2 rkl tummaa kaakaojauhetta
- 200 g sulatettua vegaanista suklaata
- 1 dl vegaanisia suklaahippuja

Työvaiheet:

1. Laita uuni lämpenemään 180 asteeseen.
2. Sulata vegaaninen suklaa.
3. Sekoita erillisessä kulhossa jauhot, sokeri, kaakaojauhe, suola ja leivinjauhe, sekoita tasaiseksi.
4. Sekoita joukkoon rypsiöljy ja kauramaito, sekoita kunnes juoksevaa.
5. Sekoita sulatettu suklaa sekaisin muiden ainesosien kanssa. (Varmista että suklaa sekoittuu kunnolla.)
6. Sekoita suklaahiput seokseen.
7. Vuoraa vuoka leivinpaperilla tai voitele se rypsiöljyllä.
8. Kaada seos vuokaan
9. Paista 25 min 180 asteessa.
10. Anna jäähtyä ennen paloittelua ja syömistä.