

RETSEPTID 2016

Juhendasid Vello ja Ruth Kaasen

KOLLANE KASTE

umbes 1 liiter

1 dl india pähklid
5 dl vett
1 purk maisi (300 g)
1 spl sibulapulbrit
1 tl soola
1 spl maisitärklist
3 spl värsket tilli või peterselli
1 tl estragoni
1 tl sidruni mahla

1. Blenderda india pähklid ja vesi.
2. Lisa järgmised 4 koostisainet ja blenderda, kuni on ühtlane.
3. Keeda umbes 3 min. Pidevalt segades.
4. Maitsesta tilli, estragoni ja sidruni mahlaga. Vajadusel lisa vett.

ROHELISE HERNE PIPARMÜNDE SUPP

2 tassi vett
2 tassi herneid
piparmünti
1 dl india pähkleid
1 dl kookos helbeid
1 küüslauk
rohelist sibulat
soola
1 tk veg buljongi kuubik

Blenderda blendris paar minutit.

KREEKA PÄHKLI PIKKPOISS

200 g kreeka pähkleid
1 dl röstitud maapähkleid
2 tk sibul
2 tk toores kartul
1 dl toortatra peentang

1 dl toortatra jahu
2 dl taimset koort

0,5 dl soja kastet
sool

Purusta pähklid mitte väga peeneks riivi või haki sibulad ja kartulid. Sega juurde kõik ülejäänud ained. Pane vormi ja küpseta 200 kraadi juures umbes 40 minutit.

SOJA – JUUSTUKOOK

Põhi:

2 dl kaerahelbed
2 dl spelta täisterajahu
1/2 tl soola
1 spl palmi suhkrut
1 dl õli
1/2 dl kookospiima

Sega kuivained köögikombainis. Lisa õli töötamise ajal. Lisa piim ja sega mitte rohkem kui vaja. Suru tainas vormi põhja ja küpseta ajus 200 c juures umbes 10 min

Täidis:

4 dl leotatud, aurutatud või keedetud soja ube
1 purk kookospiima (400 ml)
1 1/2 dl suhkrut või agaavi siirupit
1/2 tl soola
1 tl vaniljepulbrit
1 tl psyllumit või 2 spl maisi tärklist
5 spl sidruni mahla

Lisandiks ja kaunistamiseks marju.

Sega kõik ained ilma sidruni mahlata köögikombainis, kuni segu on ühtlane. Lisa sidruni mahl. Vala täidis eelküpsetatud põhjale ja küpseta veel 200 c juures umbes 30 minutit, kuni juustukook võtab pealt natuke värvi. Lase jahtuda ja kaunista marjadega.