

Taimetoidu kokaklubi

Veebruar 2017

Tofu-marja kook

Põhi:

250 ml toortatrajahu

500 ml kaerajahu

150 g datleid

umbes **5 spl** külma vett

200 g kookosõli

Pane datleid umbes 15 minutiks kuuma vette ligunema. Vala vesi ära ja purusta blendris. Sega kõik ained omavahel käega kuni saad moodustada ühtse palli. Suru vormi ja pane 5 minutiks ahju eelküpsema.

Täidis:

540 g tofut

100 ml sojapiima

umbes **5spl** agaavi siirupit

300 ml marju

poole sidruni mahl

umbes **3 tl** munaasendajat

Purusta tofu, sojapiim ja agaavi siirup blendris ühtseks massiks. Lisa juurde sidruni mahl, sega juurde munaasendaja ja marjad.

Aseta täidis põhja peale ja küpsetada 45 min 200° C. Lase jahtuda, serveeri.

Herne-avokaado määre

100 g herneid

1 avokaado

~2 tl sidrunimahla

tilli, peterselli

soola

Keeda külmutatud herneid kergelt läbi umbes 5 minutit, lase jahtuda. Koori avokaado ning eemalda kivi, püreesta koostisosad koos ühtlaseks massiks. Maitsesta.

Tomati-läätsesupp

3-4 dl keedetud läätsesid

1 purk purustatud tomateid

puljong (2-3 porgandit, 2 sibulat ja magus paprikakaun)

600 ml vett

2 peenestatud küüslauguküünt

0,5 tl jahvatatud vürtskõõmneid
0,5 tl jahvatatud koriandrit
0,5 tl jahvatatud ingverit
0,5 tl suhkrut
maitsestada soolaga

Valmista puljong: võta porgandid ja riivi jämeda riiviga peeneks. Haki sibulad peeneks ja passeeri sibul, porgand ja magusa paprikakauna tükid pannil klaasjaks. Keeda 600 ml vees pestud läätsed pehmeks, seejärel lisa purustatud tomat ja äsja valmistatud aedviljapuljong. Hauta valmimiseni. Maitsesta maitseainetega.