

Kasulikud nipid okara kasutamiseks

Okara on sojapiima valmistamisel alles jääv tahke jääk, mida kasutatakse lihatoitude lisandina või teatud asendustoiduna. Okarat võib segada jahudesse. Säilitamiseks võib okarat röstida, dehüdreerida või ka sügavkülmutada, nii säilib ta ca pool aastat. Okara sisaldab kahevalentset rauda, kiudaineid, aminohappeid, kaltsiumi ja mitmeid vitamiine. Lisaks rikkalikule proteiini, vitamiinide ja mineraalide sisaldusele on ta laktoosivaba ja madala küllastunud rasvhapete sisaldusega. Tal on suur toiteväärtus ja soodustab seedimist.

OKARA RÖST KANEELIGA

- 400g värsket okarat
- 100g suhkrut
- 10g sidruniaroomi või sidrunikoort
- 8g tudraõli või kreekapähkliõli vms
- 4g soola
- 3g kaneelipulbrit



Sega kõik komponendid hoolikalt. Laota segu suurele pannile, kuivata pidevalt segades 150 kraadi juures ca 10 minutit. Siis alanda temperatuuri 100 kraadini ja jätka kuivatamist ca 20min. Sega pidevalt. Säilita suletud kaanega karbis. Kasuta küpsistes, jogurtiga, kreemide lisandiks.

GLUTEIINIVABAD PANNKOOGID

- värske okara 2sl e 60 g
- sojapiima 1dl
- hirsijahu 5sl e 50g
- värske sidrunimahl 1tl
- herbamare ürdisool ¼ tl



Segage kausikeses kõik lusikaga kokku ja küpsetage vähese õliga määratud pannil mõlemalt poolt kuldseks. Nii maitsestatult võib neid süüa magusa või kas soolase lisandiga. Võite peale määrada seesamipastat.

OKARA KOOKOSE KÜPSISED

- ühest masinatäiest sojapiimast saadud värske okara
- 3-4 munavalget
- 50g kookoshelbeid
- 50 g suhkrut omal valikul (maitse järgi)
- 1sl vanillisuhkrut
- 1tl värsket sidrunimahla või laimimahla
- paar tera meresoola



Sega okara, suhkur, kookoshelbed maitseainetega kokku. Vahusta munavalged tugevaks vahuks, ühenda segud ja laota ahjuplaadile teelusikaga pisikesed pätsid. Küpseta 180-200 kraadilises eelsoojendatud ahjus kuldseks.