

# Tervislik näidismenüü nädalaks

## ESMASPÄEV – hommikuks soja omlett

3 muna, 3dl sojahelbeid, 1,2dl piima, 3/4 tl soola, 1tl küpsetuspulbrit.

Kloppige munad, segage sool ja küpsetuspulber. Seejärel lisage sojapiim ja sojahelbed. Segage läbi. Soovitatav küpseda muffinipannil.

## TEISIPÄEV – lõunaks tofu stir-fry

450 g tofu kuubikuid, 2 vart hakitud rohelist sibulat, 1 küüslauguküüs, 3 spl sojakastet, 1 spl tumedat riisiäädikat, 1 spl maisitärklist, ½ tl soola, 3 spl maapähkliöli praadimiseks.

Aja öli (vokk)pannil kuumaks, lisata tofu ning voki, kuni see muutub kuldpruuniks. Lisa roheline sibul ja küüslauk, voki veel 30 sekundit. Lisa ülejäänud koostisained, lase vedelikul keema tõusta, seejärel kata pann kaanega ja hauta 5 minutit. Serveeri riisiga. Lihasööjad võivad lisada ka natuke praeid hakki liha.

## KOLMAPÄEV – õhtuks jogurti ja küpsise tort

Laota küpsised koogivormi. Segata sojajogurt ja zelatiin ühtlaseks massiks ning segata sisse puuviljad (soovitavalt konservi tooted). Vala segu küpsistele. Kata koogivorm kinni ning pane külmkappi. Külmkapis peab kook olema nii kaua, kuni jogurt on tarretise moodi, s.t kook ei vaju laialti, kui koogivorm ära võtta.

## NELJAPÄEV – lõunaks frikadellisupp

2sl öli, 1tk sibul, 2tk porgand, 1tk varsseller, 4sl keedetud riisi, 1l köögiviljapuljong, 0,5 klaasi sojakuubikuid, 2 lehte loorberit, 2sl hakitud petersellilehti.

Haki sibul, porgand ja varsseller. Kuumuta potis või ja prae selles hakitud juurikad. Vala peale köögiviljapuljong, lisata loorberilehed ja sojakuubikud. Lase segul keema tõusta, vähenda kuumust ja keeda 10 minutit. Serveerimisel lisata keedetud riis ja hakitud petersell. Sojakuubikuid otsi suuremate poodide terviselettidest ja tervisepoodidest.

## REEDE – hommikuks sojajogurt

180g väikseid melonikuubikuid, 120g väikseid ananassikuubikuid, 4–5 sl 12 tundi leotatud india pähkleid, 2 triiki supilusikatäit goji marju, jahutatud maitsestamata sojajogurtit 800ml.

Blenderda kõik ained. Kalla serveerimisnõusse, maitsesta 15 tilga stevia ekstraktiga. Kui stevia maitse on algul veidi võõras, võib seda mahendada 1 supilusika rafineerimata kookospalmi suhkru, väikse koguse meega.

## LAUPÄEV – lõunaks kotletid

1kg sojaube, 2porgandit, 1suur pastinaak, 2kartulit, 2sibulat, 2muna

Sojaoad pange ööpäevaks ligunema, maitse järgi lisage meresoola. Peale ligunemist keetke sojaoad pehmeks, lisage üks sibul ja paar loorberilehte keetmisel. Keetke eraldi pehmeks porgand ja pastinaak. Kõik ained ajage läbi lihamasina, lisage 2 muna ja vormige tatrajahuga sojakotletid. Maitsestage paprika, chilli pipra vms. Praadige kotletid rapsiõliga.

## PÜHAPÄEV – hommikuks pannkoogid

1 püreeritud banaan, 250g jahu, 250g sojapiima, 1 tl küpsetuspulbrit, veidike rasvainet praadimiseks.

Sega kokku kõik koostisained ning prae madalal kuumusel endale meeldiva suurusega koogid. Kooki oleks õige keerata siis, kui taigen kergelt mullitab. Serveerida on eriti hea lemmikmoosi või vahtrasiirupiga.