

# Tervislikud lõunad nädalaks

## ESMASPÄEV – tofuline maitseelamus

250g tofut, 100g maasikaid, 100g avokaadot, 20g frillice, 5g rucolat, 5g basiilikut, näpuotsatäis päevalilleseemneid, veidi värskelt pressitud sidrunimahla, extra virgin oliiviöli.

Lõika tofu kuubikuteks, viiluta maasikas, avokaado, rebi frillice. Aseta kõik koostisosad kaussi, sega läbi ja aseta siis taldrikule ja nirista oliiviöli peale ning lisa peale rucola ja basilik, päevalilleseemned ja sidrunimahl.

## TEISIPÄEV – grillitud tofu juurviljadega

1 pakk tugevat tofut (löigatuna 8 peeneks viiliuks), 1 tl kuivatatud tshillit, 2 spl sojakastet, 2 spl veiniäädikat, maitse järgi basiilikut, köömneid ja küüslauku. Juurviljad: 1,5 tassitääit seeni, 1 brokoli, 3 keskmist, kuubikuteks löigatud kartulit, 1,5 tassi valget veini, 2 tassi juurviljapuljongit, 1 spl nisujuhu, 1,5 tassi mitteaktiivset pärmi, 1 spl seesamiseemne pastat (tahin), maitse järgi soola ja pipart.

Maitsestada tofu ürtidega ja marineerida. Asetada tofu grilliahju ning küpsetada, kuni vedelik on aurustunud (ca 30 minutit). Juurviljad keeta pehmeks koos pärmi ja jahuga. Lisada vein ning jätkata keetmist, kuni alkohol on aurustunud. Serveerida koos.

## KOLMAPÄEV – kreemine köögiviljasupp

1 keskmise baklažan, 4 kartulit, 4 peenemati porgandid, 3 sibulat, 3 küüslaugu küünt, kahest piimakeedust järele jääenud okarat, umbes kruusitääis sojapiima ja sama palju kuuma vett, teelusikatäis karripulbrit, natuke purustatud musta pipart, 2-3 köögiviljapuljongi kuubikut (vastavalt maitsele), öli.

Kuumuta paksema põhjaga potis öli. Lisa tükeldatud sibulad (lõikasin kõik köögiviljad poolkuu kujulisteks tükkideks), natukese aja järel porgandid, baklažan, küüslauk ja kartul. Vala köögiviljadele peale sojapiim, okara, vesi ja kõik maitseained. Lase toidul kaanetatud potis podiseda keskmisel kuumusel senikaua, kuni kartul ja porgandid on pehmed (vahepeal sega). Naudi koos värske kukli või leivaga.

## NELJAPÄEV – tomatipihvid

2-3 ehk ca 250g värskeid tomateid, 1,2 dl purustatud chia seemneid, 1-st piimakeedust saadud okaraga, 3 sl ehk 30g okarajahu või maisitärklist, 2 sibulat, 2-3 küüslauguküünt, herbamare chilliga ürdisoola, pisut cayanne pulbrit või paprikajahu, himaalaja soola, 1tl mett, värsket basiilikut, okarajahu või riisijahu või kliisid või heledat tatrajahu paneerimiseks, head öli.

Eemalda tomatitel varreosa, lõika tükkideks (võib kasutada ka konserveeritud tomateid omas mahlas), lisa purustatud chiaseemned ja purusta segu ühtlaseks massiks. Kalla segu keedupotti, kuumuta segades kuni keemiseni. Jahuta ja jäta paisuma paariks tunniks köögilauale või terveks ööks külmkappi. Hauta tükeldatud sibul ja küüslauk vähese öliga, sega taigen kokku, maitsesta, vooli peopesal pihvaid, keera neid okarajahu ja küpseta madalal kuumusel kuldseks. Serveeri näiteks rohelise salati ja körvitsadipiga.

## REEDE – sojaleib

3-4 kannutäie piima valmistamisest saadud okarat, umbes 1 kl linaseemneid (pool kogusest jahvatatult), umbes 2 kl sojavadakut (tofu valmistamise ülejääk), tumedat melassi (mett või tavalist siirupit), 3-4 sl rukkilinnasepulbrit (linnasesiirupit), maitse järgi soola, (jahvatatud koriandrit, köömneid, seesami-, päevalille- või chiaseemneid).

Pane pool linaseemnetest koos vadakuga blenderisse ja mikserda vedelaks. Lisa sool, melass ja muud maitseained. Segu suures kausis kokku okara ja blenderdatud segu. Lisa ka ülejäänud linaseemned. Lase taignal umbes tund paisuda. Testi taigna maitset, kui vaja, lisa melassi või soola. Kui soovid tumedamat „rukkileiba”, lisa juurde linnasepulbrit. Veereta taignast kanamunasuurused tükid, suru leivakesteks ja aseta ahjuplaadile küpsetuspaberile.

Kui taigen tundub liiga vedel, lisa pisut riisijahu või jahvatatud seemneid. Võid iga pallikese eelnevalt seemnesegusse kasta ja siis lamedaks vajutada. Kui soovid, et leivakesed oleks ühesuurused nagu vabrikukaup, joonista hariliku pliiatsiga joogiklaasi abil sõõrid ette. Küpseta alguses u 150 C juures 10 minutit, seejärel keera temperatuur 180 C peale ja pruunista veel u 15 minutit. Võid leivakestel küpsetamise jooksul ka teise poole üles keerata. Lase valmis leibadel rätiku all jahtuda. Maitseb nii tofu kui ka muu leivakattega.