

SOIJA

Santeri Vuosara

Menu

Misokeitto

Soijapyörykät tai -pihvit

Tsaziki soijajogurtista

Soijamarinoidut paistetut herkkusienet

Parsakaaliwokki

Paistetut soijasuikeet

Soijakastike "Bolognese"

Pinaatti-tofupasta

Paella savutofusta

Paneroitua savutofua
ja punajuuri-spelttipuuroa

Seesamleivitettyä tofua,
chili-inkivääri-lime-soijakastike

Curry-soijasuikepyttipannu

Chili con Soya

Kuningatarherkku

Lämmin omenakeitto ja soijajäätelö

Misokeitto

n. 5 cm:n pala purjon valkoista osaa
100 g siitakesieniä tai herkkusieniä
2 porkkanaa
1 rkl seesami- tai rypsiöljyä
1 l vettä
1 rkl raastettua inkivääriä
2 valkosipulinkynttä
1 pkt maustamatonta tofua
5 rkl misotahnaa

Leikkaa purjo renkaiksi ja huuhtelee lävikössä. Puhdista ja viipaloi sienet. Kuori ja leikkaa porkkanat ohuiksi suikaleiksi.

Kuumenna seesami- ja rypsiöljy pannulla tai kattilassa. Kuullota kasviksia hetki. Lisää vesi ja kuumenna.

Kuori ja viipaloi valkosipulinkynnet. Kuori ja raasta inkivääri. Lisää ne liemeen ja keitä muutaman minuutin ajan.

Kuutioi tofu n. 1 cm:n luutioiksi, lisää keittoon ja keittele muutama minuutti.

Voit esivalmistella misokeiton tähän asti vaikka aiemmin samana päivänä. Seuraava viimeistely on kuitenkin hyvä tehdä juuri ennen tarjoilua.

Ota keiton lientä astiaan n. 1 dl ja sekoita misotahna siihen. Lisää keittoon ja kuumenna, mutta älä keitä enää, ettei misotahnan maku heikkene. Ota kattila liedeltä ja tarjoile heti.

Soijapyörykät tai -pihvit

4 dl soijarouhetta
1,5 dl korppujauhoja
2 rkl soijajauhoa
n. 5 dl vettä tai soijamaitoa
1 sipuli
2 kynttä valkosipulia
1 rkl ruokaöljyä (+paistamiseen)
1 tl omenaviinietikkaa
1 tl suolaa
2 rkl soijakastiketta
1 rkl paprikajauhetta
1 rkl kuivattua oreganoa
½ tl valkopippuria
(korppujauhoja)

Sekoita soijarouhe, korppujauhot, soijajauho ja vesi.
Anna turvota hetken aikaa.

Kuori ja silppua sipuli sekä valkosipulin kynnet pieniksi. Kuullota sipulia pannulla öljyssä miedolla lämmöllä läpikuultavaksi. Lisää valkosipuli ja kuullottele vielä hetki. Lisää etikka ja anna 'sihahtaa'.

Lisää kuullotettu sipuli hieman turvonneen soijarouheen sekaan. Sekoita taikinan joukkoon loput mausteet.

Paista pannulla koekakku ja tarkista maku ja rakenne.

Muotoile taikinasta pyöryköitä tai pihvejä ja paista pannulla öljyssä muutama minuutti molemmin puolin tai uunissa 200 asteessa noin 20 minuuttia tai kunnes ovat kypsiä. Voit halutettasi pyöritellä pyörykät tai pihvit vielä korppujauhoissa ennen paistamista.

Tsaziki soijajogurtista

5 dl soijajogurttia
1 paketti pehmeää tofua
3 kurkkua
3-4 valkosipulin kynttä
tuoretta tilliä
sitruunan mehua
suolaa

Raasta kurkku siivilään ja sekoita joukkoon suolaa. Anna 'hikoilla' hetki ja puristele sitten kurkkuraaste mahdollisimman kuivaksi.

Sekoita sauvasekoittimella jogurtti ja pehmeä tofu tasaiseksi.

Kuori ja hienonna valkosipulin kynnet hyvin hienoiksi ja sekoita jogurtin joukkoon. Sekoita joukkoon myös pehmeä tofu, kurkkuraaste, ½ punttia silputtua tilliä sekä hieman sitruunan mehua. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Tzatziki kannattaa valmistaa edellisenä päivänä, jolloin maut ehtivät tasaantua.

Soijamarinoidut herkkusienet

400 g tuoreita herkkusieniä
2 dl soijakastiketta
2 dl ruokaöljyä
2 valkosipulin kynttä

Pyvyhi tai harjaa kevyesti sienistä mahdollinen lika pois. Älä pese vedellä. Halkaise suurimmat kahtia, pienemmät voi jättää kokonaisiksi.

Valmista marinadi. Sekoita soija ja ruokaöljy. Raastavalkosipulit raastimen pienimmällä terällä ja sekoita marinadiin. Laita sienet pieneen muovipussiin. Varmuuden vuoksi kannattaa laittaa kaksi pussia päällekkäin. Sekoita marinadi joukkoon. Solmi pussi kiinni ja laita keittolautasella jääkaappiin. Anna marinoitua välillä käännellen puolesta tunnista tuntiin.

Juuri ennen tarjoilua, valuta sienistä ylimääräinen marinadi pois ja paista kuumalla pannulla, wok-pannussa tai grillissä käännellen n. minuutin ajan. Tarjoa kuumina.

Yli jääneen marinadin voit säilyttää jääkaapissa ja käyttää seuraavana päivänä uudestaan.

Parsakaaliwokki

1 iso parsakaali
200 g tuoreita herkkusieniä
1 iso sipuli
1 valkosipulin kynsi hienona raasteena
1/2 rkl raastettua tuoretta inkivääriä
seesami- tai rypsiöljyä
1 korkillinen valko- tai omenaviinietikkaa
soijakastiketta
(keitettyjä nuudeleita)

Poista parsakaalista kaikkien paksuin kanta. Leikkele kukinnot mahdollisimman ehjinä nappuina erikseen ja hienonna loput parsakaalista ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja viipaloi sipuli. Kuori ja hienonna myös valkosipuli. Puhdista ja puolita herkkusienet.

Kuumenna wokkipannu hyvin kuumaksi ja kaada siihen reilu loraus öljyä. Paista ensin sipulit nopeasti juuri ja juuri kypsiksi ja ota pois pannulta. Lisää tarvittaessa hieman öljyä ja paista seuraavaksi parsakaalit, sitten sienet. Huomioi että parsakaali tarvitsee kypsyäkseen pidemmän ajan kuin herkkusieni, joka kypsyy hetkessä.

Lopuksi paista nopeasti raastettu valkosipuli ja inkivääri. Lisää etikka ja anna 'sihahtaa'. Lisää aiemmin paistamasi ainekset pannuun ja sekoita. Mausta runsaalla määrällä soijakastiketta. Halutessasi voit sekoittaa joukkoon myös keitettyjä nuudeleita.

Paistetut soijasuikaleet

125 g soijasuikaleita
1 iso sipuli pilkottuna

Marinadi:

2 rkl tomaattipyreetä
2 valkosipulin kynttä hienona raasteena
1 rkl curryjauhetta
0,5 dl soijakastiketta
0,5 dl ruokaöljyä
vettä

öljyä paistamiseen

Sekoita astiassa marinadin ainekset vettä lukuun ottamatta. Sekoita joukkoon soijasuikaleet ja sipuli ja lisää vettä niin että suikaleet peittyvät kokonaan. Laita astia peitettynä jääkaappiin. Anna marinoitua 45 minuuttia. Sekoita välillä. Soijasuikaleet imevät nestettä itseensä, joten lisää tarvittaessa hieman vettä tai öljyä.

Siivilöi ylimääräinen marinadi pois ja paista suikaleita öljyssä paistinpannulla kohtalaisella lämmöllä koko ajan käänellen viitisen minuuttia.

Tarjoile vaikkapa perunamuusin kera tai täytä pitaleipiä paistetuilla soijasuikaleilla, salaatilla ja haluamillasi lisukkeilla.

Soijakastike "Bolognese"

3 dl tummaa soijarouhetta

5 dl kasvislientä

1 suuri sipuli

3-4 porkkanaa

pieni pala juuri- tai varsiselleriä

2–3 valkosipulin kynttä

oliiviöljyä

1 tl viinietikkaa

hyppysellinen sokeria

500 g paseerattua tomaattia

1 kasvisliemikuutio

suolaa

mustapippuria

(soijamaitoa)

1 dl silputtua tuoretaa oreganoa

tai 1 rkl kuivattua oreganoa

Keitä soijarouhetta kasvisliemessä noin 5 min. Siivilöi.

Kuori kastikkeeseen tulevat vihannekset ja pilko ne pieniksi kuutioiksi.

Kuullota vihanneksia kattilassa tai kasarissa runsaassa oliiviöljyssä miedolla lämmöllä ainakin 5 minuuttia, mieluummin pidempäänkin, koko ajan rauhallisesti käännellen.

Lisää paseerattu tomaatti, kasvisliemikuutio, mausta suolalla ja pippurilla ja hauduta ainakin puoli tuntia ilman kantta siten että kastike kiehuu hiljalleen.

Lisää välillä nestettä ja sekoita pohjasta, ettei kastike pala pohjaan.

Lisää valmistuksen loppuvaiheessa halutessasi hieman soijamaitoa saadaksesi kasikkeeseen hieman 'kermaisuutta' ja mausta oreganolla.

Tarjoa vastakeitetyn pastan kera.

Pinaatti-tofupasta

2 sipulia
ruokaöljyä
300 g pakastepinaattia
100 g rusinoita
1-2 dl soijamaitoa
1 pkt maustamatonta tofua
100 g cashewpähkinöitä
suolaa
maustepippuria

n. 400 g täysjyväpastaa

Kuullota hienonnettua sipulia öljyssä hetki. Älä ruskista! Lisää sulanut pinaatti, rusinat ja 1 dl soijamaitoa. Mausta suolalla ja maustepippurilla ja keitä kastiketta hetki miedolla lämmöllä. Tarkista maku ja rakenne. Lisää tarvittaessa aavistus lisää soijamaitoa.

Keitä pasta juuri ja juuri kypsäksi, valuta lävikössä ja jäähdytä nopeasti kylmälä vedellä.

Halutessasi voit paahtaa cashewpähkinöitä hieman, jotta niiden maku voimistuu. Älä käytä öljyä, vaan paahda pähkinöitä kuumalla paistinpannulla koko ajan käännellen kunnes ne saavat kauniin rusehtavan värin. Varo polttamasta, mustuneet pähkinät maistuvat kitkeriltä.

Sekoita juuri ennen tarjoilua lämpimän kastikkeen sekaan kuutioitu tofu, pasta ja pähkinät. Tarjoile heti.

Paella savutofusta

1 iso sipuli
2 porkkanaa
2 paprikaa
3 valkosipulin kynttä
oliiviöljyä
2 tl paprikajauhetta
1 dl valkoviiniä
500 g paseerattua tomaattia
1 pss sahramia
vettä
3 dl basmatiriisiä
suolaa
cayennepippuria
pakasteherneitä
2 pkt kylmäsavustettua tofua

Kuori ja pilko sipuli, porkkanat ja paprikat pieniksi kuutioiksi ja kuullota niitä paistinpannussa tai kasarissa miedolla lämmöllä muutamia minuutteja koko ajan rauhallisesti sekoitellen. Sekoittele joukkoon hienonnettu valkosipuli, paprikajauhe ja kuullottele hetki. Lisää seuraavaksi viini ja anna kiehahtaa. Lisää sitten sahrami, paseerattu tomaatti ja riisi sekä vettä sen verran että riisi mahtuu kiehumaan. Mausta suolalla ja varovasti cayennepippurilla.

Keittele riisi kypsäksi välillä vettä lisäillen ja sekoitellen. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa lisää.

Lisää lopuksi kuutioitu tofu ja reilu kourallinen pakasteherneitä.

Tarjoile heti tai hieman jäähtyneenä.

Paneroitu savutofu

Kylmäsavustettua tofua
vehnäjauhoja
kananmunaa
korppujauhoja
suolaa
paistamiseen öljyä ja voita

Leikkaa tofu n. 1 cm:n siivuiksi.
Ripottele päälle molemmin puolin hieman suolaa.

Laita esim. kolmelle keittolautaselle hieman venhäjauhoja, munia, joiden rakenne on vatkattu rikki ja korppujauhoja. Varaa laakea lautanen tai astia leivitetuille tofupaloille.

Leivitys on melko sotkuista puuhaa. Sen voi tehdä joko apurin kanssa yhdessä tai "kuiva käsi - märkä käsi" -periaatteella. Tofun palaset kieritellään ensin vehnäjauhoissa, sen jälkeen kananmunassa ja lopuksi korppujauhoissa. On tärkeää että joka vaiheessa tofun pinta peittyy joka kohdasta. Leivitetut palaset voi jättää odottamaan lautaselle. Leivityksen voi tehdä myös etukäteen, aikaisemmin samana päivänä. Laita lautanen kelmulla peitettynä jääkaappiin odottamaan. Ota tofusiivut kuitenkin huoneenlämpöön 20 minuuttia ennen paistamista.

Lämmitä paistinpannu ja paista tofusiivuja voi-ölyseoksessa kohtalaisella lämmöllä n. 2 minuuttia ja käännä. Paistettavan tuotteen on aina hyvä antaa paistua rauhassa. Sitä ei tarvitse turhaan "tökkiä" tai käännellä, kerta riittää. Näin saadaan aikaan paras lopputulos: pinnaltaan kauniin ruskea ja rapea, sisältä mehevä. Pannun kuumuuden ja paistoajan voi tarkistaa paistamalla ensin yhden 'koekakun'.

Speltti-punajuuripuuro

n. 4 dl raastettua raakaa punajuurta
3 pientä sipulia
2 valkosipulin kynttä
1 rkl valko- tai omenaviinietikkaa (tai 1 dl valkoviiniä)
n. 1 l täysmaitoa (tai soijamaitoa)
lämmintä kasvislientä tai vettä
n. 3 dl spelttihiutaleita
1/4 tl jauhettua neilikkaa
1/2 tl jauhettua maustepippuria
suolaa
n. 1 rkl ruokaöljyä
n. 1 rkl voita

Hienonna sipuli ja kuullota sitä pannulla öljy-voiseoksessa. Lisää hienonnettu valkosipuli ja punajuuriraaste. Kuullota puista lastaa käyttäen pari minuuttia, voit tarvittaessa lisätä hieman ruokaöljyä. Lisää etikka (tai viini) ja anna "sihahtaa". Kaada maitoa pannulle koko ajan sekoittaen. Lisää sitten joukkoon spelttihiutaleita. Älä laita koko määrää kerralla, vaan lisää rauhallisesti muutamassa osassa ja kaada välillä lisää maitoa pannulle, jotta seos pysyisi koko ajan hieman kiehuvana ja löysähkönä.

Lisää joukkoon mausteet. Hauduttele puuroa koko ajan sekoitellen ja pikkuhiljaa maitoa ja kasvislientä lisääillen ettei se ota pannuun kiinni. Kypsymiseen menee n. 8-10 minuuttia. Välillä on hyvä maistella, sekä makuja että myös rakennetta. Puuron tulisi olla rakenteeltaan "laavamaisista", ei siis liian paksua eikä liian juoksevaa. Sekä spelttihiutaleissa että punajuureissa saisi olla hieman purutuntumaa.

Seesamileivitettyä tofua

Tofua
seesaminsiemeniä
ruokaöljyä

Leikkaa tofu haluamaasi muotoon, esim. kuutioiksi tai siivuiksi. Kaada keittolautaselle seesaminsiemeniä. Pyörittele tofun palaset ensin öljyssä ja sitten siemenissä niin, että niitä tarttuu tasaisesti tofun pinnalle.

Asettele tofun palaset leivipaperin päälle uunipellille ja pirskottele päälle vielä hieman öljyä. Paahda tofupaloja 225-asteisessa uunissa kunnes siemenet hieman ruskistuvat.

Tarjoile alla olevan ohjeen mukaan valmistetun dippiukastikkeen kera.

Chili-inkivääri-lime-soijakastike

1 tuore chili
2 limeä
1 rkl raastettua inkivääriä
1,5 dl ruokaöljyä
0,5 dl soijakastiketta
2 tl sokeria

Halkaise chili, poista siemenet ja leikkaa pieniksi suikaleiksi.

Pese toinen lime ja raasta sen kuori raastimen hienoimmalla terällä. Purista kulhoon molempien limehedelmien mehu. Sekoita joukkoon myös raastettu kuori ja chili sekä inkivääriraaste.

Sekoita joukkoon loput ainekset ja laita kulho jääkaappiin ainakin tunniksi, tai jopa vuorokaudeksi. Sekoita ja tarkista maku.

Curry-soijasuikalepyttipannu

125 g soijasuikaleita
3 rkl valmista currytahnaa
3 rkl ruokaöljyä
vettä

1 iso sipuli
1 kynsi valkosipulia
1 porkkana
1 palsternakka
3 perunaa
ruokaöljyä kuullottamiseen
suolaa
pippuria
soijakermaa

Sekoita kulhossa soijasuikaleet, currytahna ja öljy. Lisää sen verran vettä, että suikaleet ovat yltä päältä marinadin peitossa. Anna marinoitua puolesta tunnista tuntiin. Soijasuikaleet imevät itseensä nestettä, joten lisää tarvittaessa vettä tai öljyä.

Kuori ja paloittele sipuli ja juurekset lohkoiksi. Raasta valkosipuli hienoksi raasteeksi. Esikeitä juureskuutioita hieman suolatussa vedessä, porkkanaa kuutioiden koosta riippuen n. 5 minuuttia, palsternakkaa ja perunaa hieman lyhyemmän aikaa.

Kuullota isossa paistinpannussa tai wokkipannussa ensin sipulia kunnes se muuttuu läpikuultavaksi. Älä ruskista. Lisää esikeitetyt juurekset ja paistele muutama minuutti rauhallisesti kännellen.

Valuta soijasuikaleet lävikössä. Säästä ylimääräinen marinadi. Lisää suikaleet pannulle ja lisää tarvittaessa hieman marinadia kostukkeeksi. Sekoita myös raastettu valkosipuli joukkoon ja paistele hetki koko ajan käännellen.

Lopuksi ota pannu levyltä ja sekoita joukkoon reilu loraus soijakermaa. Tarkista maku ja rakenne. Tarjoile heti.

Chili con Soya

Liotettuja ja keitettyjä soijapapuja ja/tai esim. kypsiä kikherneitä

2 dl tummaa soijarouhetta

4 dl kasvislientä

2 sipulia

2 prk säilöttyjä kokonaisia tomaatteja

1 kanelitanko

4 kynttä valkosipulia

2-4 tuoretta chiliä

suolaa

(sokeria)

(Tabascoa tai cayennepippuria)

Kiehauta kasvisliemi ja laita soijarouhe liemeen turpoamaan.

Kuumenna kattilassa tai kasarissa öljyä ja kuullota siinä silputtu sipuli läpikuultavaksi. Älä ruskista. Lisää joukkoon turvotettu soijarouhe ja paistele hetki.

Pilko säilötyt tomaatit ja lisää ne sekä hieman niiden lientä pannulle. Säästä loppu tomaattien mehu ja käytä sitä nesteenä lisäillen hauduttamisen aikana vähän kerrallaan. Lisää joukkoon myös kanelitanko, hienonnettu valkosipuli ja pilkottu chili. Chilipaprikoista kannattaa poistaa siemenet. Näin saadaan enemmän chilin hyvää makua liian tulisuuden kuitenkaan pilaamatta ruokaa. Voit lisätä lopussa hieman Tabascoa tai kattaa sitä pöytämausteeksi mikäli haluat lisää tulisuutta. Tämä on pitkälti makuasia ja tottumiskysymys.

Anna hautua pitkään, jopa tunnin - puolentoista verran. Lisää lopuksi kypsät soijapavut ja hauduttele vielä hetki. Tarkista maku ja tarjoile vaalean leivän, riisin ja vaikkapa maustamattoman jogurtin kera.

Kuningatarherkku

1 pkt pehmeää tofua
4-6 dl makeutettua soijamaitoa
1 pss pakastemustikoita
1 pss pakastevadelmia
(hunajaa)
(vaniljasokeria)

Soseuta pehmeä tofu ja osa soijamadosta tasaiseksi sauvasekoittimella.

Sekoita joukkoon sulaneet marjat.
Notkeuta makusi mukaan soijamaidolla.
Maista ja lisää halutessasi hunajaa
ja/tai vaniljasokeria.

Lämmin omenakeitto ja soijajäätelö

4 dl makeaa omenahilloa
n. 3-4 dl vettä, riippuen hillon paksuudesta

vaniljan makuista soijajäätelöä (Tofu Line)

Sekoita kattilassa omenahillo ja vesi. Kuumenna ja pidä lämpimänä.

Ota soijajäätelö pakkasesta huoneenlämpöön 5-10 min. ennen tarjoilua.
Annostele syville lautasille jäätelöpallot ja kaada pohjalle lämmintä omenakeittoa. Tarjoile heti.

KYLLÄ KIITOS,

**HALUAN LIITTYÄ SANTERI VUOSARAN SÄHKÖPOSTILISTALLE JA
SAADA TIETOA TULEVISTA KURSSEISTA SEKÄ MUITA
HERKULLISIA UUTISIA JA KUULUMISIA.**

Nimi

sähköpostiosoite