

DYREVENLIGE

opskrifter

65 vegetariske opskrifter



Gør dit liv grønnere

Der er mange gode grunde til at lave opskrifterne i dette hæfte ud over de fantastiske smagsoplevelser, der er dig i vente. Det vegetariske køkken er kommet langt siden kogte kartofler og selleribøffer, og har i dag den rigeste variation af opskrifter i verden. Det er opskrifter med en mening, som gør verden bedre med hver eneste bid, du tager.

- Dyr i dyrefabrikker lever liv, der ikke er værd at leve, inden de møder en brutal og voldelig skæbne i et slagteri.
- Opdræt af dyr forbruger massive mængder af korn, vand og fossile brændstoffer, udtømmer og forgifter jordens ressourcer.
- Mættede fedtstoffer og kolesterol i animalske produkter er nært knyttet til folkesygdomme som: Overvægt, hjerte-karsygdomme, diatetes type 2 m.fl.

Vegetarisk mad er løsningen på disse problemer. Tak fordi du beviser, at du bekymrer dig om dyr, miljøet og din egen sundhed ved at udforske og nyde det vegetariske køkken. *Tillykke og bon appétit.*

Rikke Trærup Johannsen



indhold

1. Brunch.....side 4-7
2. Forretter / Tilbehør.....side 8-15
3. Hovedretter.....side 16-31
4. Desserter / Kager.....side 32-39
5. Menuer.....side 40-43
6. Brød.....side 44



1. Brunch / Frokost

1 BRUNCH

På disse sider er der en række opskrifter, som du kan kombinere til en brunch, du synes om.

Du kan desuden servere:

- Soyayoghurt m. frisk frugt og muesli
- Frugtsalat, fx. m. ananas, kiwi, banan, æble, rosiner
- Rundstykker m. marmelade, honning, vegansk ost etc.
- Vegansk wienerbrød (fås hos nogle bagere)
- Croissanter på dåse, lige til at rulle ud og bage, (fås hos mange supermarkeder)
- Lækkert durumbrød og boller (se under "bagværk")

Tempeh-bacon

En pakke tempeh

2 spsk sirup

½ dl vand

½ dl soyasauce

Tempehen skæres i skiver, ca. ½ cm tykke. De øvrige ingredienser blandes i et fad og tempehen marineres i ca. 2 timer. Kan også marinere kortere, men jo længere tid, des bedre trænger smagen af marinaden ind. Derefter steges tempehstykkerne i olie, indtil de er gyldne. Under stegningen kan man evt. tilsætte ekstra soyasauce.

Pandekager med hindbærsirup

2 ½ dl hvedemel

1 spsk bagepulver

2 spsk sukker

3 spsk silken tofu (alternativt 1 moset banan eller 2 tsk kartoffelmel pisket m. 2 spsk vand)

4 dl soyamælk (gerne med vaniljesmag)

2 spsk olie (gerne solsikke)

Fyld

300 g hindbær (friske eller frosne)

1 dl ahorn- eller anden sirup flormelis til at dryse over

Pisk silken tofu (eller alternativ) og sukker, gerne i en foodprocessor. Tilsæt olie og soyamælk. Bland hvedemel og bagepulver for sig, og hæld det i dejen under omrøring. Steg pandekagerne, de skal blive små og tykke.

Imens puttes hindbærrene i en gryde og overhældes med sirup. Hvis bærrene er frosne, skal blandingen stå over svag varme, til bærrene er tøet op – hvis det er friske bær, 1-2 min. til bærrene er varme og dækket af sirup.

Server 2-3 pandekager på hver tallerken, hæld hindbærsirup over og drys med lidt flormelis gennem en si.

Scrambled tofu med champignon

40 g vegansk margarine
200 g champignon, i skiver
1 fed hvidløg, presset
2 forårsløg, i skiver
400 g tofu, smuldret
2 spsk soyasauce, eller evt. mere
2 spsk hakket frisk persille
8 tykke skiver brød, f.eks. ciabatta

Smelt 1 spsk margarine i en stegepande. Tilsæt champignon og steg over høj varme i ca. 5 min., til de er brunede. Tilsæt hvidløg og steg i yderligere 5 min. Hæld over i en skål.

Smelt den resterende margarine på panden. Tilsæt forårsløg og steg i 30 sek. Tilsæt derefter smuldret tofu, soyasauce og champignonblandingen og steg videre, under omrøring, i ca. 2 min, indtil tofuen er varmet igennem. Hæld persille i og smag til med friskkværnet peber. Server straks, på eller til brød.

Smoothie (1-2 pers)

2 1/2 dl soyamælk (eller rismælk)
1 banan, skåret i stykker og derefter frosset
1 1/4 dl frossen frugt (prøv jordbær eller blåbær)
1 tsk ahornsirup

Kom alle ingredienser i en blender/food-processor og blend, indtil der ikke længere er store stykker frugt. Smag til med sirup.

French toast

2 1/2 dl soyamælk
1 tsk vanillesukker
2 spsk hvedemel
1 spsk sukker
1 tsk kanel
evt. 1 spsk nutritional yeast
4 skiver lyst brød
ahornsirup

Alle ingredienserne (ikke brødet) blandes i en skål. Derefter dyppes brødsiverne i blandingen og steges på panden, til de er gyldne. Server m. ahornsirup og kanel.

Sødt bananbrød

2 modne bananer
2 dl hvedemel
1 dl grahamsmel
2 dl sukker/brun sukker
2 1/2 dl soyamælk
2 tsk bagepulver
hasselnødder, hakket
mørk chokolade i små stykker eller rosiner.

Tænd ovnen på 175 grader. Først blandes mosedede bananer med sukker og soyamælk. Mel og bagepulver blandes for sig og hældes i. Der røres godt, hvorefter man kan tilsætte hakkede hasselnødder, mørk chokolade og/eller rosiner efter behag. Dejen hældes i en brødforn, beklædt med bagepapir eller smurt, og bages i ca. 1 time. Afkøles i formen på en rist, hvorefter brødet tages ud og stilles forsigtigt på risten.



Frokost

Supermarkeder og helsekostforretninger har forskellige varianter af sandwichcremer og postejer, som er gode på rugbrød og nemt kan kombineres med forskellige grøntsager til en spændende sandwich. Her er et par forslag:

Sandwich

Steg tofuskiver, tynde skiver squash,

champignon i skiver samt soltørrede tomater med provencekrydderi og salt. Kombiner med salat mellem 2 skiver sandwichbrød eller i en bolle.

Figenbrød

Skær stilkene af 250 g tørrede figer, og bland i en foodprocessor, til du har en sammenhængende masse. Rul ud til en 4-5 cm tyk pølse. Rul i kokosmel og sæt i køleskabet 2 timer. Skæres i tynde skiver.



2 FORRETTER/ TILBEHØR

◀ Tomatsuppe med røde linser

2 store peberfrugter
1 ½ l grøntsagsbouillon
½ dl koncentreret tomatpuré
100 g røde linser
1 stort løg
4 tomater
harissa (nordafrikansk krydderiblanding)
frisk koriander
brød, fx durumbrød s. 44

Bring grøntsagsbouillon og tomatpuré i kog, tilsæt skyllede linser samt løg og lad det hele koge i 10 min. Skær tomaterne og peberfrugterne i små tern. Kom det i suppen og kog endnu 5 minutter. Smag til med salt, peber og harissa. Server suppen med et drys af frisk koriander samt brød.

Gazpacho

1 rød løg
3 tomater
½ agurk
½ grøn peber
½ rød peber
1 fed hvidløg, presset
9 dl tomatjuice

½ tsk sukker
½ dl olivenolie
½ dl hvidvinseddike

Hak løg, tomater, agurk og peberfrugter fint. Bland med hvidløgssfeddet i en skål. Rør tomatjuice, olie, eddike og krydderier i, og smag til med salt og peber. Suppen røres godt igennem og stilles i køleskabet i nogle timer inden servering. Suppen serveres kold. Suppen serveres kold med hvidløgscROUTONER (s. 13)

Nem kartoffelsuppe

3 løg, finthakket
6 kartofler, i små tern
1 ½ l grøntsagsbouillon
1 grøn peber, hakket
1 bakke bønnespirer el. spiremiks
1 spsk timian
4-6 laurbærblade

Løgene svitses, og kartofler tilsættes sammen med bouillon, timian og laurbærblade. Suppen bringes i kog og koger i 10-12 min., eller indtil kartoflerne er færdige. Derefter tilsættes peberfrugt og bønnespirer. Smag til med salt, peber og timian. Suppen serveres med brød.

Pastasalat

Det er nemt at lave en god pastasalat. Du skal bruge kogt pasta, forskellige grøntsager + evt. kerner og en dressing. Kombiner ingredienser efter smag og indhold af køleskab - nedenfor finder du lidt inspiration:

Variant 1

rå gulerod
majs
rå blomkål
spiremix
solsikkekerner
olie/eddikedressing med sennep

Variant 2

rucolasalat
soltørret tomat
pinjekerner, ristet på panden uden fedtstof
olie/eddikedressing

Olie/eddikedressing

2-3 spsk olivenolie
1 spsk balsamicoeddike
1 fed presset hvidløg
salt og peber

Tilsæt evt. 1 spsk sød sennep
eller 1 tsk dijonsennep

Rør ingredienserne med en gaffel til massen er sammenhængende.

Man kan også bruge færdiglavet/hjemmelavet (se s.22) pesto som dressing.

Artiskok- og rissalat med citron

250 g grønne bønner, nippede i enderne og halveret
1 ds. artiskokhjerter, i kvarte
3 dl ris (gerne brune), skal koges
4 skalotteløg, hakkede
2 tomater, i tern
1 lille agurk, i små tern
3 spsk olivenolie
saft af 2 citroner
1 håndfuld hakket persille el. frisk basilikum

Kog de grønne bønner i ca. 3 min, til de er færdige, men stadig har bid. Køl bønnerne under rindende koldt vand. Bland bønner, artiskokhjerter, ris, skalotteløg, tomater og agurk. I en anden skål blandes dressing: olie, citronsaft, persille og smages til med salt og peber. Hæld dressing over risblandingen og sæt i køleskabet i ca. 1 time, så smagen får tid til at sætte sig.



▲ Linsesalat fra Middelhavet

1 stor, rød peberfrugt
1 stor, gul peberfrugt
250 g røde linser
1 rødløg, finthakket
1 lille agurk, hakket

Dressing

2 ½ dl olivenolie
2 spsk citronsaft
2 tsk knust spidskommen
2 fed hvidløg, pressede
salt og friskkværnet peber

Skær peberfrugterne ud i smalle strimler. Kog linserne i rigeligt vand i 10 min, eller indtil de er møre. Pas på ikke at overkoge dem, da de nemt kan få en melet konsistens. Dryp dem godt af. Bland peberfrugter, linser, rødløg og agurk i en skål. Mix derefter alle ingredienserne til dressing og pisk godt sammen. Hæld dressing over linseblanding og lad den stå i køleskabet et stykke tid, så smagen fra dressing kan trænge ind. Serveres ved stuetemperatur, enten som tilbehør til en anden ret eller med brød til.

Broccoli m. soyasauce

- 1 broccoli
- 2 fed hvidløg, pressede
- 2 spsk soyasauce (eller mere, efter smag)
- 2 fed hvidløg, i skiver

Skær broccolien i mindre stykker og kog i 3-4 min. (eller længere, hvis du foretrækker, at den skal være blød). Imens steges det pressede hvidløg i olivenolie i et par min. Hvidløget og olien samt soyasaucen hældes over den kogte broccoli. Krydr med salt og peber. Herefter steges hvidløggsskiverne, også et par minutter, og hældes over retten som pynt.

Alternativt kan broccolien steges i olie, soyasauce og presset hvidløg. Her vil det også være godt med lidt revet ingefær.

Hummus

- 1 ds. velafdryppede kikærter (el. ca. 200 g)
- 2 knuste fed hvidløg
- 1 tsk tahin (sesampasta)
- saft fra 1 citron
- 2 tsk spidskommen
- olivenolie

Blend kikærter, hvidløg og tahin med citronsaft og spidskommen. Smag til med salt, peber og evt. ekstra spidskommen og hæld olivenolie i, til du opnår den ønskede konsistens. Drys med lidt paprika.

Tofudogs med butterdej ►

- Butterdejsplader, optøet
- Tofupølser, evt. skåret i halve.

Butterdejspladerne rulles med en kagerulle, skæres ud i trekanter og rulles omkring pølserne. Bages i ovn efter anvisning på butterdejspakken, ca. 15-20 min.

Variation: Butterdejspladerne kan erstattes med gærdej, så bliver resultatet lidt sundere.

Nye kartofler med gazpacho-dressing

- 500 g små, nye kartofler, skrubbet, men gerne med skræl på

- 2 store modne tomater, hakket
- 50 g grillede peberfrugter (fås på glas), hakket. Alternativt 1 rød peberfrugt
- ½ rødløg, hakket
- 1 fed hvidløg, hakket
- 3 spsk olivenolie
- 2 tsk rødvinseddike
- ½ tsk sukker
- 1 bdt. bredbladet persille, hakket groft

Kog kartoflerne i letsaltet vand i ca. 12 min., eller til de er møre. Hæld imens ingredienserne til dressingen i en skål og bland dem godt. Krydr rundhåndet med salt og peber. Hæld vandet fra kartoflerne og kom dem i dressingen. Bland godt og server kartoflerne varme eller ved stuetemperatur.



Hvidløgscrou-toner

6 skiver lyst brød
½ dl olivenolie
2 fed hvidløg, presset

Forvarm ovnen til 200 grader. Skær skorpen af brødene og snit dem i 1x1 cm terninger. Overhæld dem med olivenolie tilsat hvidløg og vend dem grundigt, så olien fordeles. Fordel brødtørningerne på en bageplade og bag dem i 10-15 min, til de er gyldne og sprøde. Kan også laves med flutes eller ciabattaboller, men da skal brødet ikke skæres i terninger – pensl dem blot med hvidløg og olie.

Ratatouille

2 hakkede løg
2 finthakkede hvidløg
2 auberginer i grove tern
2 store courgetter i grove tern
2 røde peberfrugter i grove tern
1-2 dåser hakkede tomater
1 bdt. frisk basilikum i strimler

Sauter løg og hvidløg i olien et par minutter. Hæld de resterende grøntsager (ikke basilikum) i gryden og steg videre endnu et par minutter. Hæld tomaterne ved og lad det hele snurre i 15-20 min. til grøntsagerne er møre. Bland basilikumbladene i, krydr med salt og peber.



◀ Fyldte peberfrugter og tomater

2 store modne tomater
1 rød peber
1 gul eller orange peber
4 spsk olivenolie
2 løg, hakkede
2 hvidløg, pressede
100 g mandler, smuttede og finthakkede
75 g ris, kogt
1 bdt. persille, hakket
2 spsk rosiner

Sæt risene over. Tænd ovnen på 190 grader. Halver tomaterne og tag fyldet ud med en ske. Hak det groft. Halver og rens peberfrugterne. Pensl dem med 1 spsk olie og bag på en bageplade i 15 min. I mellemtiden steges løgene i 3 spsk olie i ca. 5 min., hvorefter hvidløg og 50 g mandler tilsættes. Hæld de kogte ris heri sammen med fyldet fra tomaterne, persille og rosiner. Placer de bagte peberfrugter samt tomaterne i et ovnfast fad og krydr med salt og peber. Fyld dem med risblandingen og hæld 1 ½ dl kogende vand i fadet, ved siden af tomater og peberfrugter. Bag i 20 min. Drys de resterende finthakkede mandler over og lidt olivenolie. Sæt fadet tilbage i ovnen og bag i yderligere 20 min., til fyldet bliver gyldent.

Bagt fennikel

2 fennikler
4 skalotteløg, hakket
1 tsk rørsukker
3 spsk olivenolie
1 fed hvidløg, hakket
3 cm frisk ingefær, skrælet og revet
1 bdt. forårsløg, i skiver
1 spsk sesamolie
saften fra 1 citron
½ tsk chilipulver

Varm ovnen op til 170 grader. Skær bunden af fennikelknoldene og studs toppene. Skær hver knold i kvarte på langs og fjern den hårde kerne. Læg fenniklerne i et ildfast fad sammen med skalotteløg, rørsukker og 2 spsk olivenolie. Bland det hele godt og lad det bage i ca. en halv time i den forvarmede ovn. Kom resten af olivenolien i en lille gryde, tilsæt hvidløg og ingefær, og lad det simre for svag varme i 10 min. Tilsæt forårsløg, sesamolie, citronsaft, chilipulver, salt og peber. Lad det koge op og hæld over de bagte fennikler. Bland det godt og server.

3. Hovedretter



3 HOVEDRETTER

◀ Tortillas

1 ds. kidneybønner (gerne i chilisaucen), skyllede og afdryppede.
1 ds. tomater
1 hakket rød peber
150 g majs
1 tsk chilipulver
1 tsk hvidløgpulver, spidskommen og oregano
flere dråber tabascosauce, smages til
evt. tofu, skåret i stænger og stegt.
4 tortillas (eller 8 tacos)

Kom bønner, tomater, peberfrugt, majs og krydderier i en gryde og bring i kog. Skru ned til mediumvarme og lad det simre uden låg i 5 min, rør indimellem. Smag til med salt og peber. Flyt kasserollen fra varmen og mos bønnerne let med bagsiden af en træske, gaffel eller kartoffelmoser.

Fordel saucen på de 4 tortillaer ved at lægge det i en stribe langs den ene side, lidt fra midten. Derefter kan man evt. tilsætte fx salat, tomat, oliven, løg, avocado, vegansk yoghurt eller frisk koriander. Evt. også tofu, skåret i stænger og stegt med spidskommen eller seitan stegt med chili og løg, som giver lækre seitan-tortillas. Rul tortillaen om fyldet.

Server med ris.

Tortillas med avocadofyld

1 stor moden avocado
2 modne tomater, hakkede
8 forårsløg, hakkede
2 spsk citronsaft
1 tsk chilisaucen (efter smag)
4 tortillas
ris

Avocadoen moses og halvdelen af forårsløgene røres i. Tilsæt også tomater, citronsaft, chilisaucen og smag til med salt og peber. Serveres i tortillas, drysset med de resterende forårsløg og evt. vegansk yoghurt.

Chili sin carne

3 dl ris
2 løg, hakket
2 peberfrugter, hakket
1 ds. kidneybønner i chilisaucen
2 store fed hvidløg, presset
1 spsk tomatpuré
2 tsk chilipulver
1 bouillonterning og peber

Sautér løg og peberfrugt i olie i en kasserolle.

Tilsæt derefter bønner, hvidløg, tomatpuré, chilipulver, peber og bouillonterning. Lad det koge i 5 min. Andre grøntsager kan tilsættes efter smag. Server med ris og evt. grøn salat.

Grøntsagsmoussaka med silken tofu

600 g auberginer, skåret i 2,5 cm tykke skiver
2 spsk olivenolie
600 g kartofler, kogt og skåret i skiver
paprika og friske basilikumblade til pynt

Sauce

2 store, grofthakkede løg
2 fed presset hvidløg
2 dåser hakkede tomater
2 spsk balsamico
1 tsk tabasco
1 spsk flydende honning

Tofulag

200 g kværnede mandler
350 g silken tofu
1 spsk soyasauce
1 spsk citronsaft
2 tsk dijonsennep

Aubergineskiverne steges på en pande et par min. på hver side eller koges i ca. 10 min. Kartoflerne koges. Opvarm ovnen til 180 grader. Sauce: Opvarm olien i en stor pande og sautéér løg og hvidløg i ca. 5 min., til de er bløde. Tilsæt de øvrige ingredienser, bring det i kog og lad det simre i 20 min.; rør rundt af og til. Smag til med salt og peber. Lav imens toplaget: Rist de kværnede mandler i en tykbundet pande uden olie i 1-2 min.; vend mandlerne af og til, så de bliver jævnt gyldne. Tag 75 g fra. Kom resten i en foodprocessor og tilsæt de øvrige ingredienser. Kør det til

en jævn masse og smag til. Bred halvdelen af tomatsaucen ud i et 35x23 cm stort ovnfast fad. Arranger aubergineskiver og kartofler over og hæld resten af sauce over. Tilsæt tofutoplaget. Drys resten af de kværnede mandler over. Sæt fadet i ovnen i 20 min. til toplaget er fast og gyldent. Drys med paprika og basilikum.

Burger med rodfrugtsfritter

Burger

4 grønssagsbøffer (se opskrifter s. 26-27)
4 boller (se opskrift s. 45)
Fyld: tomater i skiver, syltet eller frisk agurk, rødløg i tynde skiver, ketchup, salat, evt. vegansk mayonnaise, evt. vegansk ost

Rodfrugtsfritter

1 rødløg, i tynde skiver
6 store kartofler, i aflange stykker
2 store gulerødder, i aflange stk.
3 fed hvidløg, knuste
2 spsk olivenolie
2 spsk timian
1 tsk havsalt

Bland grønssager, hvidløg, olie, timian og salt i en skål. Hæld det i en bradepande beklædt med bagepapir og bag ved 200°C i ca. 45 min., eller indtil grønssagerne er gyldne. I de sidste 30 min. af stegningen skal man vende grønssagerne hvert 10. min. for at sikre, at de ikke bliver brændte.



▲ Pizza

Dej

3 dl lunkent vand

25 g gær (el. 12 ½ g, hvis dejen ikke skal hæve så meget)

1 tsk salt

1 spsk olivenolie

1 ½ dl durummel

hvedemel

Gæren røres ud i den lunkne væske. Herefter røres salt, olie og durummel i. Der tilsættes lidt hvedemel ad gangen og dejen æltes, indtil den er blød og elastisk, men ikke klæber på hænder og bord. Dejen sættes til at hæve ½ - 1 time. Ovnens varmes op til 220 grader.

Imens forberedes fyldet. Lav en tomat-sauce af 1 ds. tomater, stegte løg, hvidløg og krydderier. Her følger nogle forslag til, hvad du ellers kan komme ovenpå pizzaen:

Champignon, rød peber, spinat, oliven, artiskok, ananas, asparges, rødløg, vegansk ost, friske tomater

Dejen rulles ud på en bageplade. Fyldet hældes over: først tomat-saucen og derefter de forskellige grøntsager samt evt. ost. Pizzaen bages i 25-35 min., alt efter tykkelse. Tjek efter 25 min. om den har fået nok, og hvis ikke, giv den lidt længere tid. Serveres med salat.

Lasagne

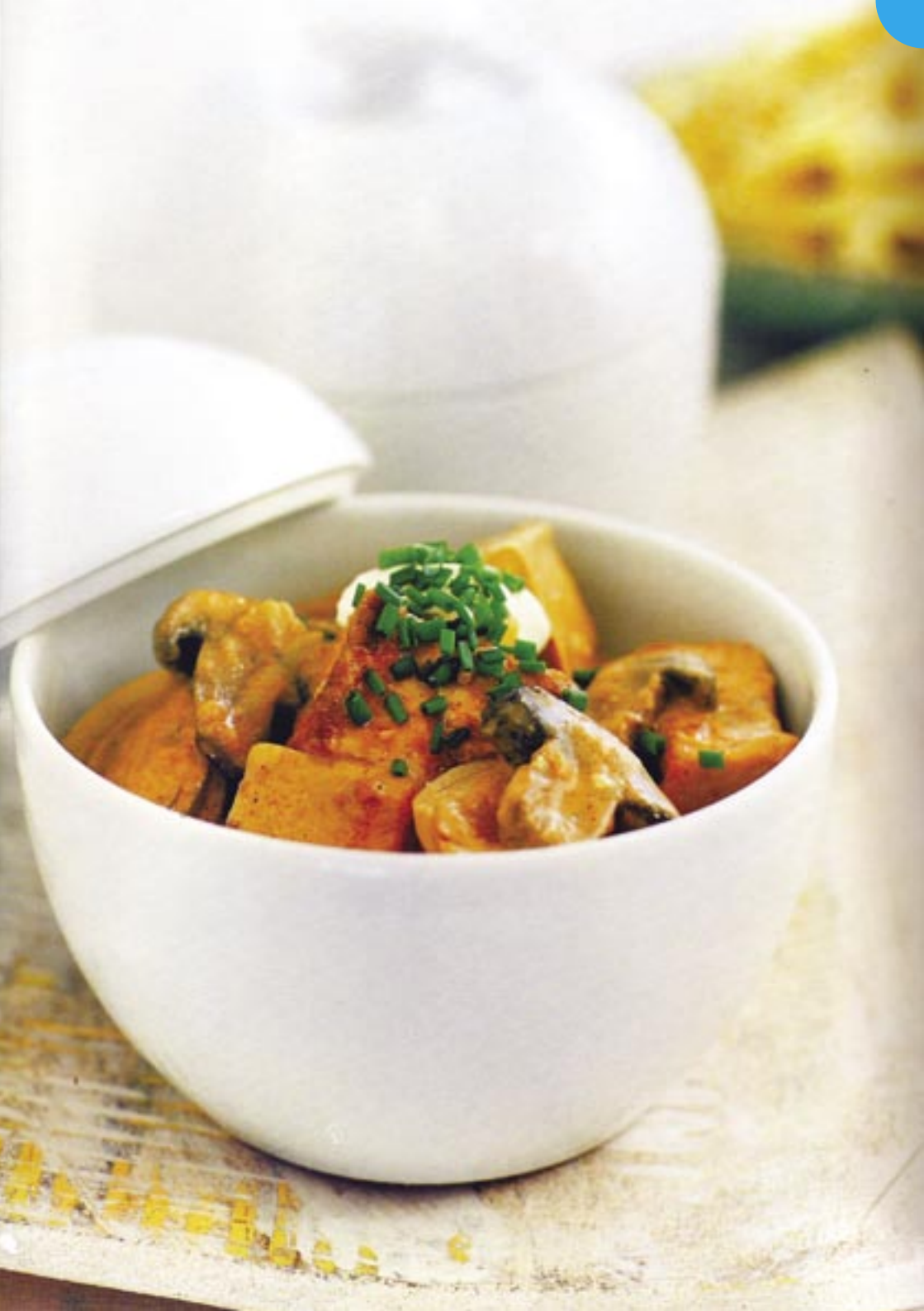
8 lasagneplader
2 ds hakkede tomater
1 stort løg, i skiver
250 g champignon, i skiver
1 squash, i tern
1 aubergine, i grove tern
6 soltørrede tomater, hakket groft
evt. stegt tofu i tern
Bechamelsauce
2 spsk olie
25 g hvedemel
3 dl soyamælk
muskatnød
¼ revet løg
1 stykke gulerod
timian
1 laurbærblad

Steg grøntsagerne i en sauterpande i 5 min. Tilsæt tomater, krydderier og smag til med salt og peber. Lad grøntsagerne simre over lav varme i 15 min. Lav imens bechamelsaucen: Varm mælken med løg, gulerod, timian og laurbærblad. Når blandingen koger, tag den af blusset, sæt låg på og lad den stå i 15 minutter. Si derefter alle grøntsager og laurbærbladet fra. Varm olien i en gryde og tilsæt mel. Rør over lav varme i et øjeblik, men lad ikke mellet blive brunt. Tilsæt soyamælk lidt efter lidt og rør, indtil saucen bliver tyk. Kog saucen over lav varme i 5 min. Dæk bunden af et firkantet fad med halvdelen af tomatsaucen. Læg et lag lasagneplader i og dæk med halvdelen af bechamelsaucen. Gentag. Slut af med at drysse retten med rasp og evt. nutritional yeast. Bag ved 220 grader i ca. 30 min.

Tofu stroganoff

2 spsk hvedemel
1 spsk paprika
500 g tofu, i 1 ½ cm tern
1 spsk olivenolie
2 tsk tomatpure
½ dl tør sherry
½ l bouillon
12 små skalotteløg, halverede
1 fed hvidløg, presset
225 g champignon
3 spsk vegansk creme fraiche (fås i helsekostforretninger)
2 spsk hakket purløg + ekstra creme fraiche til pynt

Hæld mel og paprika i en lille plasticpose og krydr med salt og peber. Tilsæt tofuen og ryst godt for at den bliver dækket. Steg tofuen i olie, til den er gylden. Tilsæt tomatpureen og steg endnu 1 minuts tid. Tilsæt 2 spsk af sherryen, steg videre, og hæld op i en skål. Hæld 2 ½ dl af bouillon i en gryde og bring i kog. Tilsæt løg, hvidløg og champignon, skru ned for varmen og lad det simre uden låg i 10 min. Hæld tofuen tilbage i gryden sammen med den resterende sherry og bouillon. Smag til med salt og peber. Bring retten i kog og skru derefter ned for varmen og lad det simre i 5 min. eller indtil saucen er blevet tyk. Fjern panden fra blusset og tag en smule af retten og bland det med creme fraichen. Hæld derefter blandingen tilbage i panden – dette forhindrer, at creme fraichen skiller. Pynt retten med hakket purløg og creme fraiche og server med ris.



Pasta med pesto og grøntsager

375 g pastaskruer
300 g nye kartofler (i terninger)
150 g grønne bønner (haricot verts), skåret i tredjedele
225 g broccolitorpe
2 tomater, i mindre stykker
25 g pinjekerner, ristet på panden

Pesto: (køb den evt. færdiglavet)
25 g friske basilikumblade, revet
10 g friske mynteblade, revet
2 fed hvidløg, presset
1 spsk dijonsennep
25 g pinjekerner
½ dl Olivenolie
saft fra 1/2 citron

Lav pestoen: Purér basilikum, mynte, hvidløg, pinjekerner, olie og citronsaft i en blender. Krydr og sæt til side. Kog de nye kartofler i en gryde med letsaltet vand (ca. 10 min.), til de er færdige, og damp bønner og broccoli i ca. 3 min. Kog pastaen i en stor gryde efter anvisning på pakken. Hæld vandet fra, men gem 1 1/2 dl af kogevandet. Kom dette vand og pastaen tilbage i gryden sammen med kartofler, bønner, broccoli, pesto og krydderier, og rør, indtil det er godt blandet. Varm over lav varme i 1-2 min., og rør så tomaterne i og server med ristede pinjekerner.

Pasta med creme af soltørrede tomater

500 g penne

10 soltørrede tomater, hakkede
300 g silken tofu
3 fed hvidløg, hakket
4 spsk frisk basilikum/1 spsk tørret
2 spsk balsamicoeddike
1 ds. artiskokhjerter, i kvarte

Kog pastaen. Mix ingredienserne (undtagen artiskok) i en foodprocessor, til konsistensen er cremet og ensartet. Smag til med salt og peber, og bland med pasta og artiskok.

Peanutbutter-pastaskruer

375 g pastaskruer
1 forårsløg, groft hakket
½ tsk st. ingefær
chilipulver efter smag (eller spidskommen)
3½ dl frosne grønne ærter
125 g tofu

Sauce

1½ dl jordnøddesmør
2 dl vand
3-4 spsk soyasauce
2 spsk mild balsamicoeddike (eller citronsaft)
1 spsk sukker eller sirup

Steg tofu, løg og forårsløg i chilipulver og ingefær samt en smule olie, til tofuen bliver let brun og sæt til side. Bland ingredienserne til sauce. Kog pasta og ærter efter anvisning på pakken. Bland sauce, tofu, pasta og ærter i en gryde og server.



▲ Spaghetti med ”kødboller”

500 g spaghetti
2 ds. flåede tomater
2 fed hvidløg, presset
1 aubergine, i små tern
250 g champignon, i skiver
3 spsk frisk persille, hakket
timian, oregano, basilikum etc.

1 pk optøede Nutana-burgere (eller andre grøntsagsburgere) 400 g
vegansk parmesan

Lav først saucen. Steg hvidløg, champignon og aubergine i 4 min.

Tilsæt derefter tomaterne og lad saucen simre under omrøring i 15 min. Smag til med krydderier, salt og peber undervejs. Mens saucen simrer, koges pastaen i rigeligt saltet vand efter anvisning på pakken. De optøede bøffer æltes og formes til mindre, runde boller. Disse steges i lidt olie i et par minutter på hver side. Når pastaen er færdigkogt, afdrypes den i en sigte og hældes tilbage i gryden. Hvis den er færdig før saucen, kan du blande lidt olivenolie i den, så den ikke klæber. Tilsæt saucen og hakket persille. Arranger ”kødbollerne” på toppen af hver portion og server med brød.

Sauce af friske tomater, oliven og peberfrugter med ris eller nudler

3 dl ris eller nudler
1 hakket løg
1-2 fed hakket hvidløg
1 spsk olivenolie
1 rød peberfrugt, hakket
1 gul/orange peberfrugt, hakket
5 store hakkede tomater
3-4 bløde soltørrede tomater i strimler
1 dl grøntsagsbouillon
75 g blandede oliven
25 g afdryppede kapers
lidt frisk basilikum, oregano eller merian

Sauter løg og hvidløg bløde i olivenolie, tilsæt peberfrugter, friske og soltørrede tomater, bouillon samt lidt salt og peber og lad det hele snurre under låg i 10-12 min. Kog pastaen efter anvisning på pakken. Rør oliven og kapers i saucen og smag den til med friske krydderurter, før den vendes med ris eller nudler. Server med vegansk parmesan og brød.

Stegt tofu i trekanter

300 g tofu, skåret i trekanter
soyasauce
sød chillisauce
sesamfrø
2 fed hvidløg, presset
1 cm frisk ingefær, skrællet og revet

Hvidløg og ingefær svitses i ol-

ivenolie. Tilsæt soyasauce og tofu, der steges, til den er let brun. Hæld chillisauce over tofuen efter smag og vend trekanterne i sesamfrø. Steg til tofuen er helt brun. Denne tofu er god til stegte grøntsager og brune ris eller bare som en snack med din yndlingsdip.

Stirfry nudler med grøntsager

Ca. 400 g nudler (der findes æggefri nudler, bl.a. med spinat)
2 rødløg, finthakket
2 gulerødder, skåret i aflange stykker
1 courgette, snittet
2 fed hvidløg, presset
1 stærk chili, fintsnittet
10 babymajs
6 forårsløg, i grove stykker
200 g sukkerærter
100 g cashewnødder
soyasauce
250 g tofu, i tern
frisk koriander til pynt (kan udelades)

Varm olien i en wok eller på en stor pande. Steg først tofuternene med soyasauce og evt. andre krydderier. Tag dem af panden. Sauter derefter løg og dernæst resten af grøntsagerne (ikke nødderne), indtil de bliver gyldne. Når retten næsten er færdig, kog da nudlerne efter anvisning på pakken. Kom cashewnødderne og tofuternene i, og smag til med soyasauce. Retten drysses med frisk koriander og serveres rygende varm.



▲ **Stirfry med hasselnød- tofu, rød peber og asparges**

**300 g hasselnødtofu eller alm.
tofu**
2 røde pebre, i tern
1 bdt. asparges, i ca. 4 cm stykker
soyasauce
chilisauce
sesamfrø
ris
**Evt. ananas i mindre stykker, til
servering**

Sæt risene over. Man kan evt. tilsætte noget kokosmælk til vandet, hvis man ønsker en svag smag af kokos. Skær tofuen i stænger, ca. 1 cm tykke og mariner i soyasauce. Steg tofuen i chilisauce og olie til den er let brun. Tilsæt asparges og steg yderligere ca. 5 minutter. Tilsæt endelig røde pebre og sesamfrø, lad retten stege et par minutter til. Krydr med soyasauce og server med ris.

Grøntsags- og tofubøf

(ca. 10 stk)

4 kartofler, skrællede
250 g frosne blandede grøntsager, fx majs, ærter, gulerødder etc.
3 spsk planteolie
2 grofthakkede porrer
1 fed knust hvidløg
250 g tofu, afdryppet og smuldret
2 spsk soyasauce
1 spsk tomatpure
rasp

Kog kartoflerne i 12-15 min, til de er færdige. Kog imens de frosne grøntsager i en anden gryde i 5 min., eller til de er møre. Lad både kartofler og grøntsager dryppe godt af.

Opvarm imens 1 spsk olie i en stegepande. Steg porrer og hvidløg ved lav varme i ca. 5 min., til de er bløde og gyldne. Rør rundt af og til. Mos kartoflerne, tilsæt grøntsagerne og de andre ingredienser undtagen olien, men inkl. stegte porrer og hvidløg. Smag til med salt og peber, og bland det hele godt. Tilsæt rasp i en mængde, så massen kan hænge sammen og form ca. 10 burgere. Opvarm olie på panden og steg burgerne ved lav varme 4-5 min. på hver side.

Server i boller med f.eks. salat, tomat, rødløg, syltede agurker, ketchup og vegansk mayonnaise. Bøfferne er også velegnede som en hovedret fx med salat og ris til.

Kidneybønne- og peberfrugtbof (8 stk)

1 spsk olivenolie
1 løg
1 gulerod
½ grøn peberfrugt
1 fed hvidløg
½ tsk stødt chili
1 tsk stødt koriander
2 spsk hakket persille
200 g kidneybønner, udblødte (eller 2 dåser)
10-12 spsk rasp

Løg og hvidløg hakkes fint, guleroden rives groft og peberfrugten skæres i små tern. Løget sauteres i olivenolien i ca. 5 min. De øvrige grøntsager tilsættes og svitses yderligere et par minutter. Gryden tages af varmen og krydderier, persille, bønner og rasp tilsættes. Blandes godt og smages til med salt og peber. Der tilsættes evt. ekstra rasp, så massen hænger sammen og kan formes til ca. 8 burgere.

Pensles med olie og grilles i ovnen - eller steges på pande - til de er gyldne på begge sider. Server i boller med f.eks. salat, tomat, rødløg, syltede agurker, ketchup og vegansk mayonnaise. Bøfferne er også velegnede som en hovedret fx med salat og ris til.



▲ Jordnødde- og tofubøf

(8 stk)

90 g brune ris

1 spsk planteolie

1 finthakket løg

1 fed knust hvidløg

200 g jordnødder

1 lille bdt. frisk koriander eller persille, finthakket (kan udelades)

250 g tofu, afdryppet og smuldret

2 spsk soyasauce

Olie til stegning

Kog risene møre efter pakkens anvisninger og hæld vandet fra. Opvarm olien i en stor, tykbundet stegepande og steg løg og hvidløg ved lav varme i ca. 5 min., til de er bløde og gyldne. Rør rundt af og til.

Bred imens jordnødderne ud på en bageplade og rist dem gyldne under grillen eller på en grillpande. Det tager nogle få min. Husk at holde øje, da de meget nemt får for meget og bliver brændte. Kom jordnødder, løg, hvidløg, ris, tofu, evt. koriander eller persille og soyasauce i en blender eller foodprocessor og kød det til en jævn og tyk masse. Del massen i 8 portioner, og form dem til bøffer. Steg bøfferne i olie i 5-10 min. på hver side, til de er gyldne og varmet helt igennem.

Server i boller med f.eks. salat, tomat, rødløg, syltede agurker, ketchup og vegansk mayonnaise. Bøfferne er også velegnede som en hovedret fx med salat og ris til.

Tærte med karamelliseret rødløg

Tærtedej

150 g grahamsmel
65 g/ 5 spsk vegansk margarine
25 g valnødder, finthakket
1 knivspids salt

Fyld

2 spsk olivenolie
3 mellemstore rødløg, fintsnittede
1-2 tsk timian
½ tsk brun sukker
130 g silken tofu
1 ½ dl soyagløde
1 spsk dijonsennep

Bland salt og grahamsmel. Smuldr margarinen heri, tilsæt valnødderne og hæld koldt vand i, indtil dejen hænger sammen. Ælt og sæt dejen koldt i ca. ½ time. Forvarm ovnen til 200 grader.

Steg rødløg over meget lav varme i 20 min., til de bliver meget bløde og gennemsigtige. Husk at røre ofte. Hæld timian, sukker i, smag til med salt og peber og lad det stege videre i ca. 5 min., indtil det karamelliseres. Pisk silken tofu, soyagløde, dijonsennep samt salt og peber.

Rul tærtedejen ud og læg den i en ca. 20 cm tærteform. Prik med en gaffel. Forbag i 10 min. Hæld først løgblandingen i og derefter tofuen. Bag i 30 min.

Amerikansk tomattærte

Tærtedej

90 g grahamsmel
90 g hvedemel
100 g vegansk margarine
3 spsk koldt vand

Fyld

3 løg finthakket
1-2 spsk vegansk margarine
2-3 æbler med syrlig smag
1 tsk karry
4-5 tomater, i skiver
1 tsk salt
1 tsk rosmarin
75-100 g revet vegansk ost (eller rasp)

Bland alle ingredienser til bunden i en foodprocessor eller med hånden. Pak dejen ind i plastfilm, og lad den hvile køligt ½ time. Rul dejen ud og dæk bund og sider af en tærteform, ca. 34 cm i diameter, eller et ovnfast fad med lav kant. Forbag bunden i 10 min på rist i nederste del af en 225 grader varm ovn.

Gør fyldet klart. Pil løgene og skær dem i tynde skiver. Svits dem bløde i fedtstoffet. Riv æblerne groft. Bred dem ud i bunden af tærten. Drys karry over, og læg løgene ovenpå. Skær tomaterne i skiver og læg dem ovenpå løgene. Drys med salt og rosmarin. Drys ost/rasp over. Bag tærten i 15 min.



▲ Oliventærte

Tærtedej

250 g hvedemel

90 g vegansk margarine, hakket

1 spsk vand

Fyld

2 spsk olivenolie

1-2 spsk dijonsennep

15 g vegansk margarine

6 små tomater, flåede og hakkede

3 store løg, i tynde skiver

1 tsk sukker

2 spsk basilikum, hakket

125 g sorte oliven, uden sten, i skiver

Revet vegansk ost, 100- 150 g

Ovnen forvarmes til 210 grader. En 20 cm tærteform pensles med smeltet margarine eller olie. Mel og margarine kommes i foodprocessor/blender i 30 sek., til det ligner revet parmesan. Tilsæt vand og blend til dejen samler sig. Dejen æltes sammen på et melet bord. Pakkes ind i film og stilles i køleskab i ½ time. Dejen udrulles, så den passer til den smurte form. Tærten forbages i 15 min. Løg og tomater sautes i 1 spsk olivenolie. Når tærten er let afkølet, smøres bunden med sennepsblandingen. Fordel tomatblandingen over tærtebunden. Oliven, sukker og basilikum røres sammen og lægges i et jævnt lag ovenpå tomaterne. Drys med revet ost. Tærten bages i 20 min.

Couscous basisopskrift

500 g couscous

2 spsk bouillonpulver eller 1 bouillonterning, opløst i vand

2 spsk koriander, hakket eller pulver.

1 spsk grov sennep

1 tsk citronsaft

Kom couscous'en i en skål og hæld kogende vand over, til det står ca.

1 cm over grynene. Lad det trække til couscous'en er blød, ca. 10 min.

Tilsæt resten af ingredienserne og bland det godt. Brug en gaffel, så grynene bliver skilt ad.

En hurtig couscoussalat får du ved at tilsætte 2 tomater, ½ rød peberfrugt og ½ agurk – alt skåret i tern – samt saften af en citron og 2 spsk rosiner til basis couscous.

Couscous med bagte gulerødder og timian

500 g gulerødder, i 5 cm skiver

1 lille rødløg, finthakket

2 fed hvidløg, i tynde skiver

2-3 spsk timian

1 spsk olivenolie

1 spsk soyasauce

1 portion basiscouscous

Kom løg, gulerødder, hvidløg og timian i et fad og dryp med olivenolie, soyasauce og 2 spsk vand. Sæt fadet i ovnen ved 250 grader i 10-15 min. Rør i gulerødderne og tilsæt 1 spsk vand. Bag i endnu 10-15 min, til gulerødderne begynder at karamellisere. Server med couscous.

Couscous med tofu, ananas og spinat

1 portion basiscouscous

1 spsk olivenolie

275 gram røget tofu, skåret i julienne

2 spsk tamari (soyasauce) + et stænk

1 spsk sesamfrø

175 g ananas fra dåse, i egen saft et stænk tabasco

450 g spinat (frossen eller frisk)

Begynd med at lave couscous'en efter opskriften på basiscouscous. Varm olien op i en wok eller en stor pande. Kom tofustavene i og lynsteg dem under konstant omrøring i 1 min. Tilsæt tamari og sesamfrø og steg i mindst 10 min. Når tofuen begynder at hænge fast i panden, så skrab den af med en spatel; de stumper der hænger i, smager bedst.

Tilsæt 2 spsk ananassaft og steg, til tofuen er sprød og mørkebrun. Tag tofuen af panden og hold den varm. Kom ananasringe på panden sammen med resten af saften, lidt tabasco og tamari. Skru op for varmen og kog det igennem, til saften er kogt helt ind. Tag ananasringene af panden.

Kom spinat og et drys salt på panden og lynsteg, til spinaten falder sammen. Tag den af varmen, hæld evt. væde fra og server den straks med tofu, sesamfrø og ananas ovenpå sammen med couscous'en.



▲ Couscous med grøntsager og kikærter

½ portion basiscouscous
1 mellemstor aubergine i tern
1 courgette, hakket
2 mellemstore gulerødder, hakket
2 tomater i tern
2 løg i tynde både
2 spsk olivenolie
2 fed knust hvidløg
½ tsk mild chili
1 tsk spidskommen
½ tsk stødt ingefær
4 spsk tomatpuré
2 dl grøntsagsbouillon
1 dåse kikærter
Bredbladet persille eller koriander

Tilbered couscous'en efter anvisning på pakken. Sautér alle grøntsager gyldne i olivenolie i en stor pande/gryde. Tilsæt hvidløg, chili, spidskommen og ingefær samt tomatpuré, sautér yderligere et par minutter og tilsæt grøntsagsbouillon. Lad grøntsagerne snurre, til de netop er møre og bland kikærterne i. Varm det hele igennem og smag til, inden grøntsagerne anrettes på den varme couscous med bredbladet persille eller koriander.



4 DESSERTER/ KAGER

Søde bær med is og chokogitre

Ca. 300 g frosne blandede bær (f.eks. bærsymfoni)
½ dl sirup
4 tsk vaniljesukker eller 2 vaniljestænger
100 g mørk chokolade
vegansk is (Tofuline har mange gode smagsvarianter, der alle passer fint til denne dessert)

Bland sirup og vaniljesukker/kornene fra vaniljestængerne (læg de tomme vaniljestænger ved, de afgiver smag og pynter). Hæld blandingen over bærrerne og vend engang imellem, mens de tør op. Smelt chokoladen over vandbad, hæld stænk ud på bagepapir og lad dem tørre der. Herefter lægges bagepapiret i fryseren i nogle minutter. Portionsanret desserten: først de søde vanillebær, derefter 2 kugler is på hver portion endelig chokogitre.

Mango- og kokoscreme

2 store, modne mangoer (eller 2 ds.)
2 dl kokoscreme (tag klumperne fra en dåse kokosmælk, ikke det tynde)
200 g silken tofu
3 spsk ahornsirup
myntekviste og/eller revet limeskal til pynt

Skræl mangoerne med en skarp kniv, fjern stenen og hak frugtkødet groft. Kom det i en blender eller foodprocessor sammen med kokoscreme og silken tofu. Tilsæt ahornsirup og kød det til en cremet masse. Hæld cremen i serveringsglas eller skåle og stil det på køl i mindst 1 time. Pynt med små myntekviste eller lidt revet limeskal.

Pandekager med appelsin og valnødder

Fyld

25 g vegansk margarine
ca. 1 dl sukker
korn af ½ stang vanilje el. 1 tsk vaniljesukker
2 dl (friskpresset) appelsinjuice
100 g hakkede valnøddekerner

Pandekager

2 ½ dl hvedemel
2 spsk sukker
3 spsk silken tofu (alternativt 1 moset banan eller 2 tsk kartoffelmel pisket m. 2 spsk vand)
4 dl soyamælk (gerne med vaniljesmag)
2 spsk olie (gerne solsikke)

Fyld: kom smør, sukker, vanillekorn og appelsinsaft på en pande. Bring blandingen i kog og kog det ved svag varme, uden låg, i ca. 20 min., til det er sirupsagtigt. Tag panden fra varmen og vend de hakkede nødder i.

Pandekager: Bland silken tofu og sukker. Tilsæt herefter soyamælk, mel og olie. Hvis man ikke bruger silken tofu, skal mel og sukker blandes, og herefter piskes soyamælk, olie og banan/kartoffelmel i. Hæld ca. 3 spsk dej på en varm pande og steg i alt ca. 8 tynde pandekager ved jævn varme. Læg ca. 1 spsk fyld på hver pandekage og fold dem 2 gange. Læg pandekagerne i et ildfast fad og gratiner dem i ovnen ca. 4 min. ved 250 grader. Server med is, f.eks. tofuline.

Brownies

250 g vegansk margarine
150 g mørk chokolade
4 spsk silken tofu
250 g sukker
150 g hvedemel
3 spsk kakao
200 g hakkede valnøddekerner

Smelt margarine og chokolade i en tykbundet gryde og lad blandingen køle let af. Pisk silken tofu og sukker. Tilsæt mel og kakao og rør godt. Vend til sidst de hakkede valnøddekerner og den smeltede chokolade/margarineblanding i dejen.

Hæld dejen i en ca. 20x30 cm form, og bag 35 min ved 175 grader.

Smuldredejskage med rabarber

900 g rabarber, skåret i 5 cm lange stykker
75 g rørsukker
2 økologiske appelsiner, revet skal og saft
115 g hvedemel
115 g vegansk margarine
75 g rørsukker
115 g hakkede mandler

Forvarm ovnen til 180 grader. Placer rabarber i et lavt ovnfast fad. Hæld rørsukker over rabarberne og tilsæt den revne appelsinskal og saft fra appelsinerne. Kom melet i en skål og tilsæt margarine. Rør indtil dejen



minder om brødkrummer. Tilsæt sukker og de hakkede mandler og bland godt. Hæld smuldredejen over frugten. Bag i 40 minutter indtil frugten er færdig og toppen er lysebrun. Server varm, gerne med tofuline vanilje is.

Variation 1: Jordbær og mango

Følg samme opskrift, men erstat rabarber med 450 g jordbær (gerne fra frost, men optøet) og 2 mangoer, skåret i stykker. Bag i 30 min. ved 180 grader.

Variation 2: brombær og æble

Følg samme opskrift, men erstat rabarber med 450 g brombær (gerne fra frost, men optøet) og 450 g madæbler, skåret i både. Bag i 30 min. ved 180 grader.

Kannelsnegle (ca. 14 stk.)

2 ½ dl soyamælk
25 g gær
500 g hvedemel
1 spsk rørsukker
75 g brun sukker
2 tsk kanel
2 spsk veg. margarine, smeltet
60 g rosiner
2 små æbler, i små tern.

Glasure

1 ½ spsk vegansk margarine
90 g flormelis
1 ½ ahornsirup
1 spsk soyamælk

Varm 125 ml soyamælk og 125 ml vand i en lille gryde, til det er håndvarmt. Opløs gæren i det lunkne vand. Tilsæt sukker, salt og mel til væsken samt den resterende soyamælk. Ælt massen til en dej. Tilsæt evt. ekstra mel, hvis dejen er for fugtig. Stil dejen til hævnning i 1 time. Læg herefter dejen på en let melet overflade, ælt og del den i 2 dele. Rul den ene dej til en 24 cm. firkant. Bland brun sukker og kanel i en skål. Fordel halvdelen af den smeltede margarine og halvdelen af kanelblandingen over dejen. Drys med halvdelen af æbler og rosinerne. Rul dejen til en pølse, og skær den i 7 skiver. Gentag. Placer sneglene på en bageplade, dæk med et viskestykke og efterhæv i 40 min. Bag sneglene i 20 min. ved 180 grader og lad dem afkøle på en rist. Glasure: smelt margarinen, bland flormelis og ahornsirup i. Tilsæt mælken og rør. Hæld på sneglene.

Banankage med karamelglasur og valnødder

100 g vegansk margarine
125 g sukker
250 g hvedemel
150 g havregryn
2 tsk bagepulver
1 spsk stødt ingefær
2 spsk silken tofu (el. ½ dl soyamælk rørt med 2 tsk kartoffelmel)
3 modne bananer

Karamelglasur

50 g vegansk margarine
2 spsk brun farin
¼ dl soyamælk
ca. 200 g flormelis
50 g valnøddekerner

Rør margarinen blød med sukker. Bland de tørre ingredienser og rør dem i dejen sammen med silken tofu/soyamælk og mosede bananer. Fyld dejen i en smurt brødform og sæt den i en forvarmet ovn ved 175 grader i ca. 50 min. Lad kagen afkøle i formen. Imens laves karamelglasuren. Smelt margarine, farin og soyamælk i en gryde og tag det af varmen. Rør flormelis i til passende konsistens og fordel den på kagen. Vend den afkølede kage ud af formen, og pynt med karamelglasur. Drys med grofthakkede valnøddekerner, inden glasuren stivner.



Peanutbutter-cookies

(12 stk)

4 spsk ahornsirup (eller anden sirup)

5 spsk peanutbutter (smooth eller crunchy)

½ tsk vanillesukker

1-2 dl grahamsmel eller hvedemel

Forvarm ovnen til 180 grader. Kom peanutbutter, ahornsirup og vaniljesukker i en lille skål og bland. Tilsæt tilstrækkeligt med mel til at dejen hænger sammen og ikke klæber. Ælt og smag til. Del dejen i 12 kugler og placer dem på en bageplade, beklædt med bagepapir. Tryk dem flade med en gaffel og lav mønster i dem ved at trykke fra forskellige retninger. Bag i 12 min., indtil de er lysebrune. Lad dem stå på bagepladen et par min. og flyt dem til en rist. Lad dem køle helt, inden de serveres, ellers vil de virke bløde.

Double Chocolate Chip Muffins (8 stk)

¾ dl kokosmælk (tag klumperne fra en dåse kokosmælk, ikke det tynde)

3 dl kogende vand

225 g hvedemel

1 spsk bagepulver

1 knivspids salt

40 g kakao

115 g rørsukker

4 spsk solsikkeolie

175 g mørk vegansk chokolade

Forvarm ovnen til 180 grader. Hæld kogende vand over kokosmælken, og rør rundt, til det bliver en ensartet masse. Sæt til side, til det er afkølet. Bræk eller skær chokoladen i mindre stykker. Rør mel og bagepulver sammen og tilsæt salt og kakao. Rør sukkeret i. Bland den afkølede væske og olie i melblandingen og rør godt. Vend chokoladestykkerne forsigtigt i. Husk at bruge bageforme af papir i muffinbagepladen. Fyld 8 forme med dejen og bag i 15 min. Lad de færdige muffins køle lidt af, inden de tages ud af formen og sættes på en rist.

Chokoladekage

¾ dl mel

2½ dl sukker

3 spsk kakao

1 tsk bagepulver

1 knivspids salt

4 spsk olie (gerne solsikke)

1 tsk vanilje

1 spsk eddike

ca. 2 dl vand

De tørre ingredienser blandes i en skål. Tilsæt olie, eddike og vand. Hæld blandingen i en kageform, beklædt med bagepapir eller smurt. Bag ved 175° C i ca. 35 min.



▲ Drømmekage

4 spsk silken tofu (alternativt 1
½ moset banan eller 3 tsk kartof-
felmel pisket med 3 spsk vand)
300 g rørsukker
250 g hvedemel
3 tsk bagepulver
1 tsk vaniljesukker
2 dl soyamælk
2 spsk olie (gerne solsikke)

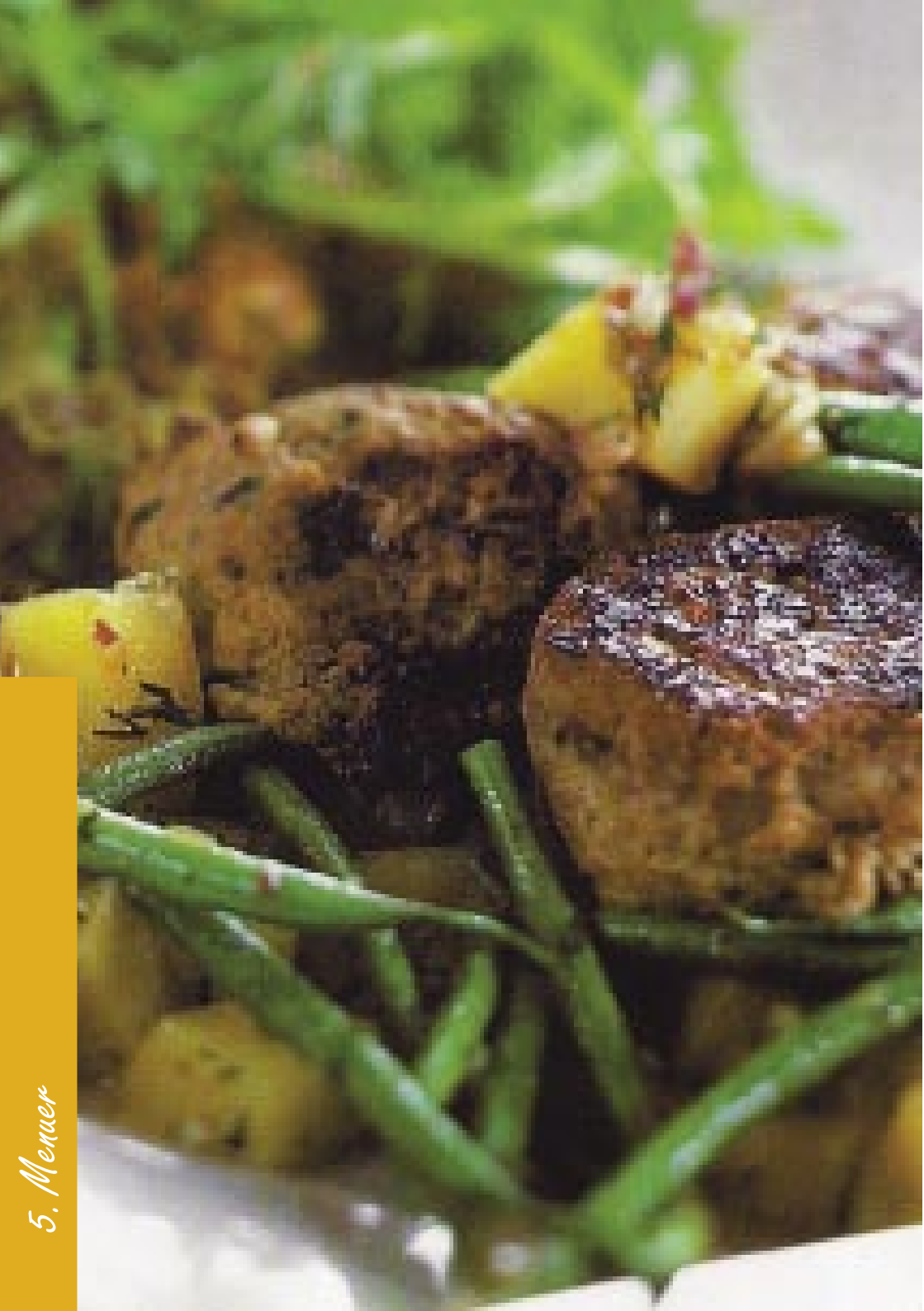
Fyld

75 g vegansk margarine
100 g kokosmel
200 g brun farin
½ dl soyamælk

Silken tofu og sukker piskes sam-
men, gerne i en foodprocessor.
Mælk og olie blandes i. Derefter
blandes mel, bagepulver og
vaniljesukker for sig, og hældes i de-
jen under omrøring. Dejen hældes
i en smurt form, ca. 30x20 cm. Bag
kagen ved 200 grader i ca. 20 min.

Fyld: Alle ingredienserne til fyldet
smeltes sammen i en gryde.

Når kagen er bagt, fordeles fyldet
straks på kagen. Kagen stilles
tilbage i oven og bages yderligere 5
min. ved 225 grader.



5 MENUER

Grøntsagsfrikadeller med marinerede kartofler, grønne bønner og rucolasalat (4 pers)

3 dl frikadellemix (kan købes i mange helsekostforretninger)
3 kartofler
1 løg
kerner/frø
(urte)salt, peber
olie el. vegansk margarine til stegning
evt. rasp

8-10 mellemstore kartofler
2 kopper grønne bønner
1 bakke rucolasalat

Marinade

2 finthakkede skalotteløg
1 spsk god olivenolie
2 tsk dijonsennep
3 spsk lys balsamico el. hvidvinseddike
havsalt og peber
en smule sukker
evt. frisk dild

Kog frikadellemix efter anvisning på pakken. Kog kartofler til frikadellerne samtidig. Bland frikadellefarsen, tilsæt evt. rasp, for at få farsen til at hænge sammen. Steg frikadellerne efter anvisning på pakken.

I mellemtiden koges kartoflerne ca. 15 min. og skæres ud i tern. De grønne bønner nippes og dampes ganske kort tid i letsaltet vand.

Ingredienserne til marinaden blandes, hvorefter kartoflerne og de grønne bønner vendes heri. Anret frikadeller, kartofler og bønner med den skyllede og tørrede rucolasalat.

Kartoffelrösti og tofu med frisk tomat- og ingefærsaUCE

425 g tofu, skåret i 1 cm store tern
4 store kartofler, i alt ca. 900 g, skræillet
2 spsk ristede sesamfrø, til drys

Marinade

2 spsk soyasauce
1 spsk flydende honning
2 fed knust hvidløg
4 cm frisk ingefær, revet
1 tsk sesamolie

Sauce

1 spsk olivenolie
8 tomater, hakkede

evt. blandede salatblade, til servering

Bland alle ingredienserne til marinaden i en lille skål og tilsæt tofuter-ninger. Hæld marinaden i skefulde over tofuen og lad den marinere i mindst 1 time i køleskab. Vend tofuen af og til, så aromaen kan trænge ind.

Rösti: forkog kartoflerne i 10-15 min., til de er næsten møre. Lad dem dryppe godt af, og riv dem groft, når de er kølet af. Smag godt til med salt og peber.

Varm ovnen op til 200 grader. Tag tofuen op af marinaden med en hulske, men gem marinaden. Bred tofuen ud på en bageplade og sæt den i ovnen i 20 min., til ternene

er gyldne og sprøde over det hele; vend dem nogle gange med en spatel.

Tag en fjerdedel af kartoffelblandingen ad gangen og form den til en flad kage. Opvarm panden med lige netop nok olie til at dække bunden. Læg röstierne på panden og flad dem ud med hånden eller en paletkniv, så de bliver ca. 2 cm tykke. Steg dem i ca. 6 minutter på hver side; vend forsigtigt med en paletkniv.

Lav imens saucen: Opvarm olien i en pande, tilsæt overskydende marinade og tomater og steg dem ved middel varme under konstant omrøring i 2 min. Skru ned for varmen, læg låg på og lad det simre i 10 min. til tomaterne moser ud; rør rundt af og til. Pres saucen gennem en si med bagsiden og en træske, så det bliver en tyk, glat sauce. Anret hver rösti på en varm tallerken. Top med tofuter-ninger, hæld tomat og ingefærsaUCE over i skefulde og drys med sesamfrø. Server med blandede salatblade eller noget andet grønt.



6 BRØD OG BOLLER

▼ Langtidshævet durumbrød (til brunch)

¼ pakke gær
4 dl koldt vand
1 spsk salt
1 ½ dl durummel
hvedemel

Gæren udrøres i det kolde vand. Salt og durummel tilsættes og der æltes så meget hvedemel i, som dejen kan tage. Dejen æltes nu grundigt igennem, til den er blank og smidig og slipper bord og hænder.

Dejen kommes i en skål, dækkes med et godt fugtigt klæde og stilles til hævnning et ikke for varmt sted natten over, 6-8 timer, hvis man foretrækker at lave brødet på andre tider af døgnet.

Nu slås dejen ud på bordet, klappes flad og foldes to gange, inden den trilles ud til et ovalt brød. Læg brødet på en bageplade med bagepapir, dæk med klædet og lad brødet efterhæve 1 time. Snit brødet som en baguette og sæt det i en 250 grader varm ovn. Dæmp straks varmen til 190 grader og bag brødet i ca. 40 min.



Olivenbrød **(tilbehør til middag)** (2 stk)

2 rødløg, hakkede
3 spsk olivenolie
225 g stenfri grønne eller sorte
oliven
800 g hvedemel
1 tsk salt
50 g gær
3 spsk groft hakket persille, kori-
ander eller mynte.

Steg løgene i olien, indtil de er bløde. Udrør gæren i 5 dl lunkent vand. Kom salt og persille, koriander eller mynte i gærblendingen sammen med oliven og de stegte løg. Tilsæt så meget mel, som dejen kan klare og ælt. Kom dejen ud på en overflade, der er let dækket med mel og ælt den grundigt. Kom den i en ren skål og dæk med film eller et viskestykke. Sæt den et varmt sted ca. 1 time. Forvarm ovnen til 220 grader. Dæk to bageplader med bagepapir og form dejen til to brød på dem. Dæk disse løst med et viskestykke og lad dem efterhæve ½ til 1 time. Skær riller i toppen af de to brød med en skarp kniv og lad dem bage i 40 min., indtil det lyder hult, når man banker på bunden af brødene. Lad dem køle på en rist til de er afkølede.

Boller **(til sandwich/burgere)** (16 stk)

6 dl vand, håndvarmt
25 g gær
1 tsk salt
1 spsk sukker
2 spsk olie (gerne solsikke)
1 ½ dl fiberbag (fiberblanding,
som kan købes i mange super-
markeder). Brug evt. trekorns-
blanding i stedet.
hvedemel, hav gerne 1 kg parat

Vandet varmes let (må ikke blive for varmt!) og gæren opløses heri. Derefter tilsættes salt, sukker, olie og fiberbag. Dejen omrøres, og der tilsættes så meget hvedemel, som dejen kan tage. Ælt til den bliver blød og elastisk, men ikke klæber på bordet. Stil til hævnning i en skål et lunt sted og dæk med et viskestykke. Efter 1 time kan dejen formes til boller, ca. 16 stk, som sættes på en bageplade. Efterhæv bollerne ½ time og bag ved 220 grader i ca. 15 min. Hvis bollerne er lysebrune og lidt hårde på bunden, er det tegn på, at de er færdige.

index

Amerikansk tomatærte.....	28	Lasagne.....	20
Artiskok- og rissalat med citron.....	10	Linsesalat fra Middelhavet.....	11
Bagt fennikel.....	15	Mango- og kokoscreme.....	33
Banankage med karamelglasur og valnødder.....	36	Nem kartoffelsuppe.....	9
Boller.....	45	Nye kartofler med gazpacho-dressing.....	12
Broccoli med soyasauce.....	12	Olivenbrød.....	45
Brownies.....	34	Oliventærte.....	29
Burger med rodfrugts- fritter.....	18	Pandekager med appelsin og valnødder.....	34
Burrito med avocadofyld.....	17	Pandekager m. hindbærsirup.....	5
Chili sin carne.....	17	Pasta med pesto og grøntsager.....	22
Chokoladekage.....	38	Pasta med creme af soltørret tomat.....	22
Couscous basisopskrift.....	30	Pastasalat.....	10
Couscous med grøntsager og kikærter.....	31	Peanutbutter-cookies.....	38
Couscous med rødløg, gulerod og timian.....	30	Peanutbutter-pastaskruer.....	22
Couscous med tofu, ananas og spinat.....	30	Pizza.....	13
Double Chocolate Chip Muffins.....	38	Ratatouille.....	13
Drømmekage.....	39	Sandwich.....	7
French toast.....	6	Sauce af friske tomater, oliven og peberfrugter.....	24
Fyldte peberfrugter og tomater.....	15	Smuldredej med rabarber.....	34
Figenbrød.....	7	Smuldredej med mango og jordbær.....	35
Gazpacho med hvidløgsgroutoner.....	9	Smuldredej med æble og brom- bær.....	36
Grøntsags- og tofubøf.....	26	Scrambled tofu med champignon...6	
Grøntsagsfrikadeller m. marinerede kartofler, grønne bønner og rucolasalat.....	41	Smoothie.....	6
Grøntsagsmoussa med silken tofu.....	18	Spaghetti med "kødboller".....	23
Hvidløgsgroutoner.....	13	Stegt tofu i trekanter.....	24
Hummus.....	12	Stirfry med hasselnødtofu, rød peber og asparges.....	25
Jordnødde- og tofubøf.....	27	Stirfry nudler med grøntsager.....	24
Kanelsnegle.....	36	Søde bær med is og chokogitre.....	33
Kartoffelrøsti og tofu med frisk tomat- og ingefærsaauce.....	42	Sødt bananbrød.....	6
Kidneybønne- og peberfrugtbof.....	26	Tempeh-bacon.....	5
Langtidshævet durumbrød.....	44	Tofu stroganoff.....	20
		Tofudogs med butterdej.....	12
		Tomatsuppe med røde linser.....	9
		Tortillas.....	17
		Tærte med karamelliseret rødløg.....	28



TOFU

Tofu er lavet af soyabønner, og er nok det mest kendte og udbredte alternativ til kød. Tofu er relativt billigt, let at få fat i og en god proteinkilde. Supermarkeder sælger en fast variant, der er bedst at skære i skiver eller terninger. Tofuens neutrale smag gør, at den har mange anvendelsesmuligheder, og den optager nemt smag fra urter, krydderier og marinader.



SOYAMÆLK

Vegansk mælk kan erstatte komælk stort set alle opskrifter, bl.a. i cremede supper eller saucer, milkshakes, frosne desserter og bagværk. Soyamælk er især velegnet i kaffe og på morgenmad. Du finder det i de fleste supermarkeder.



LINSER OG BØNNER

Der findes massevis af forskellige bælgfrugter og kornsorter i verden. De fleste fås på dåse og er lige til at gå til. Du kan købe dem i supermarkeder og bruge som basis for flere retter. De er en glimrende proteinkilde, og meget sunde. Bønner kan bl.a. bruges til burgere, burritos og pastaretter.

VEGANSK OST

Vegansk ost findes i mange varianter. Skivet smelteost fra Tofutti, smørøst og hårde skærestoste. Find din favorit i din lokale helsekost. Osten kan anvendes som du ville have anvendt ost lavet på komælk. Dog smeller ikke alle lige godt.

TOFULINE

Tofuline er det veganske svar på flødesis. Det findes i mange supermarkeder i flere forskellige smag. Fra chokolade og vanille til den eksotiske karamel. Der findes også pindis og valter.



DYREVENLIGE OPSKRIFTER er en samling af de bedste 65 vegetariske opskrifter verden over. Vi har taget det bedste fra forskellige kulturer og peppet det lidt op. Fra den amerikanske brunch til middelhavets salater, mexikanske bønneretter og italienske lækkerier til vegetariske varianter af traditionelle danske retter garanterer vi en gastronomisk rundtur, der vil give dig en masse nye livretter og imponerer dine middagsgæster.

Med støtte fra

LaserTryk™ dk