

Seitanpihvit n. 20 kpl



0,5 dl soijajauhoja
1 dl gramjauhoja
1 dl oluthiivahiutaleita
5 dl gluteenijauhoja
0,5 tl inkivääriä
1,5 rkl soijakastiketta
2,5 dl vettä

keitinvesi:
2 rkl balsamicoa
2 rkl soijakastiketta
2 rkl siirappia
2 kasvisliemikuutiota
2-3 l vettä

marinadi:
2 rkl tomaattipyrettä
0,5 dl öljyä
2 rkl balsamicoa
3 rkl soijakastiketta
0,5 tl chilirouhetta
1 rkl paprikatahnaa
2 rkl yrttimausteseosta
1 tl currya
(3 tl valkosipulimurskaa)
0,5 dl vettä

1. Sekoita pihvien kuivat aineet keskenään hyvin. Sekoita soijakastike veteen, lisää vesi jauhoseokseen. Sekoita ja vaivaa taikinaa käsin 5-10 minuuttia.
2. Jaa taikina kahteen osaan ja muotoile molemmat pötköksi. Leikkaa pötköt siivuiksi ja painele kukin siivu litteäksi.
3. Sekoita mausteet keitinveeseen ja kiehua vesi. Laita pihvi kerrallaan kiehuvaan veteen ja keitä niitä puolisen tuntia. Pihvit voi jättää keitin-

4. veteen maustamaan muutamaksi tunniksi keittämisen jälkeen.
 5. Sekoita marinadin ainekset ja laita pihvit siihen. Anna maustua kylmässä mieluiten yön yli, kuitenkin vähintään muutama tunti.
- Paista tai grilla pihvit hyvin molemmilta puolilta.

Grillatut hedelmät



nektariineja, persikoita ja ananasta

Maustesiirappi:
1 vaniljatanko
1 dl vettä
2 dl sokeria
0,25 tl kanelia
0,25 tl kardemummaa
1 rkl sitruunamehua
Tarjoiluun:
soijajäätelöä tai soijakermaa

Halkaise vaniljatanko ja poista siemenet. Kiehuta kattilassa vesi, sokeri, vaniljatanko ja siemenet, kunnes seos on siirappimaista (n. 15 min). Poista vaniljatanko ja jäädytä. Pese nektariinit ja persikat, halkaise ja poista kivi. Leikkaa hedelmät puoliksi ja grilla molemmilta puolilta, kunnes ne saavat väriä ja pehmenevät hieman. Voitele valmiit hedelmät maustesiirapilla. Tarjoile grillatut hedelmät maustesiirapin ja soijajäätelön tai maustetun soijakermaa kanssa.

Erilaisia grillimarinadeja esimerkiksi tofulle tai kasvisvartaile

Kasvisvartaat

erilaisia vihanneksia, esimerkiksi paprikaa, kesäkurpitsaa, pieniä sipuleita, kirsikkatomaatteja, pieniä herkkusieniä, esikeitettyjä maissintähkiä

Paloittele vihannekset, esimerkiksi paprikat ja kesäkurpitsat paloiksi. Leikkaa maissintähkiä parin sentin viipaleiksi. Kaada marinadia palojen joukkoon ja anna niiden marinoitua hetken aikaa. Pistele kasvikset vuorotellen varrastikkuihin ja grillaa kypsiksi. Voit valella kasviksia marinadilla grillaamisen aikana kuivumisen estämiseksi. Tasaisen kypsymisen varmistamiseksi varrastikkuja käännellään muutaman minuutin välein. Kasvikset kannattaa laittaa vartaisiin tiiviisti, koska silloin vartaiden pyörittäminen on helpompaa eivätkä kasvikset pääse kuivumaan.



Itämainen
2 tl soijakastiketta
2 rkl ananasmehua
2 rkl oliiviöljyä
1 limetin tai sitruunan mehu
2 tl fariinisokeria
2 tl currya
1 tl kuivattua inkivääriä

Soija
2 dl soijaa
1 dl siirappia
½ dl öljyä
1 rkl fariinisokeria
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria

Valkosipulinen
5 valkosipulin kynttä hienonnettuna
½ dl viiniä, viinietikkaa tai hedelmämehua
½ dl soijakastiketta
½ dl öljyä
mustapippuria



Uuniperunoiden täytteitä



Uuniperunat kypsyvät grillissä nopeammin, jos niitä keittää ensin 10-15 min. Kääri folioon ja kypsennä valmiiksi grillissä. Halkaise kypsä peruna ja täytä.

Rucolakastike
50 g rucolaa
1 valkosipulinkynsi murskattuna
½ dl öljyä
2 rkl viinietikkaa
2 rkl vettä
½ tl suolaa

Hienonna aluksi rucola esimerkiksi sauvasekoittimella ja lisää sitten joukkoon muut ainekset sekoittaen kastike tasaiseksi.

Maissi-majoneesi täyte

1 prk vegaanista majoneesia (esim. Extra-kevytmajoneesi)
1 pussi pakastemaissia oliiveja
ruohosipulia
mustapippuria

Sekoita majoneesin joukkoon maissit, pieniksi paloiksi leikatut oliivit, ruohosipulisilppu ja mustapippuri.

Täytetyt herkkusienet

Sienten täyttäminen:

Poista herkkusienen jalka. Täytä sieni täytteellä. Kääri folioon ja paista grillissä noin 20 minuuttia.

Manteli-tuorejuustotäyte

1 prk Tofutti-tuorejuustoa
1 dl mantelirouhetta
ruohosipulia
yrttimausteita
oliiveja

Oliiveja lukuunottamatta aineet sekoitetaan keskenään. Lisää oliivi täyttämisen jälkeen sienien keskelle.

Juustoinen tomaattitäyte

8 aurinkokuivattua tomaattia
1 pkt sulavaa soijajuustoa (Cheezly)
valkosipulia
basilikkaa

Leikkaa aurinkokuivatut tomaatit pieniksi paloiksi. Raasta soijajuusto. Sekoita tomaatit, juusto sekä mausteet.