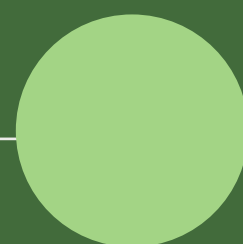
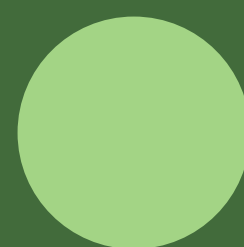


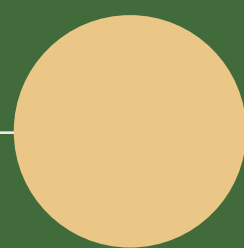


100 receptes
zemeslodei



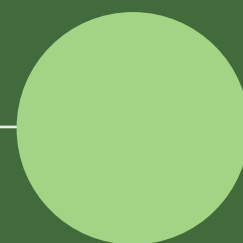
Brokastis

Pamatēdieni



Zupas

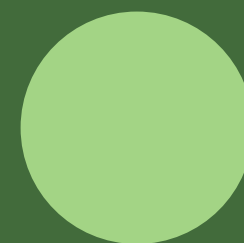
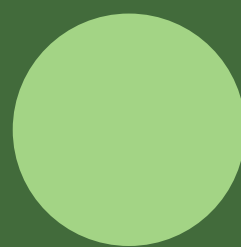
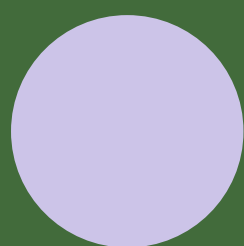
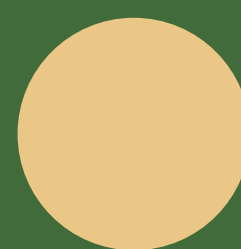
Salāti



Uzkodas un piedevas

Saldie ēdieni

Visticamāk, jau zini, ka izvairīšanās no dzīvnieku produktiem uzturā ir viens no vienkāršākajiem un efektīvākajiem veidiem, kā ikdienā samazināt savu ietekmi uz vidi — klimata pārmaiņām, mežu izciršanu, sugu izmiršanu un okeānu pārzvejošanu. Tādēļ *Neapēd zemeslodi* izaicinājums piedāvā šīs 100 gardās, bagātīgās, sātīgās un galvenais — ļoti dažādās receptes, lai palīdzētu ikvienam būt videi draudzīgāk. Šajā brošūrā katrs atradīs kādu gardumu sev pa prātam! Labu apetīti un lai izdodas neapēst zemeslodi!



Par recepšu autorēm



Maruta Rampāne

edamzale.lv autore

Ēdamzālē jau gandrīz desmit gadus dzīvo izcilas, normālas un dīvainas receptes, kas tapušas tikai no augiem. Bloga nosaukums Ēdamzāle, protams, ir joks par vegāniem-zālēdājiem, jo, garšīgi ēdot, jāprot par sevi arī garšīgi pasmieties.



Katrīna Mame

krustnagliņa.lv autore

Krustnagliņa ir viens no censoņiem, kas vēlas mainīt stereotipu, ka vegāni ēd tikai lapas un zāli. Šī bloga mērķis ir parādīt, ka labs ēdiens var būt arī draudzīgs, pilns ar labiem "rūķīšiem", kas stiprina cilvēka ķermeni.



Laine Rūdolfā

thethrivingvegan.com autore

Pirms vairākiem gadiem pievērsos augu valsts uzturam un iemīlēju veselīgu ēst gatavošanu. Tas mani iedvesmoja izveidot blogu The Thriving Vegan, kurā dalos ar dažādām augu valsts receptēm un padomiem.



Alise Punte

zalotava.com autore

Viena no manām lielākajām aizrautībām ir gatavošana, vēl lielāku prieku gādā dalīšanās ar receptēm, cilvēku iedvesmošana ēst mazāk dzīvnieku izcelsmes produktu un vairāk gatavot mājās. Vairosim zaļo šai pasaulē!

Brokastis

Vienkāršā putra ar zemesriekstu sviestu

Saldie brokastu griķi

Sālā putra

Polenta ar karamelizētu hurmu

Gardās auzu pārslu brokastis

Vienkāršās brokastu maizītes

Maizīte ar valriekstu smēriņu

Maizītes ar balto pupiņu, avokado un bazilika biezeni

Pankūkas

Plānās pankūkas

Bezpiena plāceņi

Tofu kultenis

Austrumu tofu kultenis

Turku zirņu omlete

Superviegls un gards čia pudiņš

Banānu un šokolādes krēms ar musli

Čia pudiņš

Ābolu un rozīņu granola

Zaļais superfūdu smūtijs

Zaļais smūtijs

Saldā kartupeļa smūtijs



Vienkāršā putra ar zemesriekstu sviestu

Sastāvdaļas

2 gl. ūdens vai augu piena
(piemēram, mandeļu vai
auzu)

1 glāze auzu pārslu

2 tējk. zemesriekstu
sviesta

Cukurs vai cits saldinātājs
(piemēram, kļavu sīrups)

Šķipsna sāls

2 tējk. linksēklu (vai citu
sēklu, piemēram, čia)

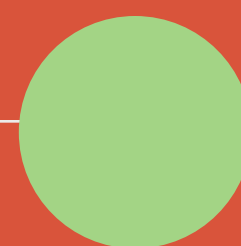
Šķipsna kanēļa

Augļi pēc izvēles

(piemēram, banāns, ābols,
kivi)

Pagatavošana

Uzvāra ūdeni vai augu
pienu. Pievieno auzas,
cukuru un sāli. Maisot vāra
3–5 minūtes (ja vāra ar
augu pienu, jāuzmanās, lai
neiet pāri malām). Ieliek
bļodiņā un pievieno sēklas,
zemesriekstu sviestu,
kanēli un augļus.





Saldie brokastu griķi

Recepte no
[@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas

- ½ glāze griķu (vislabāk zaļo)
- 1 glāze augu piena
- 1 tējķ. sīrupa (piemēram, kļavu)
- ½ tējķ. čia sēklu
- ½ banāns
- ½ hurma

Pagatavošana

Katlā brītiņu pamērcē griķus un nolej ūdeni. Pievieno augu pienu un vāra aptuveni 20 minūtes, līdz griķi ir mīksti un vēl ir palicis nedaudz šķidrums. Pārliet griķus bļodā, pievieno čia sēklas, sīrupu un sagrieztus augļus.





Sālā putra

Sastāvdaļas

70 g ātri pagatavojamo
auzu pārslu
1 avokado (pēc vēlēšanās)
Zaļo lapu salāti (rukola,
ledus salāti, spināti u. c.)

1 tomāts
1 citrona sula
Sāls un pipari
Saulespuķu sēklas

Pagatavošana

Ieber bļodā ātri pagatavojamās auzu pārslas, aplej ar verdošu ūdeni (vienā līmenī ar pārslām), apmais un uzliek vāku vai šķīvi. Sagriež avokado (ja pievieno) un tomātu, pievieno kārtīgi nomazgātiem un sīki sagrieztiem zaļajiem lapu salātiem. Salātus aplej ar citrona sulu, pievieno sāli un piparus pēc garšas. Pārber ar sēklām.



Polenta ar karamelizētu hurmu

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

350 ml ūdens
200 ml mandeļu piena (vai cita augu piena)
100 g polentas
2 hurmas
4 ēdk. kļavu sīrupa
½ tējk. malta kanēļa
2 tējk. kokosriekstu eļļas

Sauja lazdu riekstu (der arī citi rieksti)

Pagatavošana

Lej katlā ūdeni un mandeļu pienu un vāra. Kad sāk vārīties, pieber klāt polentu un strauji maisa, līdz polenta uzsūc ūdeni (2–3 min.). Nogriež uguni uz mazāko un vāra vēl 25 min., ik pa 10 min. apmaisot. Kad putra gatava, iemaisa kokosriekstu eļļu. Liek citā katliņā gabaliņos sagrieztas hurmas un

kļavu sīrupu. Uzsilda, līdz sīrups sāk burbuļot, uzliek vāku un ļauj visam sautēties 15 min., ik pa laikam apmaisot. Beigās pievieno kanēli un izmais. Uz pannas nedaudz apgrauzdē riekstus, līdz tie kļuvuši brūni. Pēc tam riekstus sakapā. Liek bļodiņās polentu, kārtu virsū karamelizēto hurmu un pārkaisa ar riekstiem.



Gardās auzu pārslu brokastis

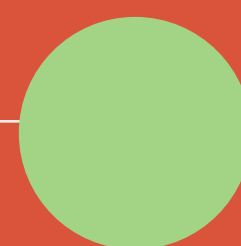
Sastāvdaļas

80 g auzu pārslu
(pilngraudu)
300 ml ūdens
20 g rozīņu
15 g ķirbju sēklu
15 g čia sēklu
15 g kaņepju sēklu (pērc
Gemosā)

2 tējķ. zemesriekstu
sviesta
1 banāns
Kanēlis

Pagatavošana

Visas sastāvdaļas var pārliet ar karstu ūdeni vai ielikt mikroviļņu krāsnī uz 5–6 minūtēm, vai kopā uzvārīt katliņā.





Vienkāršās brokastu maizītes

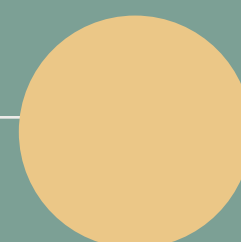
Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

½ avokado
1 tējķ. citrona sulas
Šķipsna sāls
Eļļa cepšanai
6 šampinjoni
Liela maizes šķēle
Svaigi malti melnie pipari

Pagatavošana

Avokado saspaida ar dakšiņu, pievieno citrona sulu, sāli un samaisa. Šampinjonus sagriež plānās ripiņās un cep sakarsētā pannā, līdz tie kļūst zeltaini brūni. Maizes šķēli apgrauzdē, tai pa virsu smērē avokado un kārtu ceptās sēnes. Pārkaisa ar svaigi maltiem melnajiem pipariem.





Maizīte ar valriekstu smēriņu

Recepte no zalotava.com

Sastāvdaļas

150 g valriekstu
1 neliels sīpols
1 ķiploka daiviņa
30 g šampinjonu
Sauja svaigu pētersīļu
1½ tējķ. svaiga rozmarīna

Garšvielas (čili pārslas, sāls,
pipari)
2 saulē kaltēti tomāti
70 g turku zirņu
3 ēdk. konservēto turku
zirņu šķidruma

Pagatavošana

Sausā pannā uz vidējas uguns apgrauzdē valriekstus. Kad apgrauzēti, valriekstus liek virtuves kombainā un tajā pašā pannā apcep sagrieztu sīpolu. Kas sīpols pannā kļuvis viegli caurspīdīgs, pievieno sakapātu ķiploka daiviņu, pētersīļus un sagrieztus šampinjonus. Cep, līdz šampinjoni kļuvuši mīksti, un liek pannas saturu virtuves kombainā pie valriekstiem.

Pievieno smaki sagrieztu rozmarīnu, čili pārslas pēc garšas, sāli, piparus, saulē kaltētus tomātus, turku zirņus un konservēto turku zirņu šķidrumu. Kārtīgi sasmalcina.



Maizītes ar balto pupiņu, avokado un bazilika biezeni

Sastāvdaļas

1 liela ēdk. graudaino
Dižonas sinepju
1 bundža (240 g) balto
pupiņu
1 avokado, sagriezts šķēlēs
1 citrona sula
2 ēdk. svaigu, smalki
sakapātu bazilika lapu

Sāls un pipari pēc garšas
Piedevas pēc izvēles,
piemēram, rukola, spināti,
tomāti u.c.

Pagatavošana

Baltās pupiņas ieber lielā bļodā un nedaudz sastampā ar kartupeļu stampu. Pievieno avokado šķēles un citrona sulu, pēc tam stampā, līdz rodas salīdzinoši vienmērīga masa ar dažiem avokado un pupiņu gabaliņiem tajā. Biezenī iemaisa sinepes, sāli un piparus pēc garšas. Biezeni var uzsmērēt uz

maizītēm un pievienot jebkādas piedevas pēc sirds patikas, kā arī pievienot salātiem, izmantot kā mērci vai ēst vienu pašu. Jebkurā veidā biezenis būs ļoti garšīgs!



Pankūkas

Sastāvdaļas

1 gl. kviešu miltu
1 gl. augu piena
2 tējķ. cukura vai
saldinātāja
1 tējķ. cepampulvera
Eļļa cepšanai

Putukrējumam:
Kokosriekstu piena cietā
daļa (no bundžas)
Cukurs vai saldinātājs

Pagatavošana

Bļodā kopā samaisa miltus, cukuru un cepamo pulveri. Pievieno mandeļu dzērienu. Visu samaisa, līdz veidojas viendabīga masa bez kunkuļiem. Uz pannas uzlej eļļu un cep pankūkas. Cep, līdz zeltaini brūnas. Pasniedz ar ievārījumu, augļiem vai "putukrējumu", ko iegūst, sablendējot atdzesētu kokosriekstu

piena cieto daļu ar cukuru. Ja nepieciešams šķidrāks, pievieno augu pienu (cukura daudzumu pievieno pēc garšas, sāk ar 1-2 tējkarotēm).



Plānās pankūkas

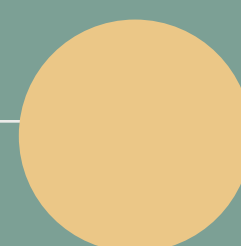
Recepte no [@vegkid](#)

Sastāvdaļas

1 l augu piena
700 ml kviešu miltu
2 ēdk. dateļu sīrupa vai
cita saldinātāja
2 ēdk. eļļas
Kārtīga šķipsna sāls

Pagatavošana

Visas sastāvdaļas
sablendē, ļauj nostāvēties
apmēram 30 minūtes un
cep pankūkas.





Bezpiena plāceņi

Recepte no
[@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas

- ½ paciņas zīda (silken) tofu (*Rimi* meklē pie austrumu produktiem)
- ½ banāns
- ½ glāzes pilngraudu miltu
- ½ tējķ. kanēļa

Pagatavošana

Bļodā samīca banānu un tofu, pievieno miltus ar kanēli un visu sajauc viendabīgā masā, līdz tā turas kopā (pievieno miltus pēc vajadzības). Uzkarsē pannu ar 1 ēdamkaroti eļļas un cep plāceņus.



Tofu kulturenis

Recepte no
[@gluten.egg.dairy.free](https://www.instagram.com/gluten.egg.dairy.free)

Sastāvdaļas

120 g cietā tofu (*Dabas stacijā* vai *Rimi* veģetāro produktu stendā)
Ķirštomāti
Svaigi zaļumi (lociņi, dilles)
Rauga pārslas (*Dabas stacijā*)

Pēc izvēles – melnais sāls (*Rimi*)

Pagatavošana

Sasmalcina tofu, liek uz pannas, pievieno tomātus, melno sāli, piparus. Pieber rauga pārslas un pielej apmēram 50 ml ūdens, lai nedaudz pavārās, līdz ūdens iztvaiko un rauga pārslas sacepušās kopā ar tofu. Pasniedz, uzberot svaigus zaļumus.

Vienkāršotā versija:
Saspaida tofu, cep uz pannas, pievieno garšvielas – sāli, kurkumu, piparus, pēc izvēles var pievienot ķiploku pulveri, papriku, Kajennas piparus un citas garšvielas. Apmaisot cep 5–10 minūtes. Gatavs!



Austrumu tofu kultenis

Recepte no [Minimalistbaker](#)

Sastāvdaļas

300 g cietā tofu
1–2 ēdk. olīveļļas
¼ sarkanā sīpola
½ sarkanās paprikas
2 glāzes sakapāta lapu
kāposta vai spinātu

Mērcei:
½ tējk. sāls
½ tējk. ķiploku pulvera
½ tējk. malta kumīna
¼ tējk. čili pulvera
¼ tējk. kurkumas
Ūdens

Pagatavošana

Sagriež papriku, sīpolu un lapu kāpostu. Uzsilda pannu, ielej eļļu, liek sīpolu un papriku. Pievieno sāli un piparus. Gatavo, līdz mīksti (apmēram 5 minūtes). Tajā laikā pagatavo mērci, pievienojot garšvielas un nedaudz ūdens, lai izveidotos mērce. Pievieno lapu kāpostu, vēl nedaudz sāls un piparu, uzliek vāku

un cep vēl 2 minūtes. Tajā laikā sagatavo tofu, saspaidot to ar dakšu. Uz pannas sabīda dārzeņus vienā pusē un pievieno tofu. Cep 2 minūtes un pievieno mērci, ko pārsvarā lej virsū tofu. Visu kopā samaisa. Gatavo vēl 5–7 minūtes, līdz tofu ir apbrūnējies. Pasniedz uzreiz ar svaigiem zaļumiem, maizi.



Turku zirņu omlete

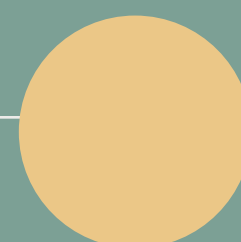
Sastāvdaļas

1 gl. turku zirņu miltu
½ tējk. cepamā pulverā
½ tējk. melnā kala namak
(vai parastā) sāls
½ ķiploku pulvera
¾ gl. ūdens
1 sīpols
½ paprikas

¼ cukīni
Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Sajauc sausās sastāvdaļas, tad pievieno ūdeni. Lej uzkarstētā pannā un pa virsu ieliek sagrieztu sīpolu, papriku un cukīni. Cep, līdz omlete zeltaini brūna no abām pusēm. Pasniedz ar svaigiem dārzeņiem, mājās gatavotu vegānisku skābo krējumu vai majonēzi, grauzdētu maizi.





Superviegls un gards čia pudiņš

Sastāvdaļas

1 Alpro šokolādes pudiņš
2 ēdk. čia sēklu
Ogas (zemenes, mellenes)
vai augļi

Pagatavošana

Bļodā samaisa čia
sēklas ar pudiņu. Ieliek
ledusskapī uz pusstundu.
Pasniedz ar ogām vai
augļiem.



Banānu un šokolādes krēms ar musli

Recepte no
[@fitvegansisters](https://www.instagram.com/fitvegansisters)

Sastāvdaļas

2 banāni
2–3 ēdk. kakao
Kokospiens (bundžā)
Muslis

Pagatavošana

Sablendē divus banānus,
kakao un mazliet
kokosriekstu piena.
Pasniedz kopā ar musli vai
brokastu pārslām.



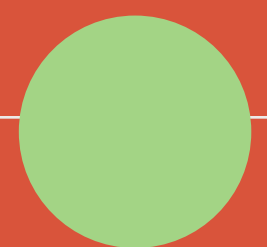
Čia pudiņš

Sastāvdaļas

1 gl. augu piena
(kokosriekstu vai Indijas
riekstu)
4 ēdk. čia sēklu
 $\frac{3}{4}$ ēdk. vaniļas cukura

Pagatavošana

Bļodā ieliek čia sēklas un cukuru un pielej augu pienu. Kārtīgi samaisa. Liek ledusskapī, vēlams, uz nakti (ne mazāk par stundu). Pasniedz ar augļiem, ogām, ievārijumu vai šokolādes krēmu (meklē pie saldajiem).





Ābolu un rozīņu granola

Laines Rūdolfas recepte

Sastāvdaļas

2 gl. auzu pārslu
1 gl. melnās kvinojas (der arī baltā)
1 gl. saulespuķu sēklu
½ gl. rozīņu
½ gl. ābolu biezeņa
¼ gl. kļavu vai dateļu sīrupa

2 ēdk. šķidras kokosriekstu eļļas
1 ēdk. melases sīrupa (var iztikt bez)
1 tēj. malta kanēļa
½ tēj. vaniļas ekstrakta
¼ tēj. malta ingvera
¼ tēj. rozā sāls

Pagatavošana

Liek cepeškrāsnī sildīties uz 180 °C grādiem. Lielā bļodā samaisa visas sausās sastāvdaļas (izņemot rozīnes). Atsevišķā bļodā samaisa visas mitrās sastāvdaļas. Pievieno mitrās sastāvdaļas sausajām un visu kārtīgi samaisa līdz vienmērīgai masai. Noklāj cepamo pannu ar cepampapīru un uz tā izklāj mitro granolu

to izlīdzinot un piespiežot. Cep granolu 15 min., tad apgriez granolas gabalus otrādi un cep vēl 10 min., ik pa brīdim apmaisot līdz zeltaini brūna. Kad granola ir gatava, izņem to no cepeškrāsns un ļauj tai atdzist. Tad iemaisa rozīnes. Glabā granolu stikla burkā, ēd ar augu pienu, kaisa uz rīta putras vai smūtijiem.



Zaļais superfūdu smūtijs

[Laines Rūdolfas recepte](#)

Sastāvdaļas

1 apelsīns
50 g svaigu vai saldētu
spinātu
1 tējk. kviešu dīgstu
pulvera

1 tējk. nātru pulvera
(meklē [urbanfoodlatvia](#))
2 tējk. kaņepju sēklu
½ gl. ūdens
Var papildus pievienot
dažas dateles

Pagatavošana

Visas sastāvdaļas liek
blenderī un maļ, līdz
iegūst vienmērīgu
konsistenci.



Zaļais smūtijs

Recepte no
[@fitvegansisters](https://www.instagram.com/fitvegansisters)

Sastāvdaļas

2 banāni
Sauja saldēta ananāsa
gabaliņu
Sauja spinātu
1 avokado
Piparmētras
1 gl. ūdens

Pagatavošana

Visas sastāvdaļas
sablendē.



Saldā kartupeļa smūtijs

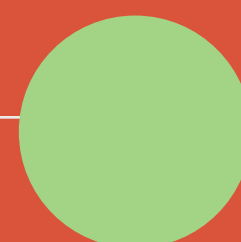
Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

1 mazs saldaiss kartupelis
vai ½ liela
1 banāns (vislabāk saldēts)
Sula no 1 apelsīna
250 ml mandeļu piena
½ tējkar. kanēļa

Pagatavošana

Saldo kartupeli nomizo un sagriež nelielos gabaliņos. Liek to vārošā ūdenī vārīties apmēram 10–12 minūtes, pēc tam kārtīgi atdzesē. Pēc atdzesēšanas var arī ielikt saldētavā uz 15 minūtēm, bet bez tā var arī iztikt. Liek visas sastāvdaļas blenderī un blendē līdz krēmīgai konsistencei.



Pamatēdieni

Vieglais tomātu karijs ar turku zirņiem

Turku zirņu un saldā kartupeļa karijs

Klasiskais karijs

Džekfrūta un portobello sēņu plov

Sarkano pupiņu un valriekstu sautējums

Saldā kartupeļa un zemesriekstu sautējums

Lēcu sautējums

Lēcu stroganovs

Melno lēcu un saldā kartupeļa sautējums ar skābētiem kāpostiem

Slinkie kāpostu tīteņi ar asumiņu jeb kāpostu čili

Čili non carne

Tofu un ziedkāposts saldskābā mērcē

Tabulē

Budas bļoda

Ziedkāposti Singapūras gaumē, kas garšos kā no Gan Bei

Pasta ar riekstu krējumu un ceptām sēnēm

Spageti ar kvinojas kotletītēm tomātu mērcē

Makaroni sierīgajā mērcē

Spageti ar lēcu kotletītēm

Pilngraudu pasta ar avokado mērci

Voks ar tofu

Krēmīgā šampinjonu mērce

Sojas “gaļa”

Sojšliks

Sojas maltās “gaļas” mērce

Ķīnas pelmeņi

Pildītas plānās pankūkas

Kartupeļu pankūkas ar sēnēm

Proteīna tortilja ar tofu un pupiņām

Vraps ar džekrūtu

Pildīts saldais kartupelis
Saldais kartupelis ar kaudzīti
Pikantie lēcu plāceņi
Kabaču pankūkas
Klasiskais falafels
Džekfrūta sendvičs
Šķelto zirņu plāceņi
Falafelburgeri
Rīsu kotletes ar ķiplokiem un papriku
Kraukšķīgie burkānu plācenīši
Kvinojas kotletes
Pupiņu un zirņu burgeri



Vieglais tomātu karijs ar turku zirņiem

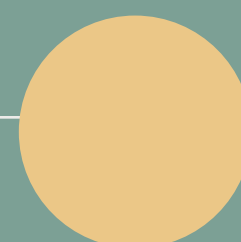
Recepte no [zalotava.com](https://www.zalotava.com)

Sastāvdaļas

400 g tomātu biezeņa
250 g turku zirņu
150 g kokosriekstu piena
1 sīpols
2 ķiploka daiviņas
Svaigs koriandrs
Karijs

Pagatavošana

Pannā sacep smalki sagrieztus sīpolus un ķiplokus, vēlāk pievieno tomātu biezeni, labi daudz karija un mazliet svaiga koriandra. Pēc brīža pievieno turku zirņus un kokosriekstu pienu. Pasniedz ar rīsiem un avokado.





Turku zirņu un saldā kartupeļa karijs

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

120 g turku zirņu
1 neliels saldais kartupelis
1 tējķ. eļļas
1 sīpols
1 burkāns
Neliels ingvera gabaliņš
½ čili pipara
3 ķiploka daiviņas

1 tējķ. kurkumas pulvera
½ ēdk. koriandra sēklu
½ ēdk. kumīna sēklu
1 tējķ. sinepju sēklu
400 ml kokosriekstu piena
300 ml vāroša ūdens vai dārzeņu buljona
½ citrona sula (vai vairāk)

Pagatavošana

Turku zirņus (ja sausi) uz nakti izmērcē aukstā ūdenī. Nākamajā dienā nokāš, noskalo un vāra apm. stundu līdz mīksti. Var izmantot konservētus turku zirņus. Uzkarsē krāsnī līdz 180 °C. Saldo kartupeli sagriež kubiņos un cep krāsnī 20 min. Sagriež sīpolu un apcep uz pannas līdz tas kļūst caurspīdīgs. Kumīna un koriandra sēklas samaļ pestā. Visas garšvielas

pievieno sīpoliem un maisot cep apm. minūti. Sarīvē burkānu, sakapā čili, ingveru un ķiploku un pievieno tos pannā pie sīpoliem. Maisot sautē visu vēl minūti. Pielej kokosriekstu pienu (no bundžas) un buljonu. Pievieno zirņus un saldo kartupeli. Sautē visu apm. 20 min. Pievieno sāli, citronu sulu un pasniedz ar brūnajiem rīsiem un svaigiem salātiem.



Klasiskais karijs

Sastāvdaļas

1 bundža kokosriekstu
piena
1 bundža (400 g)
sasmalcinātu tomātu
1 gl. dārzeņu buljona
1 liels sīpols
2 ķiploku daiviņas
1 cietā tofu iepakojums
(pērc *Dabas stacijā* vai arī
meklē *Rimi Sojalita* tofu)
3 ēdk. sojas mērces

1 ēdk. karija pulvera
1 tējk. sāls
½ tējk. gaļas vai vistas
garšvielas
¼ tējk. maltu melno
piparu
Milti
Eļļa cepšanai
Piedevās rīsi vai makaroni
Pēc izvēles – sēnes, spināti,
dārzeņi

Pagatavošana

Sakapātus sīpolus un ķiplokus apcep dziļā pannā vai katlā uz vidējas uguns, tad pievieno sāli, piparus, kariju un cep vēl apmēram minūti. Pievieno tomātus un buljonu un uzvāra. Kad sāk vārīties, samazina karstumu un vāra vēl 20 minūtes. Pa šo laiku tofu

sagriež kubiņos, aplej ar sojas mērci un pievieno gaļas garšvielu. Kad sojas mērce ievilkusies, tofu apviļā miltos un apcep uz pannas, līdz gabaliņi ir apbrūnējuši. Pēc 20 minūtēm karijam pievieno kokosriekstu pienu un tofu kubiņus. Vāra vēl 5 minūtes.



Džekfrūta un portobello sēņu plov

Recepte no edamzale.lv

Sastāvdaļas

1 vidēja lieluma sīpols,
smalki sakapāts
4 ķiploka daiviņas, smalki
sakapātas
1 burkāns, nomizots un
sarīvēts uz rupjās rīves
2 portobello sēnes,
sagrieztas palielos gabalos
1 bundža džekfrūta (pērc
Rimi; tikai nenopērc
sīrupā, bet ūdenī!)
2½ ēdk. sojas mērces
4 ēdk. tomātu biezeņa
1 tēj. koriandra sēklu,

samaltu
1 tēj. kumīna sēklu,
samaltu
½ tēj. timiāna
1 tēj. oregano
½ tēj. paprikas pulvera
(asās vai saldās)
¼ tēj. svaigi maltu melno
piparu
2 lauru lapas
Olīveļļa cepšanai
2 gl. izvārītu basmati rīsu +
4 gl. ūdens + ½ tēj. sāls

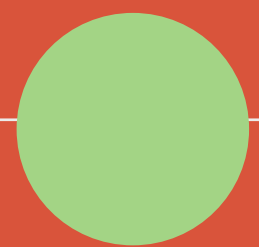
Pagatavošana

Noskalo rīsus. Pārlej ar aukstu ūdeni, uzliek vāku un liek vārīties augstā temperatūrā. Kad ūdens tikko sācis vārīties, samazina temperatūru, pieber sāli, uzliek vāku

un atstāj vārīties zemā temperatūrā apmēram 15–25 minūtes (atkarībā no izvēlēto rīsu veida). Pannā uzkaršē olīveļļu un apcep sīpolus un ķiplokus, līdz tie kļuvuši caurspīdīgi. Atbrīvo

pannā vietīņu, kurā dažas sekundes apcep kumīnu un koriandru. Pievieno papriku, oregano, timiānu un burkānus. Maisot cep, līdz burkāni kļūst mīksti. Noliek maliņā. Sagatavo džekfrūtu – gabaliņus izņem no bundžas un šķiedraino daļu ar pirkstiem saplēš lielos gabalos. Džekfrūta cieta daļu un sēklas sagriež mazākos gabalos. Portobello sēnes nomazgā, sagriež palielos gabalos. Pannā uzkaršē olīveļļu, pievieno džekfrūtu, portobello

sēnes un sojas mērci. Ik pa brīdim apmaisot, cep apmēram 5 minūtes. Pievieno burkānu un sīpolu maisījumu, lauru lapas, tomātu biezeni un, ik pa brīdim apmaisot, cep apmēram 10 minūtes, līdz šķidrums no sēnēm iztvaikojis un masa sāk nedaudz brūnēt. Pievieno gatavos rīsus, uzmanīgi ar dakšu samaisa. Izņem lauru lapas, pievieno melnos piparus un vēl sojas mērci un/vai tomātu biezeni, ja nepieciešams. Dažas minūtes pakarsē – un gatavs!





Sarkano pupiņu un valriekstu sautējums

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

2 ēdk. olīveļļas + cepšanai
1 liels sīpols
1 neliels puravs
4 ķiploka daiviņas
1 burkāns
1 maza pētersīļa sakne
1 l dārzeņu buljona
2 bundžas konservētu

sarkano pupiņu
100 g valriekstu
1 ēdk. sarkanās paprikas
pulvera
1 ēdk. malta kumīna
Sāls pēc garšas
Rīsi, lociņi (pasniegšanai)

Pagatavošana

Sīpolu, puravu un ķiploku sakapā. Pētersīļa sakni un burkānu nomizo un sarīvē. Liek dārzeņus katlā un maisot apcep, līdz tie kļūst mīksti (apmēram 10 minūtes). Konservētās pupiņas noskalo sietā zem tekoša ūdens. Lej katlā buljonu, pievieno pupiņas. Uzliek katlam vāku un uz nelielas uguns sautē visu 35 minūtes,

ik pa laikam apmaisot. Valriekstus liek blenderī ar 2 ēdamkarotēm olīveļļas. Blendē, līdz iegūta viendabīga pasta. Kad sautējums izvārījies, pievieno valriekstu pastu un kārtīgi izmaisa. Pievieno paprikas pulveri, kumīnu un sāli. Visu pasilda vēl 3 minūtes un pasniedz ar rīsiem un lociņiem.



Saldā kartupeļa un zemesriekstu sautējums

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

1 liels saldais kartupelis,
4 tomāti, 1 sīpols,
1 sarkanais čili pipars,
neliels ingvera gabaliņš,
4 ķiploka daiviņas,
1 tējk. kūpinātas paprikas
pulvera, ½ tējk. kumīna
sēklu, 1 tējk. kurkumas,
½ tējk. malta kanēļa,

~700 ml dārzeņu buljona
vai ūdens,
2 ēdk. zemesriekstu
sviesta,
½ citrona sula,
2 saujas spinātu, eļļa
cepšanai, sāls,
pasniegšanai: brūnie rīsi,
zemesrieksti, zaļumi

Pagatavošana

Sīpolu, čili piparu, ingveru
un ķiploku sakapā. Cep
tos sakarsētā pannā apm.
7 min. Saldo kartupeli
sagriež kubiņos un
pievieno pannā. Sakapā
tomātus un arī liek pannā.
Pārkaisa paprikas pulveri,
kumīnu, kurkumu un
kanēli, kārtīgi samaisa
un cep visu vēl 5 min.
Pamazām pievieno
buljonu – sāk ar 200 ml

un, kad šķidrums uzsūcies,
pievieno vēl nedaudz
buljona vai ūdens. Sautē
visu apm. 25 min. līdz
saldais kartupelis ir
mīksts. Regulāri apmais
un pievieno šķidrumu, ja
liekas, ka sautējums ir par
sausu. Iemaisa sautējumā
zemesriekstu sviestu,
citrona sulu, sāli un
spinātus. Maisa un sautē
vēl minūti. Gatavs!



Lēcu sautējums

Sastāvdaļas

2 ēdk. olīveļļas
1 sīpols
2 palieli burkāni
2–3 selerijas kāti
1–2 kartupeļi
2 gl. lēcu
4 tējk. kūpinātās paprikas
(*Dabas stacijā vai Rimi*)

2 tējk. timiāna
1 lauru lapa
6 gl. dārzeņu buljona
3 ēdk. tomātu pastas
1 ēdk. citrona sulas
Šķipsna sāls
Zaļumi pasniegšanai
(piemēram, pētersīļi)

Pagatavošana

Noskalo lēcas. Uzsilda katlu, ielej eļļu, katlā liek sīpolu, burkānus, seleriju, pieber sāli. Cep, līdz dārzeņi ir mīksti (apmēram 8–10 minūtes). Pievieno ķiploku un kartupeļus, cep vēl 2 minūtes. Pievieno lēcas, kūpināto papriku, timiānu, lauru lapu un buljonu. Silda līdz

vārīšanās temperatūrai, tad samazina karstumu. Turpina vārīt bez vāka, līdz lēcas ir mīkstas (apmēram 20–25 minūtes). Pievieno tomātu pastu un citrona sulu, silda vēl 5 minūtes, līdz lēcas ir pilnīgi gatavas. Pasniedz ar zaļumiem un maizi.



Lēcu stroganovs

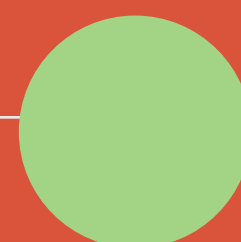
Sastāvdaļas

250 g zaļo vai brūno lēcu
(nevārītu)
1 sīpols
2 marinēti gurķi
2–3 ēdk. tomātu mērces
vai kečupa
2 tējk. sāls

Šķipsna piparu
1 tējk. kaltēta majorāna
2–3 ēdk. kviešu miltu, kas
sajaukti ar 150 ml auksta
ūdens
1,5 l ūdens

Pagatavošana

Uzvāra ūdeni. Pievieno lēcas un sakapātus sīpolus un vāra, līdz lēcas ir mīkstas. Pievieno sagrieztus marinētus gurķus, tomātu mērci vai kečupu, sāli, piparus un majorānu. Vāra pāris minūtes. Pielej miltu un ūdens maisījumu un kārtīgi samaisa. Vāra aptuveni 2–3 minūtes. Pievieno sāli pēc garšas.





Melno lēcu un saldā kartupeļa sautējums ar skābētiem kāpostiem

Sastāvdaļas

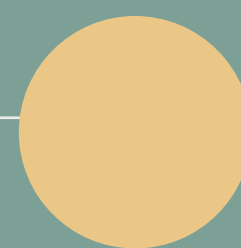
2 vidēja izmēra saldie kartupeļi, sagriezti kubiņos
1 gl. melno lēcu
2–4 ēdk. skābētu kāpostu
2 gl. ūdens
1 liels sarkanais sīpols, sagriezts mazos gabaliņos
2–3 cm gabaliņš svaiga ingvera, rīvēts
4 ķiploka daiviņas, rīvētas vai izspiestas spiedē
1 ēdk. agaves sīrupa vai ½ tējk. cukura

1 tējk. kumīna
½ tējk. maltas kurkumas
½ tējk. malta kardamona
½ tējk. maltu koriandra sēklu
Šķipsna Kajennas piparu
2 ēdk. eļļas cepšanai
Sāls un pipari pēc garšas
Pasniegšanai - dažas karotes skābētu kāpostu un svaigus zaļumus
Labi iederēsies koriandra zaļumi jeb kinza.

Pagatavošana

Uz vidējas uguns liek katlu ar biezu dibenu, uzkarsē, lej eļļu. Pievieno kumīnu, kurkumu, kardamonu, koriandru un Kajennas piparus. Maisa, lai nepiedeg. Kad

garšvielas smaržo pa visu virtuvi, pievieno ingveru, ķiplokus un sīpolus, cep 3–5 minūtes. Ja šķiet par sausu, var pievienot mazliet ūdens. Pievieno saldo kartupeļi, mazliet





Slinkie kāpostu tīteņi ar asumiņu jeb kāpostu čili

Recepte no edamzale.lv

Sastāvdaļas

½ vidēja kāposta,
sagriezta nelielās
strēmelītēs
1 gl. sojas granulu
1 burkāns, sagriezts mazos
gabaliņos
1 liela konservēto tomātu
bundža (850 g)
1 gl. saldētu zaļo zirnīšu
1 sīpols, smalki sakapāts

3 ķiploka daiviņas, smalki
sakapātas
½ tējk. sāls
1 ēdk. sojas mērces
2 tējk. kumīna
1 tējk. kūpinātās paprikas
1 tējk. asās kūpinātās
paprikas, čipotles vai čili
Rapšu eļļa cepšanai

Pagatavošana

Aplej sojas granulas ar karstu ūdeni, pievieno dāsnu šķipsnu sāls vai buljona, uzliek vāku un atstāj 5 minūtes ievilkties. Izkāš caur sietu, nospiež ūdeni un noliek malā. Uzkarsē pannā eļļu un apcep sīpolu un ķiploku, līdz sīpols kļūst caurspīdīgs. Pievieno burkānu un maisot

apcep, līdz burkāns kļuvis mīkstāks. Apceptos dārzeņus liek katlā, pievieno konservētos tomātus un karsē uz vidējas uguns, pa brīdim apmaisot. Tikmēr atkal uzkarsē pannā eļļu, tajā apcep kumīnu (pieskatot, lai nepiedeg) un pievieno kāpostus. Uzliek vāku un, pa brīdim apmaisot, karsē



Čili non carne

Sastāvdaļas

1 vidējs sarkanais sīpols,
saka pāts
1 liela sarkanā paprika,
saka pāta
2 vidēji burkāni, saka pāti
2 seleriju kāti, saka pāti
½ tējk. sāls, pievienojama
pa daļām
4 ķiploka daiviņas,
saspiestas vai samaltas
2 ēdk. čili pulvera
2 tējk. malta kumīna

1½ tējk. kūpinātās
paprikas
1 tējk. kaltētas raudenes
aptuveni 850 g tomātu
gabaliņu savā sulā
850 g sarkano pupiņu,
noskalotu un nokāstu
430 g balto pupiņu,
noskalotu un nokāstu
2 gl. dārzeņu buljona vai
ūdens
1 lauru lapa

Pagatavošana

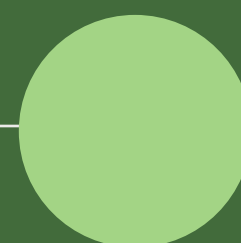
Katlā ar biezu dibenu uz vidējas uguns uzkarsē eļļu. Pievieno sasmalcināto sīpolu, papriku, burkānu, selerijas un ¼ tējk. sāls. Visu samaisa un cep, līdz dārzeni ir mīksti un sīpoli ir caurspīdīgi (aptuveni 7–10 minūtes). Pievieno ķiplokus, čili pulveri,

kumīnu, kūpināto papriku (piesardzīgi, jo tā ir asa) un raudeni. Nemitīgi maisot cep, līdz maisījums ir smaržīgs (aptuveni 1 minūti). Pievieno tomātu gabaliņus ar visu sulu, melnās un pinto pupiņas, buljonu vai ūdeni un vienu lauru lapu. Visu samaisa,

tad maisījumu uzkarsē,
līdz tas uzmet burbuli.
Turpina karsēt 30 minūtes,
ik pa laikam apmaisot un
pēc vajadzības samazinot
uguni, lai maisījums tik
tikko vārītos. Tad noņem
čili no uguns.

Lai iegūtu labāku tekstūru
un garšu, pusotru glāzi čili
liek blenderī un samaļ, tad
ieliek atpakaļ katlā (var arī

visu maisījumu nedaudz
samalt ar rokas blenderi
vai saspiest ar kartupeļu
stampu, līdz tas iegūst
biezāku konsistenci).
Pievieno sasmalcināto
koriandru, samaisa, tad
pēc garšas pievieno etiķi
un sāli (parasti vēl ap ¼
tējkaroti). Čili sadala pa
bļodiņām un pasniedz ar
izvēlēto garnējumu.





Tofu un ziedkāposts saldskābā mērcē

Recepte no zalotava.com

Sastāvdaļas

1 paciņa cietā tofu
½ ziedkāposta
4 ēdk. kļavu sīrupa
3 ēdk. tomātu pastas
3 ēdk. miltu
2 ēdk. kukurūzas cietes
7 ēdk. sojas mērces

4 ēdk. rīsu etiķa
2 ēdk. sezama sēklu eļļas
Minerālūdens
Tabasko mērce
Garšvielas (paprikas pulveris, malts ingvers)

Pagatavošana

Kārtīgi nosusina tofu un sagriež kubiņos, sagriež arī ziedkāpostu. Traukā sajauc miltus, kukurūzas cieti, paprikas un ingvera pulveri. Uzkarsē eļļu fritēšanai. Īsi pirms fritēšanas, garšvielu masā ielej aukstu minerālūdeni (lai veidotos pankūku mīklas konsistence). Masā liek tofu un ziedkāpostu, samaisa un fritē līdz tofu un ziedkāposti kļūst zeltaini brūni un

kraukšķīgi (ziedkāposts nedrīkst kļūt pārāk mīksts). Kad gatavs, liek uz salvetēm. Pannā uzkarsē sojas mērci, kļavu sīrupu, tomātu pastu, tabasko mērci, rīsu etiķi, sezama sēklu eļļu, pievieno mazliet kukurūzas cietes, kas sajaukta ar ūdeni. Karsē līdz mērce sabiezē, pievieno tofu un ziedkāpostus, izmais un pasniedz.



Tabulē

Recepte no edamzale.lv

Sastāvdaļas

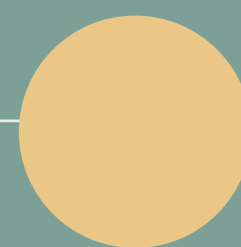
375 g (~2 gl.) pārļu kuskusa
+ ½ tējk. olīveļļas
625 ml (~2½ gl.) ūdens +
šķipsniņa sāls
Prāva buntīte pētersīļu
(~120 g)
Lapas no dažiem
piparmētru zariem
2 lociņi
4–5 nelieli tomāti (500 g)
4–5 īsie gurķi (250 g)
150 g cietā tofu (sagriezts

1 × 1 cm lielos kubciņos) +
rapšu eļļa apcepšanai + 1
ēdk. sojas mērces
1 ēdk. citrona sulas
4 ēdk. olīveļļas
2½ tējk. kumīna sēklu,
pannā apgrauzdētu un
samaltu
2½ tējk. koriandra sēklu,
pannā apgrauzdētu un
samaltu
¼ tējk. kanēļa

Pagatavošana

Pannā vidējā temperatūrā
uzsilda ½ tējkarotes
olīveļļas un pakarsē
kuskusa graudiņus,
pa brīdim apmaisot,
līdz tie sāk smaržot
(aptuveni 3 minūtes).
Katlā uzvāra ūdeni,
piemet šķipsniņu sāls,

pievieno pārļu kuskusu,
apmaisā, uzliek vāku un
zemā temperatūrā karsē
apmēram 10 minūtes. Tad
katlu noņem no plīts un,
nenonoņemot vāku, atstāj
uzbriest vēl 3 minūtes.
Kad kuskuss uzbriedis,
to ar dakšu uzirdina un





Budas bļoda

Sastāvdaļas

1 gl. kvinojas
1 kubiņš dārzeņu buljona
1 bundža turku zirņu
1 iepakojums cietā tofu
(*Sojalita*, nopērkams *Rimi*)
1 avokado
Sauja spinātu
1 ķiploka daiviņa
Šķipsna kūpinātās

paprikas
Rauga pārslas (*Dabas stacija*)
Eļļa cepšanai
Sojas mērce
Sāls
Saulespuķu sēklu krējums
(pēc vēlēšanās)

Pagatavošana

Noskalo kvinoju, liek vārošā ūdenī, kam pievienots buljona kubiņš, un vāra 10–15 minūtes. Sagriež tofu kubiņos, apcep uz pannas, kad apbrūnējuši, pievieno nedaudz sojas mērces. Atsevišķi apcep turku zirņus ar ķiploku, kam pievieno sāli, piparus, kūpināto papriku, pirms cepšanas beigām pievieno

rauga pārslas. Sagriež avokado, uzber sāli. Liek uz šķīvja kvinoju, tofu, turku zirņus, avokado, spinātus un saulespuķu sēkliņu krējumu vai citu mērci pēc izvēles.



Ziedkāposti Singapūras gaumē, kas garšos kā no Gan Bei

Recepte no [365 to vegan](#)

Sastāvdaļas

1 ziedkāposts
2 ēdk. kartupeļu cietes
4 ēdk. kviešu miltu
1 tējķ. cepampulvera
1 paciņa (120 g) Blue
Dragon saldskābās mērces
2 ēdk. Exotic Food mango

mērces (var aizvietot ar
mango čatniju)
1 ēdk. sojas mērces
2–3 ķiploka daiviņas
Neliels ingvera gabaliņš
Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Sadala ziedkāpostu mazos gabaliņos. Bļodā samaisa cepamo pulveri, miltus, kartupeļu cieti un pievieno ūdeni. Mīklai pēc konsistences jālīdzinās pankūku mīklai. Masai pievieno ziedkāpostu un kārtīgi samaisa. Ņem dziļu pannu, tajā uzkarsē eļļu un pa daļām pievieno ziedkāpostus. Kad tie eļļā apvārījušies, ņem ārā. Kamēr ziedkāposti dziest,

citā pannā (vai tajā pašā, bet ar daudz mazāku eļļas daudzumu) cep ķiploku un rīvētu ingveru. Pievieno sojas, mango un saldskābo mērci. Kad mērces burbuļo, pievieno ziedkāpostus. Var pievienot lociņus vai citus zaļumus. Liek galdā – vēlamais kraukšķīgums nesaglabājas ilgi, jāēd uzreiz.



Pasta ar riekstu krējumu un ceptām sēnēm

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

150 g Indijas riekstu + 200 ml ūdens
½ citrona sula
1 tējķ. ķiploku pulvera
250 g šampinjonu
½ liela purava
Sāls pēc garšas
Pilngraudu pasta

Pagatavošana

Indijas riekstus izmērcē ūdenī 30 minūtes (ja ir jaudīgs blenderis, var nemērcēt). Liek izmērcētos riekstus blenderī, pievieno ūdeni, citrona sulu, ķiploku pulveri un sāli un sablendē līdz krējuma konsistencei. Pagaršo un pievieno vēl sāli vai citrona sulu, ja nepieciešams. Sēnes un puravu sagriež

plānās šķēlītēs. Apcep tos pannā, līdz sēnes apbrūnējušas un puravi mīksti. Pievieno neliels sāls. Izvēra pilngraudu pastu pēc instrukcijas uz iepakojuma. Kārto pastu divos šķīvjos, bagātīgi iemaisa riekstu krējumu un pa virsu liek ceptās sēnītes ar puraviem. Dekorē ar zaļumiem.



Spageti ar kvinojas kotletītēm tomātu mērcē

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

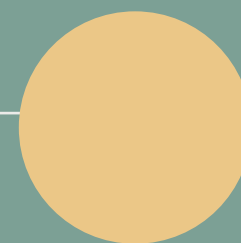
150 g kvinojas
250 g konservētu turku
zirņu
2 bundžas konservēto
tomātu
2 ēdk. pilngraudu kviešu
miltu
1 ēdk. oregano jeb
raudenes
2 sīpoli

3 ķiploka daiviņas
1 mazs burkāns
1 tievs selerijas kāts
½ ēdk. timiāna
100 ml ūdens
3 ēdk. tomātu pastas
1 liela lapu kāposta lapa
Sāls pēc garšas
Spageti

Pagatavošana

Noskalo kvinoju sietā zem tekoša ūdens. Liek katlā, pievieno 300 ml ūdens un liek vārīties. Kad ūdens sāk aktīvi burbuļot, nogriež uguni uz pašu mazāko, uzliek katlam vāku un atstāj kvinoju uz apmēram 15 minūtēm, lai uzbriest. Visam ūdenim vajadzētu uzsūkties. Turku

zirņus sablendē, liek bļodā, pievieno kvinoju, miltus, raudeni un kārtīgi izmaisa. Sakapā vienu sīpolu un apcep pannā kādas 5 minūtes. Tad pievieno to kvinojas masai kopā ar sakapātu ķiploku. Kārtīgi izmaisa, līdz izveidojusies nedaudz lipīga, viendabīga masa. Uzkarsē





Makaroni sierīgajā mērcē

[Videorecepte](#)

Sastāvdaļas

1 sīpols
1 burkāns
2 kartupeļi
Garšvielas – pa karotei sāls,
piparu, sīpolu un ķiploku
pulvera

½ gl. Indijas riekstu
Rauga pārslas (vēlams, bet
nav obligāti; meklē *Dabas
stacijā*)

Pagatavošana

Sagriez mizotus kartupeļus nelielos gabalos un vāra 2 minūtes. Pievieno gabalos sagrieztu burkānu un vāra vēl 5 minūtes, pēc tam pievienojot sagrieztu sīpolu. Vāra vēl apmēram 7 minūtes, līdz visi dārzeņi ir kļuvuši mīksti. Liek vārīties izvēlētos makaronus un tikmēr sablendē izvārītos dārzeņus ar pusotru krūzi šķidruma (no dārzeņu vārīšanas) un ½ glāzes Indijas riekstu, garšvielām

un rauga pārslām. Gatavos makaronus pārlej ar sablendēto masu un kārtīgi apmaisa.



Spageti ar lēcu kotletītēm

Sastāvdaļas

1 iepakojums spageti
1 gl. zaļo vai brūno lēcu
1 bundža tomātu mērces
2 nelieli sīpoli, sakapāti
2 ķiploka daiviņas
1 ēdk. bazilika
1 ēdk. timiāna
1 ēdk. oregano

3 glāzes ūdens
1 kubiņš dārzeņu buljona
2 ēdk. maltu linsēklu + $\frac{1}{3}$ gl. ūdens
1 gl. riekstu vai sēklu
 $\frac{1}{4}$ gl. rauga pārslu
Sāls, melnie pipari
 $\frac{3}{4}$ glāzes rīvmaizes

Pagatavošana

Apcep sīpolu un ķiploku. Pievieno garšaugus, lēcas, ūdeni un buljona kubiņu, liek vārīties. Kad uzvārījies, uguni nogriež mazāku un vāra līdz lēcas gatavas. Glāzē samaisa linsēklas ar ūdeni, liek ledusskapī. Sēklas vai riekstus samāļ. Kad lēcas gatavas, liek bļodā, pievieno linsēklas un riekstus vai sēklas, rauga pārslas, visu samāļ.

Pēc garšas pievieno sāli, melnos piparus. Cep krāsnī 185 °C 12–14 min. vai uz pannas eļļā līdz brūnas. Nav jābaidās, ka būs jēlas, jo visas sastāvdaļas ir ēdamas tāpat. Pasniedz ar spageti un tomātu mērci, var pievienot marinētu gurķi. Pēc 20 min. karijam pievieno kokosriekstu pienu un tofu kubiņus. Vāra vēl 5 minūtes.



Pilngraudu pasta ar avokado mērci

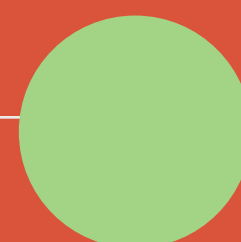
Sastāvdaļas

175 g pilngraudu spageti
1 nogatavojies avokado
½ gl. svaiga bazilika (var
izmantot arī spinātus)
1 gl. ķirštomātu
½ gl. konservētas
kukurūzas
⅓ gl. olīveļļas

2 ķiploka daiviņas
2 ēdk. citrona sulas
Sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana

Sālsūdenī izvāra makaronus, nokāš lieko ūdeni. Gatavo avokado mērci: virtuves kombainā vai blenderī sajauc avokado, baziliku, ķiplokus, citrona sulu, olīveļļu, pēc garšas pievieno sāli, piparus. Lielā bļodā sajauc spageti, avokado mērci, sagrieztus ķirštomātus un kukurūzu. Pasniedz siltu.





Voks ar tofu

Sastāvdaļas

70 g rīsu nūdeļu

½ brokoļa

½ paprikas

1 burkāns

1 sīpols

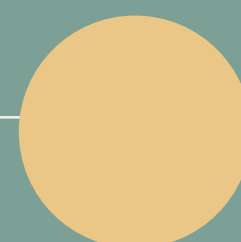
1 ķiploks

150 g cietā tofu

½ burka voka mērces
(iesakām *Spilvas* sojas un
ķiploku mērci)

Pagatavošana

Sagriež gabalos dārzeņus un tofu. Cep dārzeņus vokpannā uz lielas uguns līdz dārzeņi mīksti, nepārtraukti maisot. Tofu cep uz atsevišķas pannas līdz apbrūnējuši. Kad tofu apcepies, pievieno dārzeņiem. Kad dārzeņi mīksti, pievieno mērci un pacep vēl nedaudz līdz mērce karamelizējusies.





Krēmīgā šampinjonu mērce

Sastāvdaļas

400 g šampinjonu
2 nelieli sīpoli
2 ķiploka daiviņas
4–5 ēdk. olīveļļas
½ gl. kokosriekstu
piena krēma (izmanto
kokosriekstu piena cieto
daļu)

2 ēdk. sojas mērces
2 ēdk. pētersīļu, svaigu vai
žāvētu
Sāls un pipari pēc garšas
2 paciņas rīsu
pasniegšanai (vēlams,
brūno)

Pagatavošana

Sagriež šampinjonus, apcep pannā ar olīveļļu uz vidējas uguns apmēram 5 minūtes. Sasmalcina sīpolu un ķiploku, pievieno šampinjoniem. Cep vēl piecas minūtes. Pievieno kokosriekstu piena cieto daļu, sāli un piparus, pētersīļus, sojas mērci. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, pēc tam samazina siltumu un

vāra uz lēnas uguns vēl 5 minūtes. Pasniedz ar rīsiem.



Sojas “gaļa”

Sastāvdaļas

½ iepakojuma sojas gabaliņu (nopērkami *Rimi*, bezglutēna produktu plauktā)
1 ēdk. kartupeļu cietes
Sojas mērce
Eļļa

Piedevas pēc izvēles, piemēram, rīsi

Pagatavošana

Verdošā ūdenī ieber sojas gabaliņus, vāra 10 minūtes. No uzvāritajiem gabaliņiem izspiež ūdeni – vai nu ar karoti pret sietiņu, vai ar rokām, kad tie ir atdzisuši. Ir svarīgi izspiest maksimāli daudz ūdens. Gabaliņus apviļā kartupeļu cietē. Uz pannas uzlej diezgan daudz eļļas, jo soja kļūst ļoti lipīga. Nedaudz apcep pašus

gabaliņus. Sāk pievienot sojas mērci. Pievieno pēc garšas, ik pa laikam pagaršojot.

Ja garša šķiet pliekana, lej vēl. Pasniedz ar rīsiem, dārzeņiem, voku, makaroniem u. c.



Sojšļiks

Recepte no edamzale.lv

Sastāvdaļas

500 g sojas gabaliņu
Rapšu vai vīnogu kauliņu
eļļa cepšanai
Marinādes salātiem:
100 ml sojas mērces
100 ml tomātu pastas vai
sulas
100 ml eļļas
100 ml vīna vai ābolu etiķa
(derēs arī citronu sula)

2–3 ēdk. sinepju vai 1–2
tējķ. sinepju pulvera
2–3 paprikas, sagrieztas
strēmelītēs
2–4 sīpoli (der visu veidu
un krāsu, sarkanie gan būs
vismukākie, protams),
sagriezti lielās šķēlēs vai
gabalos
sāls, pipari pēc garšas

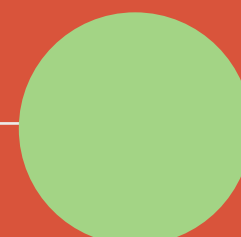
Pagatavošana

Gatavo marinādi: kārtīgi samaisa visas marinādes sastāvdaļas, pārlej pāri sagrieztajiem dārzeņiem, samaisa. Gatavo soju: sojas gabaliņus aplej ar aukstu ūdeni, pieber sāli. Pēc vēlēšanās pievieno buljona kubiņu. Uzliek vāku, liek katlu uz uguns. Kad ūdens uzvārījies, samazina

karstumu un atstāj soju vārīties apmēram 10–20 minūtes (atkarīgs no sojas gabaliņu lieluma). Kad soja gatava (to pārbauda, sojas gabaliņu iegriežot ar nazi), nogriež karstumu, atstāj soju katlā ievilkties vēl 20 minūtes. Soju ņem ārā no katliņa, kārtīgi nospiež lieko ūdeni caur

sietu; ja nepieciešams, nosusina ar papīra dvieli. Sojas gabaliņus liek lielā daudzumā sakarsētas eļļas un cep, līdz tā iegūst brūnganu nokrāsu un kļūst no ārpuses viegli kraukšķīga. Ja ir pieejams fritēšanas katls, var izmantot to. Izceptos sojas

gabaliņus liek uz papīra dviela, pāri liek vēl vienu papīra dvieli un nospiež lieko eļļu. Atdzesē un liek marinādes salātos iekšā. Marinē apmēram dienu. Vasaras sezonā var grilēt, bet ziemā – cept uz pannas.





Sojas maltās “gaļas” mērce

Sastāvdaļas

50 g sausās sojas granulas
(meklē *Rimi* bezglutēna
produktu stendā)
400 g konservētu tomātu
1 kubiņš dārzeņu buljona
1 maza sarkanā paprika
1 vidējs sīpols
2 ķiploka daiviņas

Garšvielas pēc izvēles –
sāls, paprika, kūpinātā
paprika, Kajennas pipari,
koriandrs u. c.
½ tējķ. cukura (nomāc
tomātu skābumu)
Sojas mērce

Pagatavošana

Katlā uzvāra soju,
pievienojot buljona
kubiņu; vāra apmēram
5–10 min. Soju nokāš,
ļauj nedaudz atdzist
un nospiež lieko ūdeni.
Uz pannas apcep sīki
sagrieztu papriku un
sīpolu, pēcāk pievieno
sagrieztu ķiploku. Apcep
līdz dārzeņi mīksti.
Dārzeņiem pievieno
tomātus, sojas mērci pēc

garšas, cukuru, garšvielas
un iepriekš uzvārīto
soju (nokāstu). Vāra, līdz
viss nedaudz biezāks
un sasūcies kopā. Ēd ar
makaroniem. Ja vairāk
reducē šķidrumu, šī masa
lieliski der arī tortilju
pildījumam.





Ķīnas pelmeņi

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

Mīklai:

300 g kviešu miltu

+ vēl nedaudz pēc
nepieciešamības

$\frac{1}{4}$ tējķ. sāls

160 ml verdoša ūdens

Pildījumam:

1 burkāns

6 šampinjoni

$\sim\frac{1}{4}$ nelielas kāpostgalvas

1 liels sīpols

4 ķiploka daiviņas

$\frac{1}{2}$ īkšķa izmēra ingvera
gabaliņš

1 čili pipars (pēc vēlēšanās)

Eļļa cepšanai

Šķipsna sāls

Sojas mērce pasniegšanai

Pagatavošana

Sākumā pagatavo pildījumu. Burkānu sarīvē; šampinjonus, kāpostu, sīpolu, ķiploku, ingveru un čili smalki sakapā. Pannā sakarsē nedaudz eļļas. Liek visas pildījuma sastāvdaļas pannā un maisot cep, līdz dārzeņi kļuvuši mīksti. Tas var aizņemt apmēram 15–20 minūtes. Kad viss sacepies, noņem pannu no uguns un ļauj

pildījumam atdzist. Gatavo mīklu. Bļodā liek mīklas sastāvdaļas (izmanto tikko vārītu ūdeni), samaisa. Ar rokām mīca mīklu 5–10 minūtes, līdz mīkla ir gluda un elastīga. Pievieno vēl nedaudz miltu, ja mīkla liekas pārāk lipīga. Mīklu ar rokām saveļ mazās bumbiņās (apmēram vīnogas izmērā). Noklāj darba virsmu ar miltiem



Pildītas plānās pankūkas

Recepte no edamzale.lv

Sastāvdaļas

Mīklai:

1 gl. (~150 g) miltu

½ gl. sojas piena

2 ēdk. samaltu linsēklu +

5 ēdk. ūdens

¼ tējk. sāls

¼ tējk. cukura

eļļa cepšanai

Pildījumam:

100 g sojas granulu + 500

ml ūdens + ½–1 tējk. sāls

½ smalki sakapāta sīpola

½ smalki sakapāta sīpola

2 daiviņas ķiploka,

izspiestas caur spiedi

1 neliels burkāns, sarīvēts
uz rupjās rīves

⅓ neliela cukīni, sarīvēta
uz rupjās rīves

3–4 tējk. sojas mērces

½ tējk. kūpinātās paprikas
pulvera

1 tējk. malta koriandra

1 tējk. malta kumīna

½ tējk. oregano

¼–½ tējk. sāls (pēc garšas)

1 ēdk. tomātu mērces

½ tējk. maltu melno

piparu

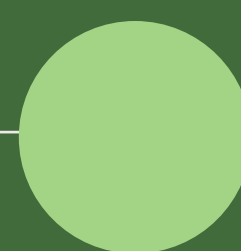
Pagatavošana

Pankūku mīklai gatavo linsēklu “olas”: iesijā bļodā maltās linsēklas, pielej ūdeni, rūpīgi samaisa un noliek malā sabiezēt apmēram 5 minūtes. Citā

bļodā iesijā daļu miltu, pieber sāli un cukuru, pievieno daļu sojas piena un rūpīgi izmais, lai neveidotos kunkuļi. Mīklai pievieno linsēklu

un ūdens maisījumu, rūpīgi izmaisa un turpina pievienot miltus un sojas pienu, līdz iegūta vēlamās konsistences mīkla. Kārtīgi uzkaršē nedaudz ieeļļotu pannu un zemā temperatūrā cep pankūkas, līdz tās kļūst zeltainas no abām pusēm. Pildījumam katlā ieber sojas granulas un sāli, pārlej ar verdošu ūdeni un uzliek vāku. Atstāj uzbriest 15 minūtes. Kamēr soja briest, uzkaršētā pannā vidējā temperatūrā apcep sīpolu, līdz tas kļuvis caurspīdīgs. Pievieno ķiploku un vidējā temperatūrā apcep, līdz tas sāk smaržot. Pieber koriandru un kumīnu, samaisa un ļauj dažas sekundes pacepties. Pievieno sarīvēto burkānu un cep, līdz tas kļuvis mīkstāks. Nokāš sojas

granulas caur sietu un rūpīgi nospiež visu lieko ūdeni. Liek pannā cepties soju, pievieno raudeni un sojas mērci. Ja nepieciešams, pievieno vēl nedaudz eļļas. Sojas granulas cep, ik pa brīdim apmaisot un neļaujot piedegt, līdz ūdens iztvaikojis un tās kļuvušas sausākas un apbrūnējušas. Pievieno sarīvēto cukīni un cep, līdz tas kļūst mīkstāks un caurspīdīgāks. Pievieno kūpināto papriku, svaigo sīpolu un svaigi maltos piparus, rūpīgi samaisa. Pankūkā liek apmēram 3 ēdamkarotes pildījuma un saloka kabatiņu. Kabatiņu apcep karstā eļļā no abām pusēm, līdz tā kļūst zeltaina. Ēd ar kādu mērci, riekstu vai sēklu krējumu, bezpiedevu jogurtu vai vegānisku majonēzi.





Kartupeļu pankūkas ar sēnēm

Recepte no edamzale.lv

Sastāvdaļas

500–600 g kartupeļu (~6–7 kartupeļi)
1 portobello sēne (60–70 g), var izmantot arī citas sēnes
2 ķiploka daiviņas
1 vidēja izmēra sīpols

¼ tējk. kaltēta timiāna
¼ tējk. kaltēta rozmarīna
2 tējk. sojas mērces
1 tējk. Sāls
Olīvu, rapšu vai vīnogu kauliņu eļļa cepšanai

Pagatavošana

Sēni sagriež nelielos gabaliņos. Ķiploku un sīpolu smalki sakapā. Pannā uzsilda olīveļļu un zemā temperatūrā apcep ķiploku, līdz tas sāk smaržot. Tad pievieno sīpolus un maisot cep, līdz tie kļūst caurspīdīgi. Pievieno sēnes, rozmarīnu un timiānu, maisot cep, līdz panna kļuvusi sausāka (sēnes vairs neizdala šķidrumu). Pievieno

sojas mērci, samaisa un cep, līdz sēnes sāk mazliet apbrūnēt. Sarīvē kartupeļus uz rupjās rīves, iemaisa sāli un nospiež kartupeļu sulu. Pievieno kartupeļiem sēnes un kārtīgi samaisa. Uzkarsētā eļļā vidējā temperatūrā cep no abām pusēm zeltainas pankūciņas. Liek uz dvieļa, lai atbrīvotos no liekās eļļas. Ēd karstas.



Proteīna tortilja ar tofu un pupiņām

Sastāvdaļas

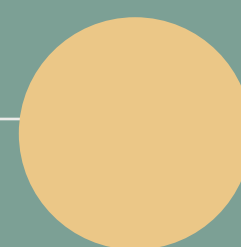
1 iepakojums cietā tofu
(*Rimi* vai *Dabas stacijā*)
1 tortilja
Salāti pēc izvēles (baldiriņi,
spināti, Vidusjūras
maisījums)
Ķirštomāti
1 bundža konservētu
sarkano pupiņu
1 gurķis

1 avokado
1 mazs sarkanais sīpols
Sojas mērce
Majonēze (iesakām *Spilvas*
“4 sezonu” majonēzi)
Sinepes (iesakām *Spilvas*
saldās sinepes)
Garšvielas (sāls, pipari,
oregano)

Pagatavošana

Sagriež tofu mazos gabaliņos. Apcep, līdz gabaliņi apbrūnē. Uzlej virsū sojas mērci. Vēl nedaudz apcep. Uz tortiljas uzsmērē mērces un liek sagrieztus dārzeņus, tofu un garšvielas. Mērcei var izmantot arī vegānisku skābo krējumu (meklē

sadaļā “Uzkodas un
piedevas”).





Vraps ar džekfrūtu

Recepte no zalotava.com

Sastāvdaļas

1 bundža konservēts džekfrūta (meklē *Rimi* pie konservētajiem augļiem; tikai nepaņem saldo sīrupā!)
2 ķiploka daiviņas
1 sīpols
Barbekjū mērce
Tomātu mērce

Garšvielas (sāls, pipari, kumīns, Kajennas pipari, paprika, oregano)
Visu, ko vien vēlies likt vrapā (piemēram, zaļumi, tomāti, marinēti gurķi, avokado)
Tortiljas

Pagatavošana

Pannā sacep sīpolus un ķiplokus. Vēlāk pievieno noskalotu džekfrūtu, ūdeni un garšvielas. Kad ūdens gandrīz iztvaikojis, saspiež un saplūkā augļa gabaliņus. Kad ūdens iztvaikojis, pannas saturu izklāj uz cepamā papīra un cep cepeškrāsnī 15 minūtes 200 °C. Tikmēr traukā sajauc tomātu un barbekjū mērci.

Pēc 15 minūtēm izņem džekfrūtu, pārlej ar mērci, kārtīgi samaisa un liek atkal cepties uz 15–20 minūtēm. Uz tortiljas liek zaļumus, gatavo džekfrūtu, tomātus, marinētos gruķus un avokado, aizloka ciet – un gatavs!



Pildīts saldaiss kartupelis

Recepte no [zalotava.com](https://www.zalotava.com)

Sastāvdaļas

1 sīpols
Gailenes
Turku zirņi
Saldie kartupeļi
Milti
Eļļa
Auzu krēms
Dilles

Rauga pārslas
Garšvielas (sāls, pipari,
saldā paprika, kurkuma)

Pagatavošana

Kartupeļus ar dakšu sadursta viscaur caurumos, mazliet ierīvē eļļu un cep cepeškrāsnī 200 °C 30–40 minūtes. Pannā sacep sīpolus, gailenes un turku zirņus, pievieno saldo papriku, sāli un piparus. Pannas saturu atliek citā traukā. Pannā lej krēmu, pievieno dilles, sāli, piparus, rauga pārslas un kurkumu krāsai. Ja

grib, lai mērce ir tumīgāka, pievieno mazliet miltu un pakarsē. Gatavo kartupeli atgriež vaļā, liek saceptās gailenes ar turku zirņiem un sīpolu, pārlej ar mērci.



Saldais kartupelis ar kaudzīti

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

2 vidēja lieluma saldie
kartupeļi
1 bundža konservētu vai
250 g vārītu turku zirņu
½ tēj.k.paprikas pulvera
½ tēj.k. Vidusjūras
garšvielu maisījuma
4 ēdk. pašgatavota vai
pirkta humosa (pērc *Rimi*

vai *Dabas stacijā*)
2 avokado
5 saulē kaltēti tomāti
½ citrona sula
Dažas karotes bezpiedevu
sojas jogurta
Sakapāti lociņi
Eļļa cepšanai

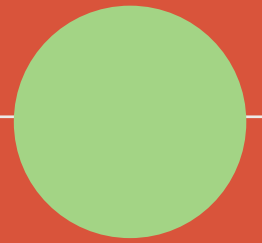
Pagatavošana

Uzkarsē krāsni līdz
200 °C. Saldo kartupeli
pārgriež gareniski uz
pusēm un pārgrieztās
virsmas apsmērē ar nelielu
daudzumu eļļas. Liek uz
cepešpannas ar pārgriezto
pusi uz leju. Turku zirņus
noskalo tekošā ūdenī un
nosusina. Ber zirņus uz
pannas blakus saldajiem
kartupeļiem. Pārslaka ar
nedaudz eļļas un uzber

garšvielas. Apmaisa, lai visi
zirņi vienmērīgi noklāti ar
garšvielām. Liek pannu
cepeškrāsnī un cep,
līdz saldaiss kartupelis ir
viscaur mīksts (aptuveni
30 minūtes). Ja zirņi ir
apbrūnējuši ātrāk, tos
var izņemt no krāsns
jau apmēram pēc 20
minūtēm. Tikmēr tomātus
un avokado sagriež
mazākos gabaliņos.

Liek bļodā un pārslaka ar citrona sulu. Kad kartupeļi gatavi, liek tos bļodā vai uz šķīvja. Ar dakšu nedaudz iemīca kartupeļa mīkstumu iekšā. Katrai pusītei smērē virsū ēdamkaroti humosa. Tad

liek ceptos turku zirņus un avokado un tomātu maisījumu. Pārslaka ar bezpiedevu jogurtu un pārkaisa ar sakapātiem lociņiem. Beigās pārkaisa ar sāli un pasniedz.





Pikantie lēcu plāceņi

Sastāvdaļas

1 gl. sarkano lēcu
1 neliela buntīte pētersīļu
1 sīpols, sīki sagriezts
4 ēdk. linsēklu
4 ēdk. rauga pārslu (pēc vēlēšanās)
2 sarkanas vai dzeltenas paprikas, sīki sagrieztas

~½ gl. miltu
2 tējk. kūpinātās paprikas
1 tējk. maltas asās paprikas
½ tējk. čili pārslu
Sāls un malti melnie pipari
pēc garšas
Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Lēcas ieber katlā un aplej ar ūdeni. No brīža, kad ūdens sāk vārīties, vāra aptuveni 15 minūtes, tad noņem no uguns. Lēcas kārtīgi nokāš, pārliet lielā bļodā un samīca ar dakšu vai samaļ ar rokas blenderi. Pievieno atlikušās sastāvdaļas, izņemot eļļu. Visu samaisa. Maisījumam jābūt lipīgam un viegli veidojamam. Ja tā nav, tad lēcas nav

gana kārtīgi nokāstas un maisījums ir par slapju. Tādā gadījumā vienkārši pievieno vēl miltus, līdz maisījums iegūst mīklas konsistenci. Ja negribas pievienot miltus, maisījumu var arī uz 10–15 minūtēm atstāt ledusskapī. Uz pannas uzlej nedaudz eļļas. Plāceņus liek uz pannas un cep aptuveni 2 minūtes no katras puses.



Kabaču pankūkas

[Laines Rūdolfas recepte](#)

Sastāvdaļas

½ gl. turku zirņu miltu
(pērc *Rimi*, *Gemosā* vai
Dabas stacijā)
¼ tēj. sāls, kurkumas,
garam masala (vai malta
kumīna), ķiploku pulvera

Šķipsna maltu melno
piparu
½ gl. ūdens
Sauja grieztu lociņu
1 gl. rīvēta kabača
Olīveļļa cepšanai

Pagatavošana

Turku zirņu miltos iemaisa garšvielas un pa nelielam daudzumam pievieno ūdeni, visu laiku maisot, lai neveidotos kunkuļi. Kad viss ūdens ir pievienots, pievieno lociņus un rīvēto kabaci, kārtīgi samaisa un atstāj mīklu 10 minūtes ievilkties. Cep uz vidējas uguns, līdz kļūst zeltaini brūnas no abām pusēm, uz pannas uzlejot nedaudz olīveļļas.



Klasiskais falafels

Recepte no labigarso.lv

Sastāvdaļas

1 gl. sausu turku zirņu
½ liela sīpola (smalki sakapāta)
2 ēdk. smalki sakapātu pētersīļu
2 ēdk. smalki sakapāta koriandra

1 tējk. sāls
½–1 tējk. maltu čili piparu
4 ķiploka daiviņas
1 tējk. ķimeņu
1 tējk. cepamā pulvera
4–6 ēdk. miltu
Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Turku zirņus liek lielā bļodā un pievieno tik daudz auksta ūdens, lai tas noklātu zirņus. Atstāj tos mērcēties uz nakti, nolej ūdeni. Blenderī ieber turku zirņus, sakapātos sīpolus, pētersīļus, koriandru, sāli, čili piparus, ķiploku un ķimenes. Visu labi sablendē. Pievieno cepamo pulveri un miltus, samaisa. Visu pārliet bļodā un liek ledusskapī uz vairākām stundām.

No iegūtās masas izveido nelielas bumbiņas. Dziļā katlā uzkaršē eļļu, bumbiņas liek karstajā eļļā uz dažām minūtēm, līdz tās kļūst zeltaini brūnas. Tad novieto uz papīra dvieļa, lai atbrīvotos no liekās eļļas. Gatavo falafelu liek pitas maizītē kopā ar tomātiem, sīpoliem, papriku vai citiem dārzeņiem pēc izvēles, pievieno humosu.



Džekfrūta sendvičs

[Videorecepte](#)

Sastāvdaļas

3 gl. džekfrūta (meklē *Rimi* pie konserviem; tikai nenopērc saldo sīrupā!)
Garšvielas (sāls, pipari, čili, Kajennas pipari, kumīns, paprikas pulveris)
Barbekjū mērce
Vorčesteras mērce (esi

uzmanīgs – dažreiz Vorčesteras mērce satur zivis)
Šķidrie dūmi (meklē Stockmann)
1 sīpols
3 ķiploku daiviņas
2 gl. dārzeņu buljona

Pagatavošana

Uzkarsē eļļu pannā, pievieno sīpolu un 3 ķiploka daiviņas, apcep, līdz zeltainas. Pievieno divas bundžas vai pusi svaiga (3 glāzes) džekfrūta. Pievieno garšvielu maisījumu – pa tējkarotei sāls, piparu, kumīna, čili un paprikas pulvera, ½ tējkarotes Kajennas piparu; pa ēdamkarotei vegāniskas Vorčesteras mērces un šķidro dūmu.

Kārtīgi samaisa, pārlej ar divām glāzēm dārzeņu buljona un vāra 45 minūtes. Pēc tam visu liek uz pannas un liek krāsnī 180 °C uz 45 minūtēm, izņem no krāsns, bagātīgi pārlej ar barbekjū mērci un liek atpakaļ krāsnī uz 15 minūtēm. Liek uz maizes ar izvēlētajiem dārzeņiem.



Šķelto zirņu plāceņi

Recepte no edamzale.lv

Sastāvdaļas

500 g šķelto zirņu
100 g (1 gl.) rīvmaizes
1 sīpols, smalki sakapāts
1 liela ķiploka daiviņa,
smalki sakapāta
1 ēdk. + 1 tējk. sojas mērces
Buntīte (~75 g) smalki

sakapātu pētersīļu
2 ēdk. turku zirņu miltu
1 ēdk. tomātu mērces
1 ēdk. olīveļļas
2 tējk. karija pulvera
2 tējk. sāls

Pagatavošana

Šķeltos zirņus ieliek mērcēties aukstā ūdenī uz 4 stundām. Izmērcētos zirņus rūpīgi noskalo un liek vārīties aukstā ūdenī augstā temperatūrā. Kad ūdens uzvārījies, samazina temperatūru līdz vidējai un nosmeļ putas, ja tādas rodas. Atstāj zirņus vārīties, līdz tie gatavi (apmēram 20 minūtes). Kad zirņi izvārīti, tos nokāš un noliek maliņā. Uzsilda

pannā nedaudz olīveļļas un zemā temperatūrā apcep sīpolu un ķiploku, pašās beigās pievienojot 1 tējkaroti sojas mērces. Pusi šķelto zirņu liek virtuves kombainā kopā ar sīpoliem, ķiplokiem, pētersīļiem, sojas mērci, olīveļļu, tomātu mērci, sāli un kariju (tātad visu, izņemot rīvmaizi un turku zirņu miltus) un smalcina, līdz iegūta viendabīga



Falafelburgeri

Sastāvdaļas

400 g turku zirņu (1 bundža), noskalotu un nosusinātu
1 mazs sarkanais sīpols, sasmalcināts
1 ķiploka daiviņa, sasmalcināta
Sauja pētersīļu
1 tējķ. maltu ķimeņu
1 tējķ. koriandra

½ tējķ. maltu čili piparu
2 ēdk. miltu
2 ēdk. saulespuķu eļļas
Grauzdēta pitas maize pasniegšanai (var pasniegt arī ar parastajām burgeru maizītēm)
200 g tomātu salsas pasniegšanai
Zaļie salāti pasniegšanai

Pagatavošana

Sasmalcina virtuves kombainā turku zirņus kopā ar nelielu sarkano sīpolu, ķiploka daiviņu, sauju pētersīļu, maltajām ķimenēm, koriandru, čili pipariem, miltiem un sāli. Blendē līdz viendabīgai konsistencei, pēc tam ar rokām veido četrus vienāda lieluma falafelus

(kotletes burgeram). Pannā uzkaršē eļļu, liek falafelus cepties. Cep aptuveni 3 minūtes katru pusi, līdz tie kļūst viegli zeltaini. Pasniedz ar grauzdētu pitas maizi vai burger-maizītēm, tomātu salsu un zaļajiem salātiem.



Rīsu kotletes ar ķiplokiem un papriku

Recepte no
[Zaļš gurķis virtuvē](#)

Sastāvdaļas

100 g rīsu
4 sakapātas ķiploka
daiviņas
2 paprikas, sagrieztas
mazos gabaliņos
Sāls, pipari
100 g auzu miltu
200 ml eļļas

Pagatavošana

Rīsus noskalo un vāra uz iepakojuma norādīto laiku. Kamēr rīsi vārās, apcep papriku kopā ar ķiplokiem, līdz dārzeņi kļuvuši mīkstāki. Pievieno garšvielas. Kad rīsi atdzisuši, pievieno apcepto papriku un ķiplokus. Tad klāt piejauc auzu miltus un nedaudz eļļu. Veido kotletes un cep no abām pusēm.



Kraukšķīgie burkānu plācenīši

Sastāvdaļas

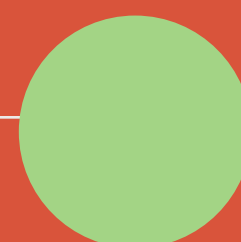
2 lieli burkāni
400 g konservētu pupiņu
(piemēram, balto)
1 sīpols
 $\frac{3}{4}$ tējk. kaltēta rozmarīna
 $\frac{3}{4}$ tējk. kaltēta timiāna
 $\frac{1}{2}$ tējk. malta kumīna
 $\frac{1}{2}$ tējk. karija

1 tējk. sāls
 $\frac{1}{2}$ gl. pilngraudu miltu vai
auzu miltu
Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Burkānus nomazgā (tie nav jāmizo) un sarīvē uz rupjās rīves. Pievieno noskalotas un nokāstas pupiņas, sīki sakapātu sīpolu un visas garšvielas. Ar rokām samīca, līdz pupiņas ir izšķīdušas un visas sastāvdaļas kārtīgi sajauktas. Pievieno miltus un pamīca vēl mazliet. Pannā uzkarsē eļļu. Ar rokām izveido plāceņus un

cep no abām pusēm, līdz tie ir kraukšķīgi. Pasniedz uz maizes, burgerā, vai arī kopā ar makaroniem, rīsiem, kartupeļu biezeni vai griķiem.





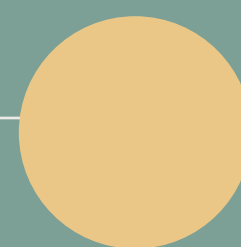
Kvinojas kotletes

Sastāvdaļas

½ gl. kvinojas (sausas)
½ gl. turku zirņu miltu
1 gl. ūdens
1 burkāns
1 sīpols
2 ķiploka daiviņas
Garšvielas pēc izvēles (sāls,
pipari, karijs u. c.)

Pagatavošana

Uzvāra kvinoju. Apcep sīki sagrieztus sīpolus, sarīvētu burkānu un ķiplokus. No turku zirņu miltiem, garšvielām un ūdens pagatavo biezu mīklu (biezāku nekā pankūku mīklu). Mīklā iejauc gatavo kvinoju un dārzeņus. Kotlešu masai jābūt pietiekami biežai, lai ar rokām varētu sarīpināt bumbiņas. Sarīpina bumbiņas un cep eļļā.





Pupiņu un zirņu burgeri

Recepte no zalotava.com

Sastāvdaļas

150 g melno pupiņu
150 g turku zirņu
1 sarkanais sīpols
2 ķiploka daiviņas
Svaigs koriandrs
2 ēdk. tomātu pastas
50 g kukurūzas
50 g rīvmaizes

Garšvielas (sāls, pipari,
kumīns, Kajennas pipari)
Burgermaizītes
Vegāniska majonēze
(piemēram, *Spilvas* "4
sezonu")
1 tomāts
Salātlapas

Pagatavošana

Virtuves kombainā sasmalcina pupiņas, turku zirņus, sagrieztus sīpolus, ķiplokus, koriandru, tomātu pastu un garšvielas. Gatavajā masā iejauc rīvmaizi un kukurūzu. Veido kotletes un apcep pannā no abām pusēm. Dažas minūtes apcep cepeškrāsnī burgermaizītes. Uz apakšējās maizītes klāj vegānisko majonēzi,

liek salātlapas, tomātu, burgera kotleti, sarkano sīpolu un avokado.

Zupas

Sildošā dārzeņu zupa

Kartupeļu un puravu zupa

Sātīgā franču lēcu zupa

Saldo kartupeļu biezzupa

Ātrā soļanka

Ziedkāpostu un burkānu krēmzupa ar kumīnu

Lēcu krēmzupa

Krēmīgā lēcu zupa

Ķirbju un biešu zupa



Sildošā dārzeņu zupa

Sastāvdaļas (2–3 porcijām)

2 sīpoli
2 ķiploku daiviņas
6 kartupeļi
1 burkāns
1 bundža konservētu pupiņu
1 paprika
Dārzeņu buljona kubiņš

Gaišā miso pasta (pēc vēlēšanās)
Garšaugi (rozmarīns, timiāns)
Olīveļļa
Sāls un pipari
Bagete (vai baltmaize)

Pagatavošana

Smalki sakapā sīpolus, ķiplokus un papriku. Nomizo kartupeļus, burkānus un sagriež daivās. Katlā uzkarsē olīveļļu, tajā apcep sīpolus, ķiplokus un papriku, līdz kļūst zeltaini un mīksti. Katlā pievieno kartupeļus, burkānus un garšaugus. Pāris reizes visu apmaisī un aplej ar ūdeni, lai viss tiktu noseigts. Pievieno

buljona kubiņu. Vāra, līdz kartupeļi gandrīz mīksti, tad pievieno konservētās pupiņas, kurām noliets šķidrums. Vāra, līdz viss ir mīksts. Gatavošanas laikā pievieno sāli un piparus pēc garšas. Papildus var pievienot gaišo miso pastu, kas piešķir umami garšu. Pasniedz ar grauzdētu bageti.



Kartupeļu un puravu zupa

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

2 nelieli puravi
6 vidēji lieli kartupeļi
1 ēdk. oregano vai cita
garšviela (pēc izvēles)
1,3 l dārzeņu buljona
Eļļa cepšanai
Svaigi zaļumi, saulespuķu
sēklas pasniegšanai

Pagatavošana

Purava lapas nogriež,
pārējo sakapā un liek
cepties katliņā apmēram
7 minūtes, līdz puravi kļūst
mīksti.

Sagriež kartupeļus nelielos
gabalos un pievieno
puraviem kopā ar oregano.
Maisot cep visu pāris
minūtes, tad lej klāt
buljonu.

Vāra, līdz kartupeļi mīksti.
Sablendē zupu līdz

krēmīgai konsistencei un
pievieno sāli pēc garšas.
Pasniegšanai apcep
sausā, sakarsētā pannā
saulespuķu sēklas, līdz tās
apbrūnējušas.
Sakapā zaļumus.
Pārkaisa zaļumus un
sēklas zupai.



Sātīgā franču lēcu zupa

Sastāvdaļas

3 tējk. eļļas
200 g sīpolu
2 ķiploka daiviņas
300 g burkānu
150 g seleriju kātu
400 g konservētu tomātu
1,2 l dārzeņu buljona
250 g lēcu

Balzametiķis (pēc garšas)
Sāls un pipari
Grauzdēta maize
pasniegšanai

Pagatavošana

Sīpolus un ķiplokus nomizo un sasmalcina. Seleriju kātus sagriež gabaliņos, lapas sasmalcina. Burkānus nomizo un sagriež gabaliņos. Lēcas noskalo un notecina. Katlā sakarsē eļļu, liek cepties burkānus, seleriju kātus, sīpolus un ķiplokus un cep aptuveni 15 minūtes, līdz dārzeni sāk apbrūnēt. Pievieno

buljonu, lēcas, tomātus un sautē aptuveni 35 minūtes, līdz lēcas ir mīkstas. Ja zupa šķiet pārāk bieza, pievieno ūdeni vai buljonu. Samaisa, pievieno sāli, piparus, balzametiķi un uzkarsē līdz varīšanās temperatūrai. Lej bļodās, pārkaisa ar seleriju zaļumiem un pasniedz ar grauzdētas maizes šķēlēm.



Saldo kartupeļu biezzupa

Sastāvdaļas (2-3 porcijām)

2 vidēji burkāni
2 vidēji saldie kartupeļi
1 sīpols
2 ķiploka daiviņas
1 gabaliņš ingvera
1 tējķ. kumīna
½ tējķ. kanēļa
Šķipsna muskatrieksta

1 kubiņš dārzeņu buljona
Sāls un pipari
Koriandrs

Pagatavošana

Burkānus un saldus kartupeļus sagriež kumosā lieluma gabalos. Sīpolu, ķiploku un ingveru nomizo, smalki sagriež un apcep katlā kopā ar nelielu daudzumu eļļas. Katlā pievieno burkānus, saldus kartupeļus un garšvielas. Buljona kubiņu iemaisa 1 l ūdens un pievieno katlā, visu uzvāra un nedaudz samazina

temperatūru. Zupu vāra aptuveni 15 minūtes, līdz saldie kartupeļi ir mīksti. Pievieno sāli, piparus un noņem no plīts. Zupu sablendē, līdz tā ir bieza un krēmīga, pasniedz ar koriandru un nedaudz pipariem (pēc vēlēšanās var pasniegt ar grauzdētām sēklām).



Ātrā soļanka

Sastāvdaļas (2–3 porcijām)

1 sīpols
1 liels burkāns
Tomātu pasta
2 nelieli marinēti gurķi
(pēc izvēles)
2–3 vidēja izmēra kartupeļi

1 bundža konservētu
pupiņu
Sāls un pipari
Lauru lapas
Olīvas, citrons

Pagatavošana

Uz karstas pannas sakarsē eļļu, pievieno sīpolus. Kad tie kļūst zeltaini, pievieno sarīvētu burkānu un ķiplokus un par divām trešdaļām samazina karstumu, neaizmirstot ik pa brīdim apmaisīt. Paralēli uzvāra 1–1,5 l ūdens. Kad burkāni ir apmēram 5 minūtes cepušies uz lēnas uguns kopā ar sīpoliem un ķiplokiem, to visu liek ūdenī. Uzliek maksimālo karstumu pannai, liek

ēdamkaroti tomātu pastas, to apmēram divas minūtes “padzenājot” pannā. Pievieno to ūdenim kopā ar mazos kubiņos sagrieztiem kartupeļiem. Vāra apmēram 10–15 minūtes, pievieno garšvielas pēc savām vēlmēm, ieber pupas un sagrieztus gurķus (pēc vēlēšanās). Nogriež uguni un atstāj ar aizvērtu vāku apmēram uz 5 minūtēm. Servē ar olīvām un plānām citrona šķēlēm.



Ziedkāpostu un burkānu krēmzupa ar kumīnu

Sastāvdaļas

4 gl. sakapātu burkānu
2 gl. ziedkāposta
1 vidējs sīpols, sakapāts
2 ķiploka daiviņas,
samaltas
6 gl. ūdens
1 tējk. malta ingvera
2 tējk. malta kumīna

1 tējk. koriandra
1 lauru lapa
1 ēdk. eļļas
Sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana

Eļļu uz vidējas uguns uzsilda katlā un tajā 4 minūtes cep sīpolu un ķiploku. Pievieno kumīnu, ingveru un koriandru. Kārtīgi samaisa un karsē aptuveni minūti, līdz garšvielas kļūst smaržīgas. Pievieno sakapātus burkānus un ziedkāpostus un 5 minūtes karsē, ik pa brīdim apmaisot. Pielej ūdeni un pievieno lauru

lapu. Ūdeni uzvāra. Katlam daļēji uzliek vāku un uz vidējas uguns 20 minūtes karsē. Tad pievieno sāli un piparus. Zupu sablendē, līdz tā kļūst krēmīga. Lej atpakaļ katlā un kārtīgi samaisa. Pasniedz ar ķirbju sēklām un svaigiem zaļumiem.



Lēcu krēmzupa

Sastāvdaļas

240 g sarkano lēcu
1 sīpols
1 liels burkāns
1 čili pipars
Eļļa cepšanai

2 lauru lapas
Sāls, pipari
2 ķiploka daiviņas

Pagatavošana

Sīpolu un ķiploka daiviņas nomizo un smalki sakapā. Burkānu notīra un sarīvē uz rupjās rīves. Čili piparu noskalo, nogriež apmēram 3 cm lielu gabaliņu un sagriež ripiņās. Pannā uzkarsē eļļu. Apcep sīpolus, ķiplokus un burkānus. Cep, līdz burkāni ir kļuvuši zeltaini. Lēcas pievieno saceptajiem dārzeņiem, samaisa un pacep vēl aptuveni 2 minūtes. Ja nepieciešams, pielej

vēl nedaudz eļļas. Pannas saturu pārliet lielākā katlā, pievieno lauru lapas, kādu zaļumu zariņu pēc izvēles un pārlej ar 1 l verdoša ūdens. Samazina liesmu, katlam uzliek vāku un vāra 10 minūtes. Ja zupa liekas par biezu, pielej vēl nedaudz verdoša ūdens. No zupas izņem lauru lapas, pēc garšas pievieno sāli un visu sablendē viendabīgā masā. Salej porciju šķīvjos.



Krēmīgā lēcu zupa

Sastāvdaļas (2–3 porcijām)

1 liels sīpols
2 ķiploka daiviņas
1 liels burkāns
Neliels ingvera gabaliņš
2 ēdk. eļļas
½ tējk. kurkumas
Sēklas no 10 kardamona
pākstīm (pēc vēlēšanās)

1 tējk. ķimeņu (pēc
vēlēšanās)
100 g sarkano lēcu
400 ml kokosriekstu piena
Citrona sula
Šķipsna čili pārslu
Sauja pētersīļu vai
koriandra zaļumu

Pagatavošana

Ieliek smalki sagrieztus sīpolus, ķiplokus, burkānu un ingveru pannā, pārlej ar eļļu un cep līdz mīksti. Pievieno kurkumu, kardamonu un ķimenes. Samaisa un uz lēnas uguns cep vēl dažas minūtes. Pievieno lēcas. Pārlej ar kokosriekstu pienu, piepilda tukšo kokosriekstu piena bundžiņu ar ūdeni un

pievieno arī šo ūdeni, uzvāra. Kad viss vārās, turpina vārīt zupu uz lēnas uguns 15 min. līdz lēcas ir mīkstas. Sablendē zupu līdz vēlamajai konsistencei. Pievieno zupai nedaudz citronu sulas, čili un smalki sagrieztus zaļumus, šķipsniņu sāls un samaisa. Pavāra vēl minūti – un gatavs!



Ķirbju un biešu zupa

Recepte no [@eedu.augus](https://www.instagram.com/eedu.augus)

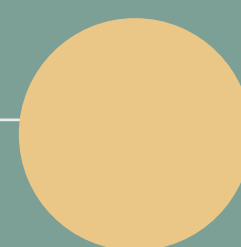
Sastāvdaļas (6–7 porcijām)

1 čili (bez sēklām)
2 sīpoli
5 laima lapas (vai laima miza)
Ingvera gabaliņš īkšķa lielumā
4 ķiploka daiviņas
2 ēdk. eļļas
½ riekstu ķirbja (apmēram 3 kg ar mizu un sēklām)

2 bietes
1 tēj. sāls
2 ēdk. buljona
3 ēdk. citrona sulas
1 ēdk. oregano
½ tēj. kumīna sēklas
1 tēj. pētersīļu
1 bundža kokosriekstu piena

Pagatavošana

Sacep sīpolu, čili, ingveru, ķiplokus, laima lapas, pieliek klāt ķirbi un bietes. Mazliet pasautē, ielejot tik daudz ūdens, lai to redz, bet tas nenogremdētu ķirbi; pievieno visas garšvielas. Vāra, līdz ķirbis un bietes mīkstas, un sablendē. Pielej kokosriekstu pienu, pavāra vēl mazliet – un gatavs!



Salāti

Pastas salāti ar saulē kaltētiem tomātiem

Kvinojas salāti ar mango

Kvinojas salāti

Kažoks bez siļķes (kārtainie salāti)

Cēzara salāti

Pavasara nūdeļu salāti ar zemesriekstu mērci

Pastas salāti ar zemesriekstu mērci

Rasols

Zaļie salāti ar saldi aso mango mērci



Pastas salāti ar saulē kaltētiem tomātiem

Sastāvdaļas (4 porcijām)

500 g makaronu
8 saulē kaltēti tomāti
2 ķiploka daiviņas
Sauja grauzdētu mandeļu
Baziliks
Citrona miza un sula
2 ēdamkarotes olīveļļas
Sāls un pipari

Pagatavošana

Izvāra makaronus. Sagriež saulē kaltētos tomātus, baziliku, mandeles, sarīvē mizu no viena citrona un izspiež sulu, smalki sakapā ķiploku. Kad makaroni ir gatavi, tos nokāš, noskalo aukstā ūdenī un ļauj atdzist. Visas sastāvdaļas samaisa kopā un pasniedz.



Kvinojas salāti ar mango

Recepte no zalotava.com

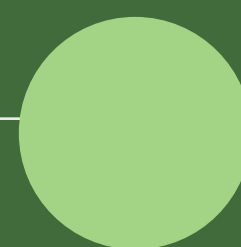
Sastāvdaļas

Turku zirņi
Avokado
Sarkanais sīpols
Sarkanais kāposts
Mango
Rukola
Kvinoja
Olīveļļa

Citrons
Svaigs koriandrs

Pagatavošana

Uzvāra kvinoju (vēlams pirms vārīšanas to noskalot). Uzvāra un atdzesē. Traukā liek rukolu, sarkano kāpostu, mazliet sīpolu, mango, avokado, koriandru, turku zirņus un kvinoju. Pāri pārlej mazliet citrona sulu un olīveļļu.





Kvinojas salāti

Sastāvdaļas

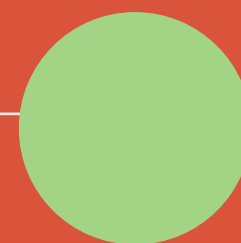
130 g kvinojas
1 paprika
¼ sarkanā kāposta
1 sarkanais sīpols
2 saujas turku zirņu
1 avokado
2 ēdk. olīveļļas
1 ēdk. sezama eļļas

1 tēj. rīsu etiķa
1 laims
1 tēj. kļavu sīrupa
1 ēdk. sojas mērces
1 ķiploka daiviņa
Indijas rieksti
Loki

Pagatavošana

Novāra kvinoju. Atdzesētu liek palielā bļodā ar kubiņos sagrieztu papriku, sarkano kāpostu, plāni sagrieztu nelielu sarkano sīpolu, avokado un turku zirņus. Atsevišķā traukā sajauc mērci – olīveļļu, sezama eļļu, rīsu etiķu, sakapātu ķiploka daiviņu, laima sulu, kļavu sīrupu un sojas mērci. Salātos pievieno mērci, kārtīgi

samaisa un pasniedz ar lokiem un Indijas riekstiem.





Kažoks bez siļķes (kārtainie salāti)

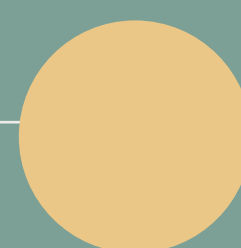
Sastāvdaļas

400 g vārītu kartupeļu
400 g vārītu burkānu
400 g vārītu biešu
1 baklažāns
2 nori lapas
50 ml sojas mērces

Vegāniska majonēze
(piemēram, *Spilvas* "4
sezonu")

Pagatavošana

Baklažānus sagriež kubiņos un apcep. Kad baklažāni kļūst zeltaini, pievieno smalki sagrieztas nori lapas un sojas mērci, apcep vēl 1 minūti. Sarīvē kartupeļus, bietes, burkānus. Izliek kārtas: kartupeļi, majonēze, baklažāni, burkāni, majonēze, bietes, majonēze, kartupeļi, baklažāni, majonēze, burkāni, majonēze, bietes.





Cēzara salāti

Sastāvdaļas

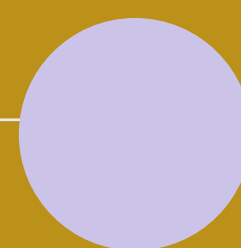
2 iepakojumi cietā tofu
Romiešu salātu lapas
Ķirštomāti
Baltmaize grauzdiņiem
Mērcei:
150 g Indijas riekstu
½ gl. augu piena
(piemēram, mandeļu) vai
ūdens
4 tējk. rauga pārslu
(meklē *Dabas stacijā* vai

Stockmann)
3 tējk. olīveļļas
2 tējk. Dižonas sinepju
½ citrona
2 daiviņas ķiploka
Sāls, pipari pēc garšas
Tofu marinādei:
Sojas mērce
Sriračas mērce
2 ķiploka daiviņas

Pagatavošana

Iepriekšējā vakarā iemarinē tofu, to pārlejot ar marinādi. Indijas riekstus novāra 15–20 minūtes, līdz tie ir mīksti. Blendē kopā visas mērces sastāvdaļas, lēnām lejojot klāt augu dzērienu vai ūdeni līdz atbilstošai konsistencei.

Saplūkā romiešu salātus, sagriež tomātus. Cepeškrāsnī uzkaršē maizi, ko pēc tam sagriež mazos grauzdiņos. Samaisa visas sastāvdaļas un, ja vēlas, pa virsu var uzbērt Indijas riekstu parmezānu.





Pavasara nūdeļu salāti ar zemesriekstu mērci

Recepte no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

80 g pagatavotu un
atdzesētu nūdeļu
¼ sarkanās paprikas
50 g sarkanā kāposta
½ burkāna
½ svaiga gurķa
½ avokado
Sauja svaiga koriandra
Sauja sakapātu lociņu
Pasniegšanai sezama
sēklas vai grauzdēti

zemesrieksti
Mērcei:
2 ēdk. zemesriekstu
sviesta
1 ēdk. kļavu sīrupa
1 ēdk. sojas mērces
1 ēdk. sezama sēklu eļļas
Sula no ½ laima
½ tējķ. malta ingvera
Šķipsna maltu čili piparu
Sāls, ūdens

Pagatavošana

Papriku sagriež strēmelēs, kāpostu sakapā, burkānu sarīvē, gurķi sagriež ripiņās. Avokado sagriež šķēlītēs un zaļumus sakapā. Visus dārzeņus un zaļumus samaisa kopā ar pagatavotām un atdzesētām nūdelēm. Visas mērces sastāvdaļas,

izņemot ūdeni, bļodā kārtīgi samaisa. Pievieno pavisam nedaudz ūdens, lai mērce būtu krēmīga, bet ne pārāk bieza. Salātiem pārlej mērci, pārkaisa sezama sēklas vai zemesriekstus un pasniedz.



Pastas salāti ar zemesriekstu mērci

Sastāvdaļas (2 porcijām)

150 g spageti makaronu
1 iepakojums salātu maisījuma pēc izvēles
2 nelieli burkāni
2 ēdk. zemesriekstu sviesta
2 ēdk. sojas mērces
2 ēdk. kļavu vai agaves

sīrupa
2 ēdk. etiķa
Neliels svaiga ingvera gabals (īkšķa lielumā)
1 ķiploka daiviņa
Neliela sauja zemesriekstu

Pagatavošana

Katlā ar verdošu sāļtu ūdeni izvāra makaronus, notecina lieko ūdeni. Nomizo un sarīvē burkānus, sajauc kopā ar salātu maisījumu. Atsevišķā bļodā labi samaisa zemesriekstu sviestu, sojas mērci, kļavu vai agaves sīrupu un etiķi. Sasmalcina ingveru un ķiplokus, pievieno zemesriekstu mērcei.

Zemesriekstu mērcei pievieno nedaudz ūdeni, lai tā būtu šķidrāka. Uz pannas apgrauzdē zemesriekstus, cep uz vidējas uguns, līdz viegli brūni. Eļļa nav nepieciešama! Nosusina makaronus un pievieno salātiem. Salātiem pārlej zemesriekstu mērci un dekorē ar apgrauzdētiem zemesriekstiem.



Rasols

Recepte no
[Zaļš gurķis virtuvē](#)

Sastāvdaļas

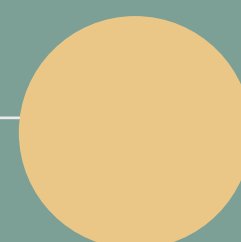
4 kartupeļi
4 burkāni
1 sīpols
4 marinēti gurķi
250 g konservētu zaļo
zirniņu
1 tējķ. sinepju
Viena burciņa majonēzes

(iesakām *Spilvas* "4
sezonu")
Sāls
Pipari
Pēc izvēles: vegāniska
desa (meklē *Dabas stacijā*
vai *Rimi*), melnais sāls
(*Rimi*)

Pagatavošana

Vāra nomizotus kartupeļus un burkānus, līdz mīksti (apmēram 30 minūtes). Kad dārzeņi mīksti, atdzesē un sagriež mazos gabaliņos (ja vēlas salātus pagatavot ļoti ātri, dārzeņus var novārīt jau iepriekšējā dienā un glabāt ledusskapī). Sagriež sīpolu un marinētus gurķus mazos gabaliņos, sajauc kopā ar dārzeņiem,

pievieno zirniņus, sinepes, majonēzi (un desu, ja vēlas), samaisa. Pievieno sāli un piparus pēc savām vēlmēm. Ja grib olu garšu, pievieno melno sāli.





Zaļie salāti ar saldi aso mango mērci

Recepte no
[@fitvegansisters](#)

Sastāvdaļas

Lapu kāposts

Spināti

Salātlapas

1 avokado

1 gurķis

1 burkāns

Mango mērcei:

1 liels mango

1 laima sula

1 ēdk. baltās purava daļas

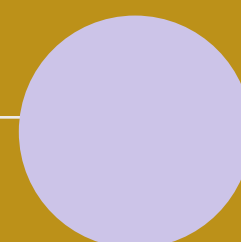
1 tēj. svaigu čili piparu
(bez sēklām)

1 cm ingvera gabaliņš

Sauja pētersīļu

Pagatavošana

Nomizo gurķi un burkānu, sagriež garenos gabaliņos. Bļodā saliek visas pārējās salātu sastāvdaļas. Visas mērces sastāvdaļas, izņemot pētersīli, blendē līdz mērce ir šķidra. Tad pievieno pētersīļus un blendē vēl mazliet, lai pētersīļi ir sasmalcināti. Mērci pārlej salātiem. Gatavs!



Uzkodas un piedevas

Gvakamole

Burkānlasis

Tofu pīrādziņi

Barbekjū ziedkāposti

Krāsni cepti pitas maizes grauzdiņi ar zaļo humosu

Vienkāršā tofu uzkoda jūras garšu cienītājiem

Ceptie brokoļi ar ķiploku un citronu

Vegānisks skābais krējums

Vegāniskais “parmezāns”

Avokado humoss

Saulespuķu sēklu krējums



Gvakamole

Sastāvdaļas

2 mīksti avokado
2 tomāti
1 sarkanais sīpols
1 ķiploka daiviņa
Svaigs baziliks
Nedaudz laima sulas
Olīveļļa (vēlams)
Garšvielas – sāls, pipari,

citronpipari; ja grib asu,
var pievienot Kajennas
piparus
Pasta vai kukurūzas čipsi
pasniegšanai

Pagatavošana

Mazos gabaliņos sagriež tomātu, sasmalcina sīpolu un baziliku. Visu sajauc kopā, pievienojot laima sulu, sāli, garšvielas un mazliet olīveļļas. Avokado pārgriež gareniski uz pusēm, izņem kauliņu un ar karoti izgrebj mīkstumumu. Nedaudz ar dakšu saspaida, taču tā, lai paliek gabaliņi, nevis putra. Saspaidītos

avokado sajauc ar pārējām sastāvdaļām, pagaršo, vai netrūkst sāls, var pieliet vēl mazliet olīveļļas – un ir gatava svaiga, ļoti aromātiska gvakamole! Pasniedz ar kukurūzas čipsiem vai pastu.



Burkānlasis

Recepte no
[@fitvegansisters](https://www.instagram.com/fitvegansisters)

Sastāvdaļas

4–5 lieli burkāni

Marinādei:

5–6 ēdamkarotes olīveļļas

3 sadrupinātas nori lapas

Sula no ½ maza citrona

2 tējķ. ābolu etiķa

2 tējķ. šķidro dūmu

6–7 ēdk. sojas mērces

Šķipsna sāls un piparu

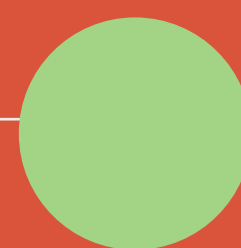
Pagatavošana

Izvāra burkānus ar mizu.

Kad burkāni gatavi, tos atdzesē un nomizo.

Sagriež plānās strēmelītēs un liek marinādē.

Burkānus atstāj marinādē vismaz 24 stundas (var arī ilgāk). Labu apetīti!





Tofu pīrādziņi

Recepte no
[@fitvegansisters](#)

Sastāvdaļas (12 pīrādziņiem)

1 iepakojums saldētas
kārtainās mīklas Tešla
150 g cietā tofu
1 liels sīpols
3 ēdk. sojas mērce
½ tējk. kūpinātā sāls vai 1
tējk. šķidro dūmu (meklē

Stockmann)
100 g tomātu pasta

Pagatavošana

Mīklas plāksnes liek atkausēties istabas temperatūrā. Tikmēr sasmalcina sīpolu un sagriež tofu smalkos kubiņos vai arī saspaida ar dakšiņu. Uz pannas uzkarsē ēdamkaroti eļļas un liek cepties sīpolu. Kad tas ir mazliet apcepies, pievieno tofu, sojas mērci un kūpinājuma garšvielu. Cep, līdz sīpoli kļūst zeltaini brūni, tad pievieno

tomātu pastu un, visu kopā maisot, pacep vēl 1 minūti. Mīklas plāksnes pārgriež uz pusēm vienādās daļās, lai veidojas kvadrāts. Katrā pīrādziņā liek apmēram pusotru tējkaroti pildījuma, tad aizloka mīklu, kārtīgi saspiežot maliņas, lai veidojas trijstūrveida pīrādziņi. Cep krāsnī 180 °C 15–20 minūtes. Gatavi, kad kļūst zeltaini brūni.



Barbekjū ziedkāposti

Sastāvdaļas

1 ziedkāposts
½ gl. augu piena
2 ēdk. jebkuru miltu
Garšvielas (sāls, malta
paprika, pipari, ķiploku
pulveris, Kajennas pipari)

Pagatavošana

Sagatavo mīklu – sajauc augu pienu, miltus, pa tējkarotei ķiploku pulvera, maltas paprikas, piparu un sāls, mazliet Kajennas piparu. Pēc vēlēšanās var pievienot rīvmaizi, papildu garšvielas, tomātu pastu u. c. – mīklai jābūt krēmīgai. Ziedkāpostu sadala gabaliņos, katru gabalu kārtīgi iemērc mīklā un liek uz pannas. Cep cepeškrāsnī 190 °C 20 minūtes.



Krāsni cepti pitas maizes grauzdiņi ar zaļo humosu

Sastāvdaļas (6 porcijām)

1 ķiploka daiviņa
2 gl. lobītu edamame
pupiņu (var izmantot arī
turku zirņus)
2 lieli avokado
¼ gl. svaigi spiestas
citronu sulas

¼ gl. tahini
3 ēdk. olīveļļas
½ tējķ. sāls
3 pilngraudu pitas maizes
¼ tējķ. paprikas vai cita
garšvielu maisījuma pēc
izvēles

Pagatavošana

Edamame (vai turku zirņus), ķiplokus un avokado liek virtuves kombainā vai ar rokas blenderi sasmalcina līdz vienmērīgai konsistencei. Pievieno citrona sulu, tahini, 2 ēdamkarotes olīveļļas un 1 tējkaroti sāls. Lai pagatavotu grauzdiņus, cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 °C. Katru pitu ar nazi sadala divās

plānās kārtās. Sagriež maizi mazākos gabaliņos. Iesmērē ar 1 ēdamkaroti olīveļļas. Apkaisa ar sāli un garšvielām. Izvieto cepampannā un cep cepeškrāsnī 8 min. līdz grauzdiņi kļūst brūni un kraukšķīgi. Grauzdiņus atdzesē un pasniedz ar humosu. Humosu var uzglabāt ledusskapī līdz trīs dienām.



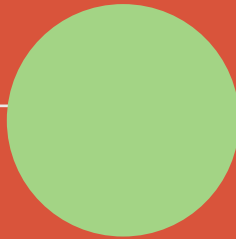
Vienkāršā
tofu uzkoda
jūras garšu
cienītājiem

Sastāvdaļas

4 nori lapas
1 iepakojums cietā tofu
(meklē *Rimi* vai *Dabas
stacijā*)
Konservētas pupiņas
1 svaigs gurķis

Pagatavošana

Tofu sagriež četrās vienādās daļās (vertikāli un horizontāli). Apcep no katras puses. Samitrina nori lapu, pa vidu ieliek gurķi, tofu gabaliņu un konservētas pupiņas. Saloka malas un sagriež divās daļās.





Ceptie brokoļi ar ķiploku un citronu

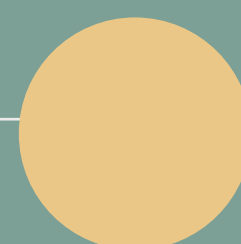
Sastāvdaļas

1 liels brokolis
4 ķiploka daiviņas
2 ēdamkarotes olīveļļas
(extra virgin)
1 citrons
Sāls un pipari
Sezama sēklas (pēc
vēlēšanās)

Pagatavošana

Sagriež gabaliņos brokoļus un smalki sakapā ķiploku, sarīvē citrona mizu (tikai dzelteno daļu, jo baltā būs rūgta). Uzliek brokoļus un ķiploku uz cepešpannas, kurai uzklāts cepampapīrs. Uzlej olīveļļu, pievieno citrona miziņu, sāli un piparus. Samaisa ar rokām. Izklāj visu vienmērīgi un cep cepeškrāsnī, līdz brokoļi ir mīksti un ķiploks

izcepies (apmēram 15–20 minūtes). Aplej ar citrona sulu un uzber sezama sēklas. Gatavs!





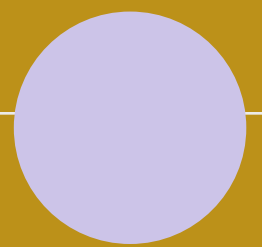
Vegānisks skābais krējums

Sastāvdaļas

1 gl. izmērcētu Indijas
riekstu
 $\frac{3}{4}$ gl. ūdens
4–5 ēdk. citrona sulas
Sāls pēc garšas (aptuveni
 $\frac{1}{2}$ tējk.)
1 tējk. rauga pārslu
(vēlams, bet nav obligāti)

Pagatavošana

Visu blendē līdz
viendabīgai un krēmīgai
masai.





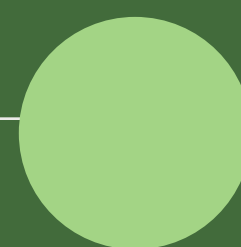
Vegāniskais “parmezāns”

Sastāvdaļas

$\frac{3}{4}$ gl. Indijas riekstu
3 ēdk. rauga pārslu
 $\frac{3}{4}$ tējk. sāls
 $\frac{1}{4}$ tējk. ķiploku pulvera
 $\frac{1}{4}$ tējk. sīpolu pulvera
(vēlams, ja grib vēl
sierīgāku garšu)

Pagatavošana

Sastāvdaļas samal
blenderī. Gatavs!





Avokado humoss

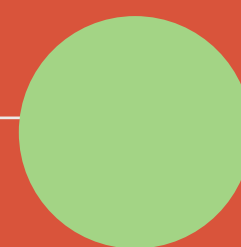
Sastāvdaļas

1 nogatavojies avokado
1 bundža (240 g) turku zirņu, nosusinātu
1 ķiploka daiviņa, sasmalcināta
Šķipsna čili pulvera
1 laims

Burkāni, paprika un citi dārzeņi pēc izvēles – pasniegšanai

Pagatavošana

No laima izspiež sulu. Sablendē kopā avokado, turku zirņus, ķiploku, čili pulveri un laima sulu. Avokado humosu pasniedz kopā ar dārzeņiem pēc izvēles.





Saulespuķu sēklu krējums

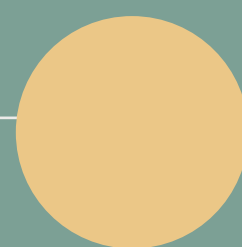
[Videorecepte](#)

Sastāvdaļas

200 g saulespuķu sēklu
1 citrons
1 gabaliņš purava
1 gl. ūdens

Pagatavošana

Izspiež sulu no citrona.
Sulu kopā ar pārējām
sastāvdaļām ieliek
blenderī un sablendē. Ja
vēlas krējumu izmantot
kā mērci čipsiem vai
dārzeniņiem, pievieno
ķiplokus un zaļumus.



Saldie ēdieni

Šokolādes un kokosriekstu kūka

Ašās kanēļmaizītes

Šokolādes tartes (bez cepšanas)

Saldā brunete

Nutellas versija

Vienkāršā banānmaize

Bezē cepumi

Turku zirņu šokolādes kūka

Rupjmaizes kārtojums

Šokolādes pudiņš

Zemesriekstu sviesta enerģijas bumbas

Napoleons

Braunijs

Oreo kūka



Šokolādes un kokosriekstu kūka

Sastāvdaļas

Pamatnei:

1 gl. dateļu

1½ gl. riekstu vai sēklu
(Indijas rieksti, mandeles,
saulespuķu sēklas)

Šķipsna sāls

4 tējķ. kakao

Virskārtai:

200 g izkausētas tumšās
šokolādes

1–2 gl. sagrieztu, izmērcētu
dateļu

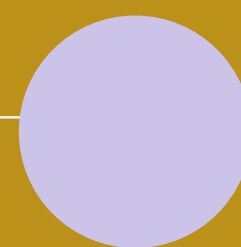
Cietā daļa no 1
kokosriekstu piena
bundžas (stāvēt
ledusskapī vairākas
stundas, krēms atdalīsies
un lejā paliks šķidrums)

Nedaudz sāls

Pagatavošana

Ar karstu ūdeni aplej pamatnes dateles un atstāj mērcēties uz 10 minūtēm. Sablendē pamatnes sastāvdaļas tā, lai tās līp kopā, un ieklāj veidnes apakšā. Sablendē visas virskārtas sastāvdaļas un lej pa virsu. Atstāj uz nakti vai vismaz dažām stundām ledusskapī.

Vislabāk garšo ar svaigām ogām vai augļiem.





Ašās kanēļmaizītes

Sastāvdaļas

Mīklai:

4½ tējk. sausā rauga

1 gl. silta ūdens (40 °C)

⅓ gl. šķidras kokosriekstu
eļļas

1 tējk. sāls

2½ gl. miltu

Pildījumam:

¼ gl. + 1 tējk. cukura

2 ēdk. šķidras kokosriekstu
eļļas

1 ēdk. kanēļa

½ gl. brūnā cukura

Glazūrai:

1½ gl. pūdercukura

Vismaz 2–3 ēdk. ūdens

¼ tējk. vaniļas ekstrakta

Pagatavošana

Bļodā ielej glāzi silta ūdens, tajā ieber tējkaroti cukura, pēc tam – raugu.

Kārtīgi samaisa un noliek malā, lai raugs aktivizētos. Pēc 5–10 minūtēm maisījumā jābūt burbulīšiem – tas nozīmē, ka raugs ir atdzīvojies.

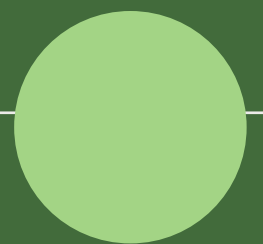
Pievieno kokosriekstu eļļu, sāli, atlikušo cukuru, iesijā 2 glāzes miltu.

Maisa, līdz izveidojas lipīga mīkla. Pakāpeniski pievieno atlikušo ½ glāzes miltu un maisa, līdz mīkla vairs nelīp pie bļodas, bet vēl aizvien ir mīksta un nedaudz lipīga. Mīklu izņem no bļodas un liek uz miltiem klātas virsmas, nedaudz pamīca un izveido gludu mīklas lodi, ko pēc tam ieliek

bļodā un noliek uz brīdi malā. Tikmēr sagatavo pildījumu. Mazā bļodā sajauc brūno cukuru ar kanēli. Mīklas lodi uzliek uz miltiem klātas virsmas un no tās izveltnē 30 × 40 cm lielu taisnstūri. Uzklāj 2 ēdamkarotes kokosriekstu eļļas un ar to apziež mīklas taisnstūri. Vienmērīgi uzklāj brūnā cukura un kanēļa maisījumu mīklas ieeļļotajai daļai.

Sākot no sev tuvākās malas, veido mīklas rulli – maigi un nespiežot, bet tam ir jābūt rūpīgi un cieši sarullētam. Novieto mīklas rulli tā, lai tā vaļējais gals ir apakšā. Sagriež rulli 3,5 cm garos gabalos (vajadzētu sanākt 12 maizītēm) un ieliek tos ietaukotā 20 ×

20 cm cepamajā traukā. Trauku pārklāj ar dvieli un noliek siltā vietā uz 20–30 minūtēm, lai tās uzbriestu. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C. Kolīdz maizītes ir uzbriedušas un ir divreiz lielākas, liek tās uz 15 minūtēm cepties cepeškrāsnī. Ja vēlas maizītes ar mīkstu un nedaudz jēlu vidu, cep 13 minūtes. Pirms glazēšanas un pasniegšanas ļauj maizītēm pāris minūtes atdzist. Tikmēr pūdercukuru kārtīgi samaisa kopā ar dažām ēdamkarotēm ūdens un nedaudz vaniļas, tādējādi pagatavojot glazūru. Tiklīdz maizītes nedaudz atdzisušas, tās dekorē ar glazūru un pasniedz.





Šokolādes tartes (bez cepšanas)

Sastāvdaļas

1 iepakojums pilngraudu
cepumu Selga
100 g kokosriekstu eļļas vai
margarīna
Krēmam:
2 banāni
2 ēdk. kakao pulvera
½ citrona sula

1 ēdk. kokosrieksta
skaidiņu
2 paciņas agaragara
(želatīna aizvietotājs, ir
pieejams *Rimi* un *Cash &
Carry* veikalos)

Pagatavošana

Pagatavo pamatnes:
cepumus sadrupina
smalkās drupačās,
samaisa ar eļļu. Masu
kārtīgi piespiežot, izliek
formas apakšpusē un
izveido maliņas. Formiņas
ar cepumu pamatnēm
ieliek saldētavā atdzist
un sastingt uz 20–25
minūtēm. Pagatavo
krēmu: sablendē
kopā banānus, kakao

pulveri, citrona sulu un
kokosriekstu skaidiņas.
Uzvāra agaru nelielā
ūdens daudzumā, ielej
krēmā, ātri samaisa un
uzreiz (!) piepilda tukšās
tartes pamatnes. Var
pievienot ogas vai riekstus.



Saldā brunete

Recepte no [@eedu.augus](#)

Sastāvdaļas

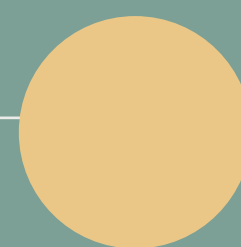
1 iepakojums pilngraudu
cepumu
150 g vegāniskas
marmelādes
200 g iebiezinātā
kokosriekstu piena (meklē
Dabas stacijā)
5 ēdk. kakao pulvera

Pagatavošana

Sagrieztu marmelādi un sadrupinātus cepumus ieliek bļodā. Atsevišķā bļodā iesver iebiezināto pienu un kakao un maisa, līdz viendabīgs. Tad masu uzlej pa virsu marmelādei un cepumiem.

Ar rokām visu samaisa kopā. Kad viss samaisījies, ievieto formiņā un ar pirkstiem kārtīgi piespiež, lai viss tik blīvs, cik var būt.

Liek ledusskapī uz dažām stundām, lai atpūšas.





Nutellas versija

[Laines Rūdolfas recepte](#)

Sastāvdaļas

2 gl. (300 g) lazdu riekstu
¼ gl. kakao pulvera
¼ gl. dateļu sīrupa (meklē *Dabas stacijā*)
¼ tējk. Himalaju vai jūras sāls

¼ tējk. vaniļas pulvera
1½ ēdk. auksti spiestas kokosriekstu eļļas (mīkstas vai kausētas)

Pagatavošana

Uzkārsē krāsni līdz 180°C un cep lazdu riekstus aptuveni 10 min. Atdzesē un noberž lielāko daļu miziņu (dažas var palikt). Liek riekstus virtuves kombainā un maļ, līdz iegūst krēmīgu sviestu (process var ilgt līdz pat 10 minūtēm). Ja nepieciešams, nokasa riekstu masu no blendera malām. Pievieno dateļu sīrupu un kakao pulveri. Maļ, līdz tie labi iemaisījušies. Šajā brīdī

sviests kļūs drupens, bet satraukumam nav pamata – tā tam ir jābūt. Pievieno kokosriekstu eļļu un turpina malt – sviests atgūs krēmīgo konsistenci. Ja tas vēl šķiet par sausu, pievieno nedaudz vairāk eļļas. Šī *Nutellas* versija būs lieliska pie rīta putras, uz grauzdiņiem (ar papildu banānu ir supergardi!), pankūkām vai tāpat, ēdot no burkas ar karoti.



Vienkāršā banānmaize

Sastāvdaļas (8–10 gabaliem)

3 lieli, labi nogatavojušies
banāni

75 g augu eļļas

100 g brūnā cukura

225 g miltu

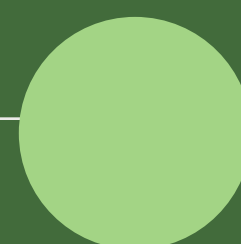
3 tējk. cepamā pulvera

3 tējk. kanēļa

50 g žāvētu augļu vai
riekstu (pēc izvēles)

Pagatavošana

Sasilda cepeškrāsni līdz 200 °C. Ar dakšu saspaida banānus, saspaidītos banānus samaisa ar eļļu un brūno cukuru. Banāna un eļļas masai pievieno miltus, cepamo pulveri, kanēli un žāvētos augļus vai riekstus, labi samaisa. Masu izklāj ietaukotā formā un cep apmēram 30 minūtes. Pirms pasniegšanas banānmaizi atdzesē.





Bezē cepumi

Recepte no lindasvirtuve.lv

Sastāvdaļas

Šķidrums no 400 ml
konservētu turku zirņu vai
pupiņu bundžas (aptuveni
180 ml)
160 g cukura

2 ēdk. vaniļas cukura
Krāsviela pēc vēlēšanās
(šķidrā pārtikas krāsviela
vai dabīgā no tvaicētas
biešu sulas)

Pagatavošana

Cepeškrāsni uzkarsē līdz 100 °C. Šķidrumu lej bļodā un puto līdz masa kļūst balta un čaugana. Sākumā puto lēnāk, pēc tam visātrākajā režīmā. Putām jābūt stingrām. Pa vienai karotei pievieno cukuru. Pēc katras pievienotās karotes puto vismaz 40 sekundes. Beigās pakāpeniski pievieno arī vaniļas cukuru. Masai jābūt baltai, spīdīgai un labi jātur forma. Kulinārijas tūtai liek dekoratīvo uzgali

(ja vēlas) un ar otiņu vienā malā iekšpusē ievilk vertikālu svītru. Tūtā pilda saputoto masu un spiež cepumus pāris centimetru diametrā uz cepešpannas, kas izklāta ar cepamo papīru. Cepumus izvieto atstatus (vismaz 2,5 cm), jo tie cepoties nedaudz izplūdīs. Cep 75 min., tad nedaudz atver cepeškrāsni durvis, atstāj cepumus krāsnī atdzist vismaz stundu.



Turku zirņu šokolādes kūka

Recepte no [Vegāns virtuvē](#)

Sastāvdaļas

2 bundžas turku zirņu
½ gl. cukura
3 ēdk. kakao
200 ml kokosriekstu piena
no bundžas
½ tējk. sāls
1 tējk. vaniļas ekstrakta
1 tējk. cepamā pulvera

3 ēdk. miltu (var aizvietot
ar bezglutēna miltiem vai
kukurūzas cieti)

Pagatavošana

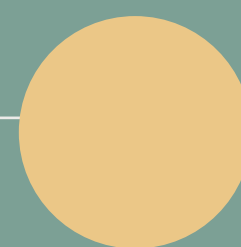
Šī, iespējams, ir viena no
vienkāršākajām kūkas
receptēm!

Visas sastāvdaļas
liek blenderī. Pirms
blendēšanas nedaudz
iemaiza, lai blenderim
vieglāk. Kā pēdējos
pievieno miltus, tos
iepriekš iemaisot. Blendē,
kamēr masa kļūst
vienmērīga. Klāj pannā
uz cepamā papīra, kas

ieziests ar eļļu, un cep 45
minūtes 180 °C.

Un kūka ir gatava!

Ieteicams ēst kopā ar
upeņu vai kādu citu
paskābāku ievārījumu.





Rupjmaizes kārtotums

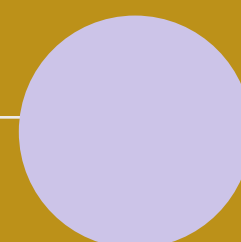
Recepte no [@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas

2 rupjmaizes šķēles
Kokosriekstu vai sojas
jogurts bez piedevām
(meklē *Rimi* vai *Dabas
stacijā*)
Sauja svaigu vai žāvētu
dzērveņu

Pagatavošana

Sadrupina maizes šķēles un atsevišķā bļodā karstā ūdenī uzbriedina dzērvenes (svaigām ogām briedināšana nav nepieciešama). Glāzes apakšu noklāj ar jogurtu, liek maizes drupaču kārtu, pa virsu dzērvenes. Visu procesu atkārto, līdz glāze ir pilna.





Šokolādes pudiņš

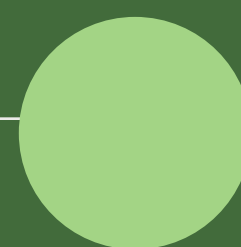
Recepte no [@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas

½ gatava avokado
½ banāna
¼ glāzes augu piena
2 ēdk. kakao pulvera
1 tējk. saldinātāja
(piemēram, cukura vai
kļavu sīrupa)
Ogas un augļi rotāšanai

Pagatavošana

Sablendē avokado ar banānu un augu pienu. Pievieno kakao pulveri un saldinātāju, ja desertu vēlies nedaudz saldāku. Visu atkal sablendē. Pārliet pudiņu nelielā bļodiņā un rotā ar augļiem vai ogām.





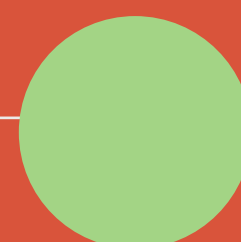
Zemesriekstu sviesta enerģijas bumbas

Sastāvdaļas (10 bumbām)

1 gl. auzu pārslu
½ gl. nesaldināta
zemesriekstu sviesta
8–12 dateles

Pagatavošana

Dateles iemērc verdošā ūdenī uz 15–20 minūtēm. Liek visas sastāvdaļas blenderī vai virtuves kombainā, sasmalcina, līdz izveidojas viendabīga masa. No masas veido bumbiņas un liek ledusskapī sacietēt.





Napoleons

[Videorecepte](#)

Sastāvdaļas

1 gl. upeņu vai melleņu ievārījuma
½–1 gl. cukura
1 iepakojums kārtainās mīklas Tešla (dzeltenajā iepakojumā)
300–340 g zīda (silken)

tofu (meklē *Rimi* Āzijas produktu nodaļā)
1 bundža kokosriekstu piena (pirms gatavošanas jāieliek ledusskapī uz nakti)

Pagatavošana

Kārtaino mīklu cep loksnēs vai no tās izgriež apļus. Atdzesē un katru loksnī horizontāli pārgriež. Pildījumam sablendē kokosriekstu piena cieta daļu kopā ar zīda tofu un cukuru (pēc garšas). Pildījumu sablendē līdz tas ir vienmērīgs un liek ledusskapī uz 30 min., lai sacietē. Kad mīkla atdzisusi un pildījums sastindzis, veido kūku.

Dziļā šķīvī liek kārtainās mīklas loksnī, tad pildījumu un mazliet ievārījuma. Turpina līdz izlietots viss pildījums (pirmajā brīdī tas var šķīst pārāk šķidr – par to nav jāsatraucas). Pēdējai kārtai pārkaisa drupačas, ja tādas ir. Kūku uz nakti liek ledusskapī, lai pildījums sastingtu. No rīta kūku pārliet uz lēzena šķīvja un dekorē ar svaigām ogām.



Braunijs

Sastāvdaļas (12-16 gabaliņiem)

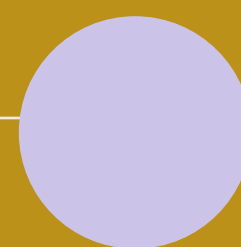
2 tases miltu
1 tase ūdens
2 tases cukura
1 tējķ. sāls
1 tējķ. vaniļas ekstrakta
¾ tases kakao pulvera
½ tase augu eļļas
½ tējķ. cepamā pulvera

½ tase riekstu (pēc izvēles)
½ tase šokolādes (pēc izvēles)

Pagatavošana

Uz nelielas liesmas maisot vāra ūdeni un ½ tasi miltu. Kolīdz tiek iegūta līmei līdzīga konsistence, katliņu noliek malā un ļauj tā saturam pilnībā atdzist. Bļodā sajauc cukuru, vaniļu, kakao un augu eļļu, pēc tam pievieno atdzesēto miltu un ūdens maisījumu un visu kārtīgi samaisa. Pievieno atlikušo pustasi miltu, cepamo pulveri, riekstus un/vai

šokolādes gabaliņus, visu samaisa. Masu ielej ietaukotā cepamtraukā (aptuvenais izmērs - 28x16 cm). Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 175°C, ievieto tajā cepamtrauku ar brūnīšu mīklu un cep apmēram 25 minūtes. Par brūnīšu gatavību var pārlicināties, iedurot to masā irbulīti. Ja pie tā nekas nav pielipis, tie jau ir gatavi.





Oreo kūka

Sastāvdaļas

3 paciņas Oreo cepumu
1/4 krūzes kokoseļļa
2/3 krūzes iepriekš
izkausēta tumšā šokolāde
Kokosriekstu piens
(1 bundža)
2 ēdamk. zemesriekstu
sviests

Pagatavošana

Pamatnei sablendē Oreo cepumus, kokoseļļu un 1/3 krūzes izkausētu tumšo šokolādi. Izliek pa kūkas formu un ieliek saldēties uz 5 min. Tikmēr kopā sajauc 1 bundžiņu kokosriekstu pienu, 2 lielas ēdamkarotes zemesriekstu sviestu un 1/3 krūzes kausētas, tumšās šokolādes. Lej masu virs iepriekš

sagatavotās pamatnes un liek saldētavā, kamēr masa sacietē. Dekorē pēc patikas - ar Oreo cepumiem, šokolādi, ogām u.c.

Izaicinājumu *Neapēd zemeslodi* rīko Dzīvnieku brīvība. Mēs strādājam, lai izbeigtu dzīvnieku ciešanas industriālajā lopkopībā. Vairāk par augu valsts uzturu vari uzzināt mūsu lapās Vegan.lv un Augi&Draugi.

Izaicinājums vienmēr būs par brīvu, bet ziedojot Tu vari palīdzēt iesaistīt izaicinājumā vēl vairāk cilvēku un tādējādi vairost pozitīvās pārmaiņas gan zemeslodei, gan dzīvniekiem. Atbalsti izaicinājumu!

