

123

receptes zemeslodei

Neapēd zemeslodi!



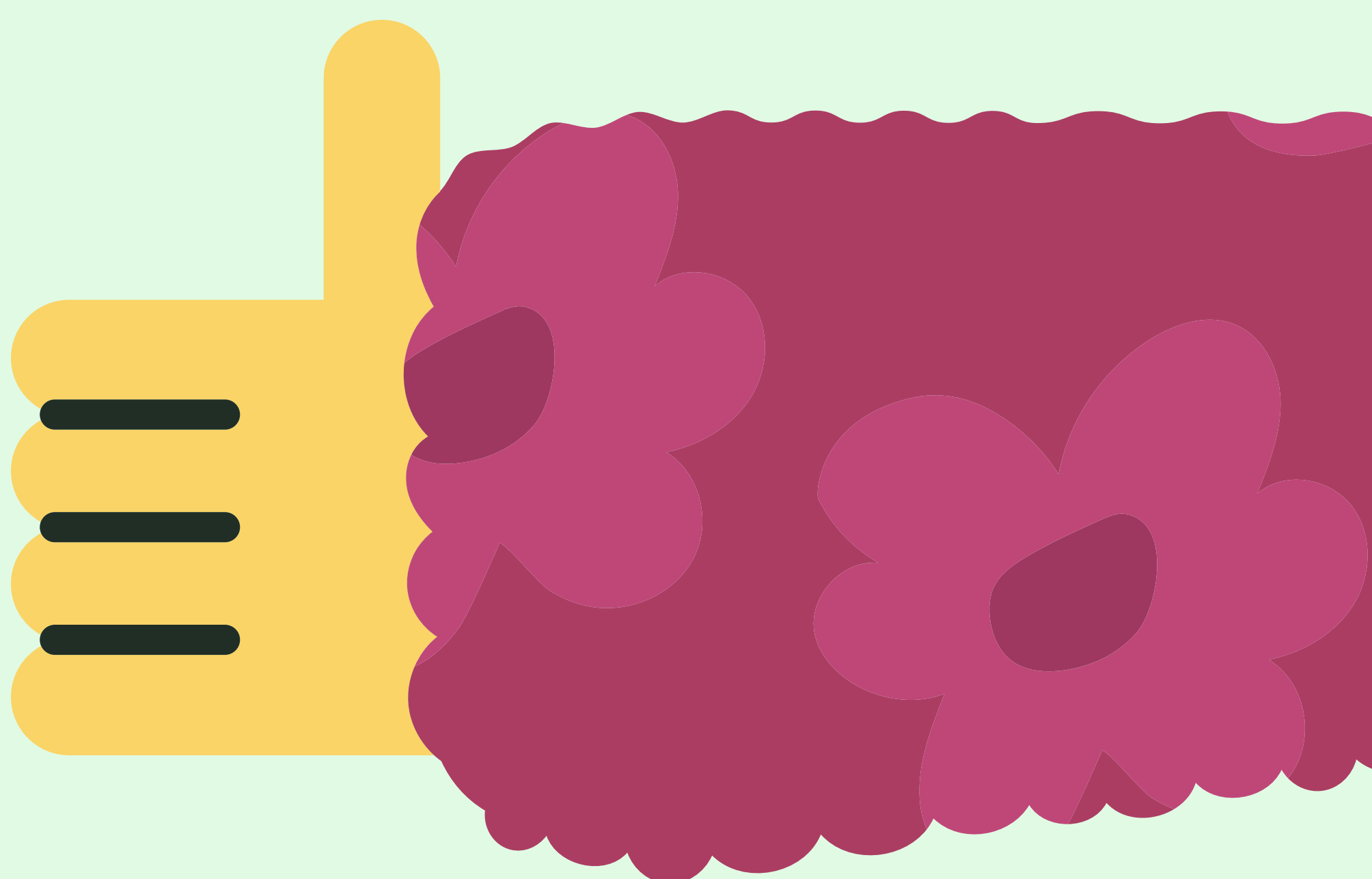
Visticamāk, jau zini, ka izvairīšanās no dzīvnieku produktiem uzturā ir viens no vienkāršākajiem un efektīvākajiem veidiem, kā ikdienā samazināt savu ietekmi uz vidi - klimata pārmaiņām, mežu izciršanu, sugu izmiršanu un okeānu pārzvejošanu.

Tādēļ *Neapēd zemeslodi* izaicinājums piedāvā šīs 123 gardās, bagātīgās, veselīgās receptes, lai palīdzētu ikvienam ēst videi draudzīgāk.

Šajā brošūrā katrs atradīs kādu gardumu sev pa prātam!

Labu apetīti!

Neapēd zemeslodi, apēd ko garšīgu!



Receptes



Brokastis



Pamatēdieni



Zupas



Salāti



Uzkodas un piedevas



Saldie ēdieni



Brokastis

Auzu pārslu putra ar karamelu mērci, riekstiem un augļiem
.....

Pina colada putra
.....

Sālā brokastu putra
.....

Granola
.....

Vienkāršās brokastu maizītes
.....

Kanapē maizītes ar paprikas humosu
.....

Ķirbju sēklu smēriņš
.....

Sēņu-valriekstu smēriņš
.....

Zaļumu “krēmsiers”
.....

Lēcu pastēte
.....

Melno pupiņu humoss
.....

Pankūkas
.....

Perfektas plānās pankūkas
.....

Banānu pankūkas
.....

Bezpiena plāceņi
.....

Austrumu tofu kultenis
.....

Turku zirņu omlete
.....

Ne-tunča salāti
.....

Burkānlasis
.....

Zemesriekstu sviesta enerģijas bumbas
.....

Čia sēklu pudiņš
.....

Supervieglais un gardais čia sēklu pudiņš
.....

Svaigais zemeņu smūtijs
.....

Zemesriekstu smūtijs



Brokastis



Auzu pārslu putra ar karamelu mērci, riekstiem un augļiem

Sastāvdaļas

- 1 gl. augu piena (vai ūdens)
- ½ gl. auzu pārslu
- Kivi, ābols u.c. augļi pēc izvēles
- Čia sēklas (vai linsēklas)
- Sauja riekstu pēc izvēles

Karamelu mērcei:

- 300 g dateļu
- 80-120 ml augu piena (kokosriekstu vai mandeļu)
- ½ tējk. vaniļina cukura

Pagatavošana

Dateles 10-15 min. izmērcē karstā ūdenī. Liek blenderī kopā ar augu pienu un vaniļinu, blendē, kamēr iegūta viendabīga, karamelīga masa.

Katliņā ieber auzu pārslas, ielej augu pienu un maisot uzvāra, samazina karstumu un turpina vārīt apmēram 2 min., līdz pārslas mīkstas. Putru vārot, tai var pievienot kanēli un šķipsniņu sāls. Noslēdz karstumu un atstāj zem vāka uz pāris minūtēm.

Liek bļodā putru, augļus, sēklas un riekstus, pa virsu lejoj karamelu mērci.



Brokastis



Pina colada putra

Recepte: *everitapastukhova*

Sastāvdaļas

- 2 ēdk. auzu pārslu
- 100 ml ūdens
- 100 ml kokosriekstu piena
- 1 tējķ. kokosriekstu skaidiņu
- 1 šķēle ananasa (svaigs, saldēts vai konservēts)
 - Šķipsna sāls
 - Šķipsna vaniļas cukura

Pagatavošana

Visas sastāvdaļas, izņemot ananasu, liec katlā un vāri putru. Ja vēlies, lai tā būtu gaisīgāka, auzu pārslas pirms tam var sablendēt.

Putru rotā ar ananasu, pēc vēlēšanās pievienojot rīvētu šokolādi, ogas vai ko citu.



Brokastis



Sālā brokastu putra

Recepte: *Klinta Goloskova*

Sastāvdaļas

- 60 g ātri vārāmo auzu pārslu
- 40 ml karsta ūdens vai augu piena
- 10 g maltu linsēklu
- 10 g riekstu pēc izvēles
- ½ gurķa
- 15 g ceptu vai kaltētu sīpolu
- 30 g avokado
- 3-4 mazo tomātiņu
- 10 g sojas mērces
- 1 ēdk. humosa
- 10 g zemesriekstu sviesta

Pagatavošana

Auzu pārslas ieber bļodiņā, aplej ar karstu ūdeni vai augu pienu. Pievieno maltas linsēklas un sojas mērci, samaisa.

Pagaida 2-3 min. līdz sasūcas un kārto pa virsu humosu, zemesriekstu sviestu, avokado, tomātiņus, riekstus, gurķi un pārber ar ceptiem sīpoliem.



Brokastis



Granola

Recepte: [m_lelde](#)

Sastāvdaļas

- ½ krūze tahini pastas (meklē veikalos *Stockmann*, *Gemoss* vai *Dabas stacija*)
- 1 krūze dateļu bez kauliņiem
- 2 saujas auzu pārslu
- 3 ēdk. sēklu un riekstu maisījuma
- 2-3 ēdk. žāvētu dzērveņu
- ½ tējk. kanēļa
- Pēc izvēles - kokosriekstu skaidiņas, čia sēklas, godži ogas.

Pagatavošana

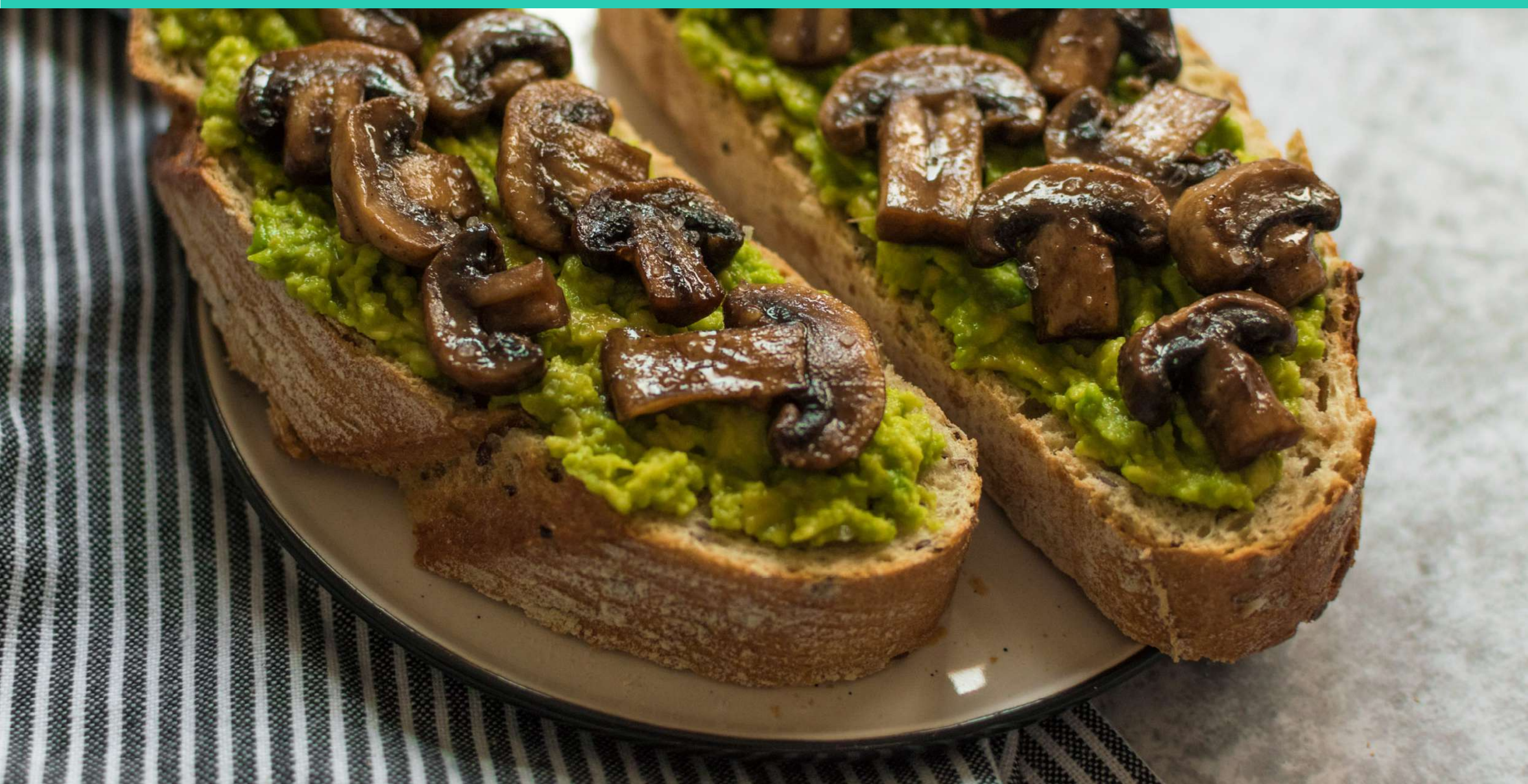
Sajauc dateles un tahini pastu, pievieno pāris ēdamkarotes ūdens un samal jaudīgā blenderī. Var izmantot arī rokas blenderi. Izveidojas biežam sīrupam līdzīga masa. Tai pieber auzu pārslas, sēklu un riekstu maisījumu, žāvētās dzērvenes, kanēli un citas sastāvdaļas pēc izvēles.

Masu liek cepampannā un cep cepeškrāsnī 30-40 min. 150 °C grauzdēšanas režīmā, pa brīdim apmaisot.

Ēd atdzesētu.



Brokastis



Vienkāršās brokastu maizītes

Recepte: krustnaglina.lv

SĀLĀ VERSIJA

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

Avokado saspaida ar dakšīņu, pievieno citrona sulu, sāli un samaisa. Šampinjonus sagriež plānās šķēlītēs un cep uzkarstētā pannā, līdz tie kļūst zeltaini brūni.

Maizes šķēli apgrauzdē, tai pa virsu smērē avokado un uz tās kārtā ceptās sēnes. Pārkaisa ar svaigi maltiem melnajiem pipariem.

SALDĀ VERSIJA

Sastāvdaļas

- Liela maizes šķēle
- Zemesriekstu sviests
- Ievārījums pēc izvēles
- Banāns

Pagatavošana

Maizes šķēli apgrauzdē. Banānu sagriež šķēlītēs.

Uz maizes smērē zemesriekstu sviestu, ievārījumu un virsū kārtā sagrieztu banānu.



Brokastis



Kanapē maizītes ar paprikas humosu

Recepte: bunnymommycooks.com

Sastāvdaļas

- 1 neliela sarkanā paprika
- 2 ēdk. *extra virgin* olīveļļas
- 125 g turku zirņu (vārīti vai konservēti)
- ½ laima
- 2 daiviņas ķiploka
- 15 valriekstu pusītes
- 60 g lapu kāposta
- 40 g granātābola sēklu
- 15 maizes šķēlītes (bagetes izmērs)
- Šķipsniņa sāls

Pagatavošana

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C. Paprikai iztīra sēklas un sagriež to lielos gabalos. Cepešplāti izklāj ar cepamo papīru, izvieta uz tās paprikas gabalus ar mizu uz leju un pārtaista tiem pāri eļļu. Cepešplāti ievieto cepeškrāsnī, un papriku cep 20 min. vai līdz tā sāk melnēt.

Lapu kāpostu sagriež strēmelēs, ievieto tās pannā, pievieno nedaudz ūdens (ūdenim nevajadzētu pārsegt lapu kāpostu), uzliek pannai vāku un lapu kāpostu sautē 7-10 min., periodiski apmaisot un pievienojot papildus ūdeni, ja tas iztvaikojis.

Kad paprika gatava, to izņem no cepeškrāsns un atliek malā nedaudz atdzist.

Cepeškrāsnī uz dažām minūtēm ievieto maizes šķēlītes. Kad tās kļūst kraukšķīgas un zeltainas, tās izņem no cepeškrāsns un atliek malā atdzist.

Tikmēr pagatavo humosu. Virtuves kombainā ievieto turku zirņus, cepto papriku, caur ķiplokspiedi izspiestu ķiploku, laima sulu un sāli. Visu maļ, līdz iegūta bieza, viendabīga masa. Ja humoss šķiet pārāk sauss, pa vienai ēdk. pievieno ūdeni līdz iegūta vēlāmā konsistence. Pielāgo humosa garšu savai gaumei, ja nepieciešams, pievienojot vēl sāli.

Smērē uz maizītes paprikas humosu un uzliek nedaudz sautētā lapu kāposta. Virsū uzliek valrieksta pusīti un uzber dažas granātābola sēklas.



Ķirbju sēklu smēriņš

Video recepte [šeit](#)

Sastāvdaļas

- 1 krūze lobītu ķirbju sēklu
- ¼ krūzes augu eļļas
- 4 ķiploku daiviņas
- ¼ krūzes sakapātu sīpolu
- 1 ēdk. marinētu jalapeno piparu (var aizstāt ar svaigu čili)
- ⅓ krūzes ābolu sulas
- 1 laims
- ½ krūze svaigu koriandra lapu
- ½ tējk. sāls
- ½ ēdk. ābolu etiķa

Pagatavošana

Uz pannas bez taukvielām viegli apgrauzdē saulespuķu sēklas un noliek malā atdzist.

Pannā ielej pusi augu eļļas un ieliek ķiplokus. Cep ķiplokus, kamēr tie ir mīksti un viegli izšķīst, ja uz tiem uzspiež. Kad visi ķiploki ir mīksti, noslēdz karstumu un ļauj visam atdzist.

Citā pannā uzsilda 2 ēdamkarotes eļļas. Ieliek sīpolus un jalapeno, apcep, līdz sīpoli nedaudz apbrūnējuši. Pielej ābolu sulu un visu pavāra, līdz ābolu sula ir uzsūkusi un iztvaikojusi.

Virtuves kombainā ieliek apgrauzdētās ķirbju sēklas, svaigu koriandru ar visiem kātiņiem. Tiem pievieno sīpolus un jalapeno. Pēc tam pievieno ķiplokus un eļļu, laima sulu un sāli. Visu blendē līdz vēlamajai konsistencei, laiku pa laikam noskrāpējot visu no kombaina maliņām.

Tagad var smēriņu pagatavot un pievienot vēl sāli vai ābolu sulu (konsistencei), vai ābolu etiķi pēc garšas.

Visu pārliet bļodā, pārседz ar pārtikas plēvi un atstāj ievilkties uz dažām stundām ledusskapī.

Izņem no ledusskapja un vēlreiz visu pagatavo. Var pielikt vēl sāli, piparus, laima sulu, ābolu etiķi vai ābolu sulu. Dekorē ar ķirbju sēklām vai granātābolu sēklām.



Brokastis



Sēņu-valriekstu smēriņš

Sastāvdaļas

- 1 krūze valriekstu
- 2 krūzes šampinjonu
- 1 sīpols
- 3 ēdk. sojas mērces
- ½ tējk. kumīna
- ¼ tējk. piparu
- 1 tējk. kaltētu pētersīļu

Pagatavošana

Valriekstus aplej ar verdošu ūdeni, pāris min. pamērcē un nokāš. Tikmēr pannā apcep sīpolu ar sēnēm, pievieno riekstus un garšvielas, sojas mērci. Ļauj visam mazliet pacepties.

Ļauj atdzist un blendē. Pievieno nedaudz ūdeni, lai iegūtu vēlamo konsistenci.



Brokastis



Zaļumu “krēmsiers”

Recepte: thethrivingvegan.com

Sastāvdaļas

- 1 gl. Indijas riekstu
- 2 ēdk. citrona sulas
- 2 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos)
- 1 ēdk. ābolu etiķa
- ¼ tējk. sāls
- 1-2 ēdk. ūdens
- 1 ēdk. kaltētu diļļu
- 1 ēdk. kaltētu pētersīļu
- 1 ķiploka daiviņa

Pagatavošana

Riekstus mērcē vairākas stundas vai aplej ar verdošu ūdeni uz 30 min.

Visas sastāvdaļas, izņemot ūdeni, blendē, līdz iegūta viendabīga masa. Ja nepieciešams, pievieno 1-2 ēdk. ūdens vajadzīgās konsistences iegūšanai. Masai vajadzētu vienmērīgi klāties uz maizes, tomēr tā nedrīkst būt pārāk šķidra. Ņem vērā, ka pēc pāris stundām krēmsiers vēl nedaudz sabiezēs!

Nogaršo un pievieno papildu sāli, ja nepieciešams. Ievieto krēmsieru stikla burciņā vai plastmasas kārbīnā. Var uzglabāt ledusskapī līdz 4 dienām.



Brokastis



Lēcu pastēte

Recepte: zalotava.com

Sastāvdaļas

- 200 g zaļo lēcu
- 200 g sēņu
- Sīpols
- Sāls
- Malti melnie pipari
- 2 tējķ. kumīna
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 tējķ. čili pulvera
- ½ citrona sulas

Pagatavošana

Liek vārīties lēcas.

Tikmēr pannā apcep sagrieztas sēnes un sīpolu. Kad sēnes kļuvušas brūnas, pievieno visas garšvielas (sāli, melnos piparus, kumīnu, čili pulveri) un sagrieztas ķiploka daiviņas. Pacep vēl aptuveni 2 minūtes.

Virtuves kombainā liek gatavās lēcas, saceptās sēnes un sulu no ½ citrona. Samaļ un pasniedz.



Brokastis



Melno pupiņu humoss

Sastāvdaļas

- 240 g melno pupiņu (var izmantot konservētas)
- 1 vidēja ķiploka daiviņa
- 1 tējk. citrona sulas
- 1 tējk. tahini pastas vai sezama eļļas (meklē veikalos *Stockmann*, *Gemoss* vai *Dabas stacija*)
- 3 ēdk. olīveļļas
- 3 šķēles kaltētu tomātu eļļā

Pagatavošana

Ja pupiņas ir konservētas, tās noskalo. Visas sastāvdaļas blendē, līdz iegūta vēlamā konsistence.

Humosu pēc sablendēšanas var izspiest cauri sietam, lai tas kļūtu vēl krēmīgāks.



Brokastis



Pankūkas

Recepte: [wildvegansisters](#)

Sastāvdaļas

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

Putukrējumam:

- Kokosrieksta cietā daļa no kokosriekstu piena bundžas
- Cukurs vai cits saldinātājs

Pagatavošana

Bļodā samaisa miltus, cukuru un cepampulveri. Pievieno augu pienu. Visu maisa, līdz iegūta viendabīga masa bez kunkuļiem.

Uz pannas sakarsē eļļu un cep pankūkas, līdz zeltaini brūnas. Pasniedz ar ievārījumu, augļiem vai “putukrējumu”, ko iegūst, sablendējot atdzesētu kokosriekstu piena cieto daļu ar cukuru. Ja “putukrējums” nepieciešams šķidrāks, pievieno augu pienu (cukura daudzumu pievieno pēc garšas, sākot ar 1-2 tējķ.).



Brokastis



Perfektas plānās pankūkas

Recepte: *Luīze gatavo*

Sastāvdaļas

- 12 ēdk. miltu
- 1 krūze augu piena
- 1 krūze auksta ūdens
- Cukurs pēc garšas (var aizvietot ar saspaidītu banānu)
- Šķipsniņa sāls
- 1 tējķ. olīveļļas

Pagatavošana

Uzkarsē pannu uz vidēja karstuma. Kamēr panna silst, bļodā iesijā miltus, pievieno sāli, cukuru, augu pienu un eļļu. Lēni maisot ar putojamo, pakāpeniski pievieno aukstu ūdeni līdz iegūta viendabīga mīkla. Gatavas mīklas konsistencei jābūt nedaudz šķidrākai par kefīru.

Ar kausiņu lej mīklu uz pannas. Ja mīkla klājas lēnām, tā ir par biezu un jāpievieno nedaudz ūdens. Pirms katras pankūkas uzpilini uz pannas vēl mazliet eļļas.

Pildi gatavās pankūkas ar savu mīļāko pildījumu.



Brokastis



Banānu pankūkas

Recepte: [laine.rudolfa](https://www.laine.rudolfa.lv)

Sastāvdaļas

- 125 g auzu
- 1 nogatavojies banāns
- 180 ml piena
- ½ tējk. cepampulvera
- ¼ tējk. vārāmās sodas
- 1 ēdk. citrona sulas
- Šķipsna sāls

Pagatavošana

Blendē sausās sastāvdaļas kopā, kamēr iegūti auzu milti. Tad pievieno slapjās sastāvdaļas un blendē visu kopā. Atļauj masai 10 min. “atpūsties” un tad cep pankūkas uz vidējas uguns.

Pasniedz ar ievārījumu, augļiem vai karameļu mērci.



Brokastis



Bezpiena plāceņi

Recepte: *Ginta Laviņa*

Sastāvdaļas

- 150 g cietā tofu (meklē lielveikalu veģetāro produktu plauktos vai pie sieriem, vai veikalā *Dabas stacija*)
- 1 nogatavojies banāns
- 1 tējk. cukura
- ½ tējk. citrona sulas
- Šķipsna sāls
- Milti apviļāšanai
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Smalki sarīvē tofu. Saspaida banānu ar dakšu un abas masas samaisa kopā. Pievieno cukuru, citrona sulu, sāli un visu kārtīgi samaisa līdz viendabīgai konsistencei.

Plaukstā no masas izveido plācenīšus un no abām pusēm tos apviļā miltos. Cep sakarsētā eļļā uz nelielas uguns.

Pasniedz ar ievārījumu vai ogām.



Austrumu tofu kultenis

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

- 300 g cietā tofu (meklē veikalos *Rimi* vai *Dabas stacija*)
- 1-2 ēdk. olīveļļas
- ¼ sarkanā sīpola
- ½ sarkanās paprikas
- 2 gl. sakapāta lapu kāposta vai spinātu (meklē veikalos *Rimi*)

Mērcei:

- ½ tējk. sāls
- ½ tējk. ķiploku pulvera
- ½ tējk. malta kumīna
- ¼ tējk. čili pulvera
- ¼ tējk. kurkumas (piedos dzeltenu krāsu)
- 1 gl. ūdens

Pagatavošana

Sagriez papriku, sīpolu un lapu kāpostu.

Uz karstas pannas uzlej eļļu, tajā liek sīpolu un papriku. Pievieno sāli un piparus. Gatavo, līdz sīpols kļuvis caurspīdīgs (apmēram 5 min.).

Tikmēr sagatavo mērci, ūdenim pievienojot garšvielas. Pannā pievieno lapu kāpostu, vēl nedaudz sāls un piparu, uzliek vāku un cep vēl 2 min.

Ar dakšīņu saspaida tofu. Uz pannas sabīda dārzeņus vienā pusē, otrā pannas pusē liek tofu. Cep 2 min., tad pievieno mērci, lejot to uz tofu. Visu samaisa. Gatavo vēl 5-7 min., līdz tofu ir apbrūnējies.

Pasniedz karstu, ar svaigiem zaļumiem un maizi.



Brokastis



Turku zirņu omlete

Sastāvdaļas

- 2 ēdk. ar kaudzi turku zirņu miltu (meklē veikalos *Rimi*, *Maxima* vai beziepakojuma veikalos)
- ¼ tējk. sāls (izcili piemērota būs melnā sāls ar olu aromātu, meklē veikalos *Rimi* pie garšvielām)
- ½ tējk. piparu
- ½ tējk. ķiploku pulvera
- 1 tējk. paprikas pulvera, vidusjūras maisījuma vai citas garšvielas
- ½ tējk. kurkumas (pēc izvēles)
- 80 ml ūdens
- ½ sīpola
- 1 gl. smalki sagrieztu dārzeņu pēc izvēles (tomāti, paprika, kabacis u.c.)
- Eļļa cepšanai

Pēc izvēles:

- Lociņi, ķiršu tomātiņi, spināti, gurķi pasniegšanai
- 1 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos) vai vegānisks siers

Pagatavošana

Smalki sagriež dārzeņus un sīpolu.

Sajauc sausās sastāvdaļas - turku zirņu miltus un garšvielas. Pievieno ūdeni, rauga pārslas vai vegsieru (ja vēlas “siera” garšu), visu kārtīgi samaisa.

Uz uzkaršētas pannas uzlej eļļu, apcep sīpolu un dārzeņus 3-5 min. Dārzeņiem pievieno “omletes” mīklu, samaisa ar dārzeņiem un cep apmēram 5 min. no abām pusēm.

Pasniedz ar lociņiem, maizi, svaigiem tomātiņiem, gurķiem u.c.



Brokastis



Ne-tunča salāti

Recepte: *Luīze gatavo*

Sastāvdaļas

- 400 g turku zirņu
- Lociņi
- 5 mazi marinēti gurķīši
- ½ selerijas kāta
- 2 ēdk. vegāniskas majonēzes (piem., *Spilva 4 sezonu majonēze, Hellmans, Sojalita*)
- 1 ēdk. sinepju
- 1 tējk. citrona sulas
- Sāls un pipari

Pagatavošana

Turku zirņus saspaida bļodā līdz biezeņa konsistencei.

Pievieno smalki sagrieztu seleriju un marinētus gurķīšus, lociņus, majonēzi, sinepes un citrona sulu. Uzber sāli un piparus pēc garšas. Kārtīgi visu samaisa un gatavs!



Brokastis



Burkānlasis

Recepte: [wildvegansisters](#)

Sastāvdaļas

- 4-5 lieli burkāni

Marinādei:

- 5-6 ēdk. olīveļļas
- 3 nori lapas (meklē veikalos *Rimi* pie austrumu virtuves precēm)
- ½ citrona
- 2 tējk. ābolu etiķa
- 2 tējk. šķidro dūmu (meklē veikalos *Stockmann*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- 6-7 ēdk. sojas mērces
- Šķipsna sāls un pipari

Pagatavošana

Uzvāra burkānus ar mizu. Kad tie gatavi, tos atdzesē un nomizo. Sagriež burkānus smalkās šķēlītēs.

Izspiež sulu no citrona, smalki sakapā nori lapas. Sajauc visas marinādes sastāvdaļas un lej virsū sagrieztajiem burkāniem. Burkānus atstāj marinādē vismaz 24 stundas.



Brokastis



Zemesriekstu sviesta enerģijas bumbas

Sastāvdaļas

(10 vidējas bumbas)

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

Pagatavošana

Dateles iemērc verdošā ūdenī uz 15-20 min. Liek visas sastāvdaļas blenderī vai virtuves kombainā, maļ, līdz izveidojas viendabīga masa.

No masas veido bumbiņas un liek ledusskapī sacietēt.



Brokastis



Čia sēklu pudiņš

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

Bļodā ieber čia sēklas un cukuru, pielej augu pienu. Kārtīgi samaisa, pievēršot uzmanību tam, lai bļodas apakšā nepaliek masā neiemaisītas sēklas.

Liek ledusskapī, vēlams uz nakti (bet ne mazāk par stundu).

Pasniedz ar augļiem, ogām, ievārījumu vai šokolādes krēmu (meklē pie saldajiem).



Brokastis



Supervieglais un gardais čia sēklu pudiņš

Recepte: *alisewild*

Sastāvdaļas

- 1 Alpro pudiņš (meklē lielveikalos vegānisko produktu plauktā vai pie jogurtiem)
- 2 ēdk. čia sēklu
- Ogas (zemenes, mellenes) vai augļi

Pagatavošana

Bļodā rūpīgi samaisa čia sēklas ar pudiņu. Ieliek ledusskapī uz pusstundu.

Pasniedz ar ogām vai augļiem.



Brokastis



Svaigais zemeņu smūtijs

Recepte: burkans.lv

Sastāvdaļas

- 1 banāns
- 250 ml mandeļu piena
- 250 g zemeņu (svaigas vai saldētas)
- 100 g ananasa (svaigs vai saldēts)
- 1 ēdk. mandeļu
- 1 tējk. linsēklu

Pagatavošana

Sagriez zemenes un ananasu. Visas sastāvdaļas blendē, līdz panākta viendabīga masa.



Brokastis



Zemesriekstu smūtijs

Sastāvdaļas

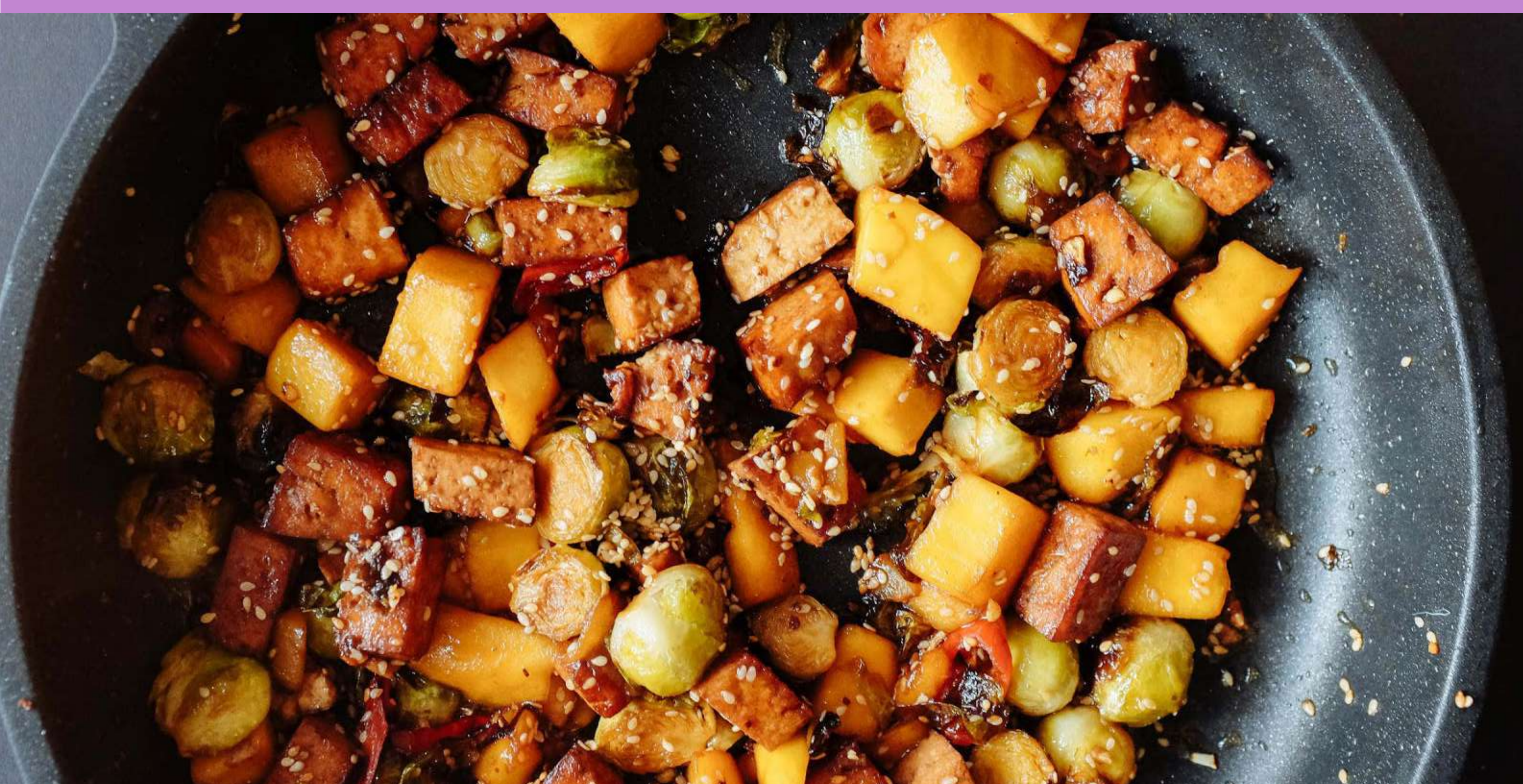
- 1 krūze mandeļu piena
- 2 banāni
- 4-5 dateles bez kauliņiem
- 2 ēdk. zemesriekstu sviesta
- ¼-½ krūze ledus

Pagatavošana

Visas sastāvdaļas ievieto blenderī un blendē. Ja nepieciešams šķidrāks, pievieno vēl augu pienu.



- Kvinoja ar marinētu tofu,
Briseles kāpostiem un mango**
.....
- Vieglais tomātu karijs ar turku
zirņiem**
.....
- Ananasu-dārzeņu karijs**
.....
- Turku zirņu dāls**
.....
- Makaroni sierīgajā mērcē jeb
*mac'n'cheese***
.....
- Wok ar tofu**
.....
- Ātrās vakariņas à la boloņas
mērce**
.....
- Pasta ar riekstu krējumu un
ceptām sēnēm**
.....
- Rīsu nūdeles ar tamarinda
mērci**
.....
- Nūdeles ar dārzeņiem un tofu
zemesriekstu sviesta mērcē**
.....
- Sojas gulašs**
.....
- Čili non carne**
.....
- Slinkie kāpostu tīteņi ar
asumiņu jeb kāpostu čili**
.....
- Lēcu zupa/sautējums**
.....
- Sarkano pupiņu un valriekstu
sautējums**
.....
- Melno lēcu un saldā kartupeļa
sautējums ar skābētiem
kāpostiem**
.....
- Saldā kartupeļa un lēcu dāls
ar spinātiem**
.....
- Vieglais grūbu sautējums**
.....
- Pērļu grūbu grubotto**
.....
- Plovs**
.....
- Džekfrūta un portobello sēņu
plovs**
.....
- Krāsni cepti dārzeņi**
.....
- Krāsni ceptu kāpostu šķēles ar
grilētas paprikas mērci**
.....
- Baklažāna steiks**
.....
- Pildītas portobello sēnes**
.....
- Ziedkāposti singapūras gaumē
Gan bei stilā**
.....
- Suši tempurā**
.....
- Pikantie lēcu plācenīši**
.....
- Kabaču pankūciņas**
.....
- Kraukšķīgie burkānu plācenīši**
.....
- Lēcu kotletītes**
.....
- Škelto zirņu plācenīši**
.....
- Rīsu kotletes ar ķiplokiem un
papriku**
.....
- Biešu falafeli**
.....
- Falafels**
.....
- Burgerkotletes**
.....
- Plūcinātas “cūkgaļas”
sendvičs**
.....
- Kartupeļu-sēņu pankūkas**
.....
- Ķīnas pelmeņi**
.....
- Budas bļoda**
.....
- Kartupeļu biezputra ar sēņu/
spinātu mērci**
.....
- Sojas maltās “gaļas” mērce**
.....
- Krēmīgā šampinjonu mērce**
.....
- Vienkāršā lēcu boloņas mērce**
.....
- Sojas un sēņu mērce ar
ziedkāpostu un topinambūru
krēmu**



Kvinoja ar marinētu tofu, Briseles kāpostiem un mango

Recepte: krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

- 100 g kvinojas (vai rīsu)
- 200 g Briseles kāpostu
- 1 ēdk. sezama sēkliņu
- ½ mango
- 200 g cietā tofu (meklē lielveikalu veģetāriešu stendos vai pie sieriem)
- 5 ēdk. sojas mērces
- 3 ēdk. olīveļļas
- ½ sarkanā čili
- 2 ķiploka daiviņas
- ½ laima sulas
- Olīveļļa cepšanai

Pagatavošana

Uzkarsē krāsni līdz 200 °C. Briseles kāpostiem noloba ārējās, nobružātās lapiņas, nogriež mazo kātiņu un pašu kāpostiņu pārgriež uz pusēm. Liek nelielā cepamtraukā, pārslaka ar olīveļļu, pievieno sezama sēkliņas. Cep krāsnī 25 min.

Ieber kvinoju katlīnā, pievieno 200 ml ūdens un uzvāra. Kad ūdens sācis vārīties, nogriež karstumu uz mazāko un ļauj kvinojai vārīties zem vāka, līdz viss ūdens ir uzsūcies (apmēram 15 min.).

Kamēr cepas kāposti un vārās kvinoja, iemarinē tofu. Izņem tofu no iepakojuma, ietin papīra dvieļos un uzliek smagumu (piemēram, grāmatu vai bļodu). Tas nepieciešams, lai no tofu tiktu izspiests liekais ūdens. Tikmēr pagatavo marinādi - bļodiņā sajauc sojas mērci ar olīveļļu. Pievieno sakapātu čili, ķiploku un laima sulu. Tofu iztin no papīra un sagriež mazos kubiņos. Liek kubiņus marinādē, izmaisa un atstāj marinēties, kamēr krāsnī cepas kāpostiņi.

Kad kāposti izcepušies, sakarsē pannu un apcep tofu gabaliņus, līdz tie ir zeltaini brūni no visām pusēm. Pievieno kubiņos sagrieztu mango un izceptos briseles kāpostus. Maisot cep visu vēl 3 minūtes. Tad pievieno pāri palikušo marinādi. Atļauj visam pasautēties vēl 5 minūtes.

Liec kvinoju divās bļodiņās un pasniedz ar tofu, mango un Briseles kāpostiem.



Pamatēdieni



Vieglais tomātu karijs ar turku zirņiem

Recepte: zalotava.lv

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, pievieno tomātu biezeni, vairākas karotes karija un mazliet svaiga koriandra. Pēc brīža pievieno turku zirņus un kokosriekstu pienu.

Pasniedz ar rīsiem un avokado.



Ananasu-dārzeņu karijs

Recepte: *klintaag*

Sastāvdaļas

- 565 g konservēta ananasa (var izmantot arī svaigu)
- 750 ml ledusskapī vairākas stundas nostādināta kokosriekstu piena no bundžas (cietā daļa + nedaudz šķidruma)
- 1 sīpols
- 1 tējk. kurkumas
- 1½ tējk. karija
- Zaļumi - dilles, loki, spināti
- 1-2 ķiploka daiviņas
- ½ tējk. paprikas
- Sāls un malti pipari
- 1 ēdk. laima sulas
- 3 ēdk. sojas mērces
- 150-200 g brokoļa
- Eļļa cepšanai

Piedevas:

- 200 g pupiņu
- Vārīti rīsi

Pagatavošana

Uzliek vārīties rīsus.

Tikmēr gatavo kariju. Sakarsē eļļu un lielā wok pannā vai parastā pannā apcep sīpolu, līdz tas kļūst caurspīdīgs. Pievieno visas garšvielas, ķiploku un ananasus bez šķidruma. Cep līdz sāk smaržot. Pievieno kokosriekstu pienu, laima sulu un sojas mērci.

Smalki sagriež brokoli, pievieno to pannā un vāra kokosriekstu pienā apmēram 15 min., līdz mīksts.

Pasniedz ar rīsiem un pupiņām (tās var pievienot klāt pannā un visu kopā uzsildīt).



Turku zirņu dāls

Recepte: *Luīze gatavo*

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 3-5 daiviņas ķiploka
- Īkšķa lieluma ingvers
- ½ tējk. karija
- ½ tējk. kurkumas
- ½ tējk. čilli
- Sāls, pipari, garšvielas pēc izvēles
- 1 sauja spinātu
- 400 g lēcu
- 400 g turku zirņu (vārīti vai konservēti)
- 400 g sagrieztu tomātu savā sulā
- 1 bundža kokosriekstu piena

Pagatavošana

Uzkarsē pannu līdz vidējai temperatūrai.

Smalki sagriež sīpolu, sarīvē ingveru un liek cepties, piespiežot klāt ķiploku daiviņas.

Izvāra lēcas un zirņus (var izmantot konservētus), liek sietā un kārtīgi noskalo.

Kad sīpols kļūst caurspīdīgs, liek uz pannas lēcas un turku zirņus, ļaujot dažas minūtes tam visam viegli pacepties.

Pēc tam pievieno tomātus, kā arī kokosriekstu pienu. Sākumā pievieno kokosrieksta piena cieto daļu, šķidrumu atstājot beigām. Visu samaisa, pievieno garšvielas, liek vāku virsū un samazina karstumu, lai sāktos lēns, burbuļojošs process, dālam nepiedegot. Atstāj dālu burbuļot vismaz 40 min., ik pa laikam to apmaisot, lai lēcas un turku zirņi kļūtu pavisam mīksti.

Tikmēr var izvārīt rīsus, kartupeļus vai citas piedevas.

Pēc gaidītā laika dālam pievieno atlikušo kokosrieksta piena šķidrumu, spinātus, apmaisī un atstāj uz vēl pāris minūtēm.

Kad viss gatavs, liek šķīvī, apber ar kādu zaļumiņu, piespiež nedaudz laima sulas un bauda!



Makaroni sierīgajā mērcē jeb *mac'n'cheese*

Video recepte [šeit](#)

Sastāvdaļas

- ½ sīpola
- 1 burkāns
- 2 kartupeļi
- 1 tējķ. sāls
- ½ tējķ. melno piparu
- ½ tējķ. sīpolu pulvera (vēlams, bet nav obligāti)
- ½ ķiploku pulvera
- ½ krūze Indijas riekstu
- 2 ēdk. rauga pārslu (meklēt lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos)
- Makaroni pasniegšanai

Pagatavošana

Sagriez mizotus kartupeļus nelielos gabalos un vāra 2 min. Pievieno gabalos sagrieztu burkānu un vāra vēl 5 min., pēc tam pievienojot sagrieztu sīpolu. Vāra vēl apmēram 7 min., līdz visi dārzeņi ir kļuvuši mīksti.

Liek vārīties makaronus pēc izvēles un tikmēr sablendē izvārītos dārzeņus ar pusotru krūzi šķidruma (no dārzeņu vārīšanas) un puskrūzi Indijas riekstu, garšvielām un rauga pārslām.

Gatavos makaronus pārlej ar sablendēto masu un kārtīgi izmaisa.



Pamatēdieni



Wok ar tofu

Sastāvdaļas

- 70 g rīsu nūdeļu
- ½ brokoļa
- ½ paprikas
- 1 burkāns
- ½ sīpola
- 2 daiviņas ķiploka
- 150 g cietā tofu (meklē *Dabas stacija* vai lielveikalu vegānisko produktu plauktā, vai pie sieriem)
- ½ burkas wok mērce pēc izvēles

Pagatavošana

Sagriez gabalos dārzeņus un tofu. Cep visu wok pannā uz lielas uguns, kamēr dārzeņi mīksti, nepārtraukti maisot. Kad dārzeņi mīksti un tofu apcepies, pievieno mērci un pacep vēl nedaudz, līdz mērce karamelizējusies.



Pamatēdieni



Ātrās vakariņas à la boloņas mērce

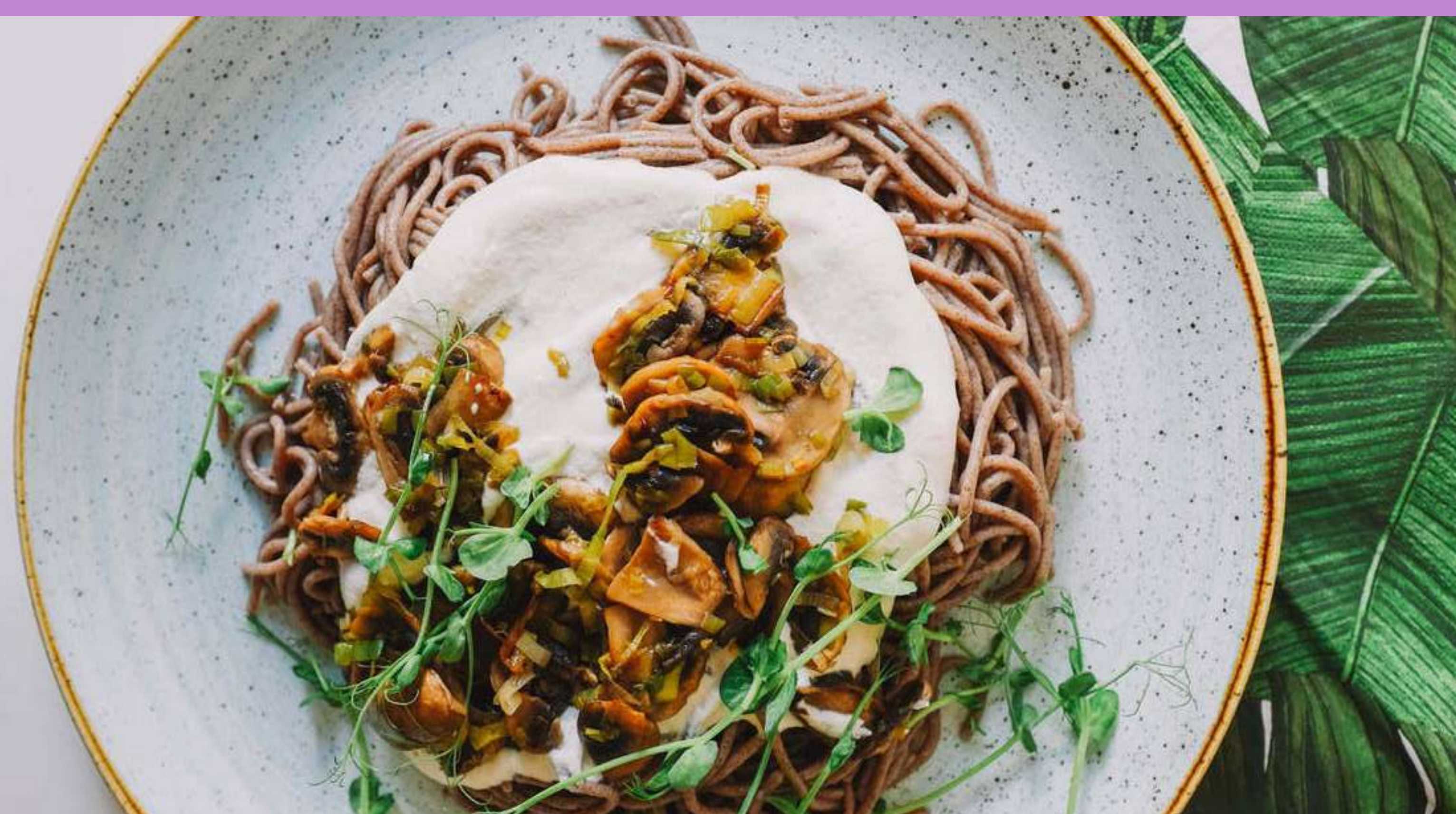
Sastāvdaļas

- 1 paciņa *ICA Pasta Sas Boloņas mērce* (meklē veikalos *Rimi* pie mērcēm)
- 1 sīpols
- ½ bundža konservētu turku zirņu
- Garšvielas pēc izvēles
- Makaroni
- Zaļumi rotāšanai

Pagatavošana

Uzvāra makaronus atbilstoši norādījumiem uz iepakojuma.

Sagriež sīpolus, cep pannā, līdz tie kļūst caurspīdīgi. Pievieno Boloņas mērci un nokāstus, noskalotus turku zirņus, kā arī garšvielas pēc izvēles. Kārtīgi izkarsē un ēdiens ir gatavs pasniegšanai.



Pasta ar riekstu krējumu un ceptām sēnēm

Recepte: krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

- 150 g Indijas riekstu
- 200 ml ūdens
- ½ citrona
- 1 tējk. ķiploku pulvera
- 250 g šampinjonu
- ½ purava
- Sāls
- Spageti (vēlams, pilngraudu)

Pagatavošana

Indijas riekstus izmērcē karstā ūdenī 30 min. 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 nedaudz sāls.

Izvāra pastu pēc instrukcijas uz iepakojuma. Kārto pastu uz diviem šķīvjiem, bagātīgi iemaisa riekstu krējumu un pa virsu liek ceptās sēnītes ar puraviem.

Dekorē ar zaļumiem.



Rīsu nūdeles ar tamarinda mērci

Recepte: Rimi Gardēdis Normunds Baranovskis

Sastāvdaļas

- 250 g rīsu nūdeļu
- 1 burkāns
- 1 sarkanā paprika
- 1 sarkanais sīpols
- 100 g sēņu pēc izvēles
- 4 kātiņi sīpolloku
- 1 sauja kinzas jeb koriandra
- 50 ml vīnogu kauliņu eļļas
- 150 g tofu (meklē lielveikalu vegānisko produktu plauktos vai veikalā *Dabas stacija*)
- 2 saujas grauzdētu zemesriekstu

Mērcei:

- 2 ēdk. Tamarinda pastas (mērces un pastas meklē *Rimi* austrumu produktu plauktos, *Gemoss* vai *Cesars.lv*)
- 4 ēdk. Ponzu mērces
- 2 ēdk. kūpinātas šriračas mērces
- 2 ēdk. kļavu sīrupa
- 1 tējk. ķiploku pulvera (vai 2 daiviņas svaiga ķiploka)
- 1 laims

Pagatavošana

Nūdeles aplej ar verdošu ūdeni un ļauj uzbriest vismaz 3 min.

Pagatavo mērci, samaisot visas sastāvdaļas. Sagriež saknes strēmelēs un tofu kubiciņos. Uzkarsē pannā eļļu un apcep tofu. Pievieno saknes, sautē 5 min. Pievieno mērci un uzvāra, tad iecilā mērcē nūdeles. Pievieno kinzu un lociņus.



Nūdeles ar dārzeņiem un tofu zemesriekstu sviesta mērcē

Recepte: *alisekrasovska*

Sastāvdaļas

- 1 iepakojums cietā tofu (meklē veikalos *Rimi* vai *Maxima* pie sieriem, vai vegānisko produktu stendā)
- Rīsu nūdeles
- Dārzeņi pēc izvēles (burkāni, paprika, kabacis, brokolis u.c.)
- Sasmalcināti zemesrieksti dekorēšanai

Tofu marinādei:

- 2 ēdk. zemesriekstu sviesta
- 2 ēdk. sojas mērces
- 1 ēdk. rīsu etiķa
- 1 ēdk. sezama eļļas
- 1 ēdk. kļavu sīrupa (var aizstāt ar citu saldinātāju)
- 1 ēdk. laima sulas
- 3 ēdk. ūdens
- 2 ķiploka daiviņas

Pagatavošana

Sagatavo marinādi samaisot marinādei uzskaitītās sastāvdaļas.

Sagriez tofu kubiņos, izvārta tos marinādē, atstāj marinēties uz 10 min.

Sagriez dārzeņus un apcep uz pannas.

Sagatavo nūdeles un nedaudz apcep kopā ar dārzeņiem.

Tofu apcep ar marinādi uz pannas un pievieno rīsu nūdelēm ar dārzeņiem. Mazliet marinādes pataupa vai uztaisa vēl, lai uzlietu arī pašām nūdelēm, kad viss samaisīts kopā.

Dekorē ar sasmalcinātiem zemesriekstiem.



Sojas gulašs

Recepte: Lūcija Ieva Agruma

Sastāvdaļas

- 200 g sojas gabaliņu
- 3 ēdk. tomātu pastas
- 1 bundža konservētu tomātu
- 3 burkāni
- 5 ķiploka daiviņas
- 5 ēdk. sojas mērces
- 100 g sarkano lēcu
- 1 sakapāts čili pipars
- 1 sīpols
- ½ tējk. no katras garšvielas pēc izvēles - kumīns, kūpināta paprika, karijs, oregano utt.
- Sāls un pipari pēc garšas
- Dārzeņu buljons

Pagatavošana

Sojas gabaliņus novāra buljonā vismaz 20 min. (saglabā buljonu). Atstāj pamērcēties un nedaudz izspiež lieko ūdeni.

Uz karstas pannas lej eļļu un apcep sojas gabaliņus, līdz tie ir kraukšķīgi (~3 min. no katras puses). Nav obligāti, bet sojas gabaliņus var pirms tam marinēt (ķiploks, vegāniska majonēze, etiķis un garšvielas). Apcep sīpolus un ķiplokus. Pievieno tomātu pastu. Visu pasautē. Pievieno sagrieztus burkānus, konservētus tomātus, čili, garšvielas, un apmēram 1 gl. no iepriekš izmantotā buljona. Ūdeni lej klāt, līdz iegūta pareizā konsistence.

Pievieno lēcas un ļauj visam sautēties.

Kad lēcas ir mīkstas, pievieno sagrieztus sojas gabaliņus un turpina sautēt apmēram 20 min.



Čili non carne

Sastāvdaļas

- 2 ēdk. eļļas
- 1 sarkanais sīpols
- 1 sarkanā paprika
- 2 burkāni
- 2 seleriju kāti
- ½ tējk. sāls
- 4 ķiploka daiviņas
- 2 ēdk. čili pulvera
- 2 tējk. malta kumīna
- 1½ tējk. kūpinātas paprikas (meklē lielajos veikalos Rimi, Gemoss vai garšvielu veikalos)
- 1 tējk. kaltētas raudenes jeb oregano
- 850 g konservētu tomātu savā sulā
- 850 g sarkano pupiņu (vārītas vai konservētas)
- 430 g balto pupiņu
- 2 gl. dārzeņu buljona
- 1 lauru lapa

Pagatavošana

Katlā ar biezu dibenu uz vidēja karstuma uzkarsē eļļu. Pievieno sasmalcinātu sīpolu, papriku, burkānu, seleriju un ¼ tējk. sāls. Visu samaisa un cep, līdz dārzeni ir mīksti un sīpoli ir caurspīdīgi (aptuveni 7-10 min.). Pievieno ķiplokus, čili pulveri, kumīnu, kūpināto papriku (piesardzīgi, jo tā ir asa) un raudeni. Nemitīgi maisot cep, līdz maisījums ir smaržīgs - aptuveni 1 min. Pievieno tomātu gabaliņus ar visu sulu, melnās un baltās pupiņas, buljonu 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 pārļiek blenderī, samaļ un ielej katlā. Pievieno sasmalcināto koriandru, samaisa un pēc garšas pievieno etiķi un sāli.

Pasniedz ar rīsiem.



Slinkie kāpostu tīteņi ar asumiņu jeb kāpostu čili

Recepte: edamzale.lv

Sastāvdaļas

(4 porcijas)

- ½ vidēji liela kāposta
- 1 gl. sojas granulu (meklē veikalos *Rimi* bezglutēna produktu stendā)
- 1 burkāns
- 1 lielā konservēto tomātu bundža (850 g)
- 1 gl. saldētu zaļo zirnīšu
- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- ½ tējk. sāls
- 1 ēdk. sojas mērces
- 2 tējk. kumīna
- 1 tējk. kūpinātas paprikas (meklē lielajos veikalos *Rimi*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- 1 tējk. asās kūpinātās paprikas, čipotle vai čili
- Rapšu eļļa apcepšanai

Pagatavošana

Smalki sagriez kāpostu un burkānu.

Aplej sojas granulas ar karstu ūdeni, pievieno dāsnu šķipsnu sāls vai buljonu, uzliek vāku un atstāj 5 min. ievilkties. Izkāš caur sietu, rūpīgi nospiež ūdeni un noliek malā.

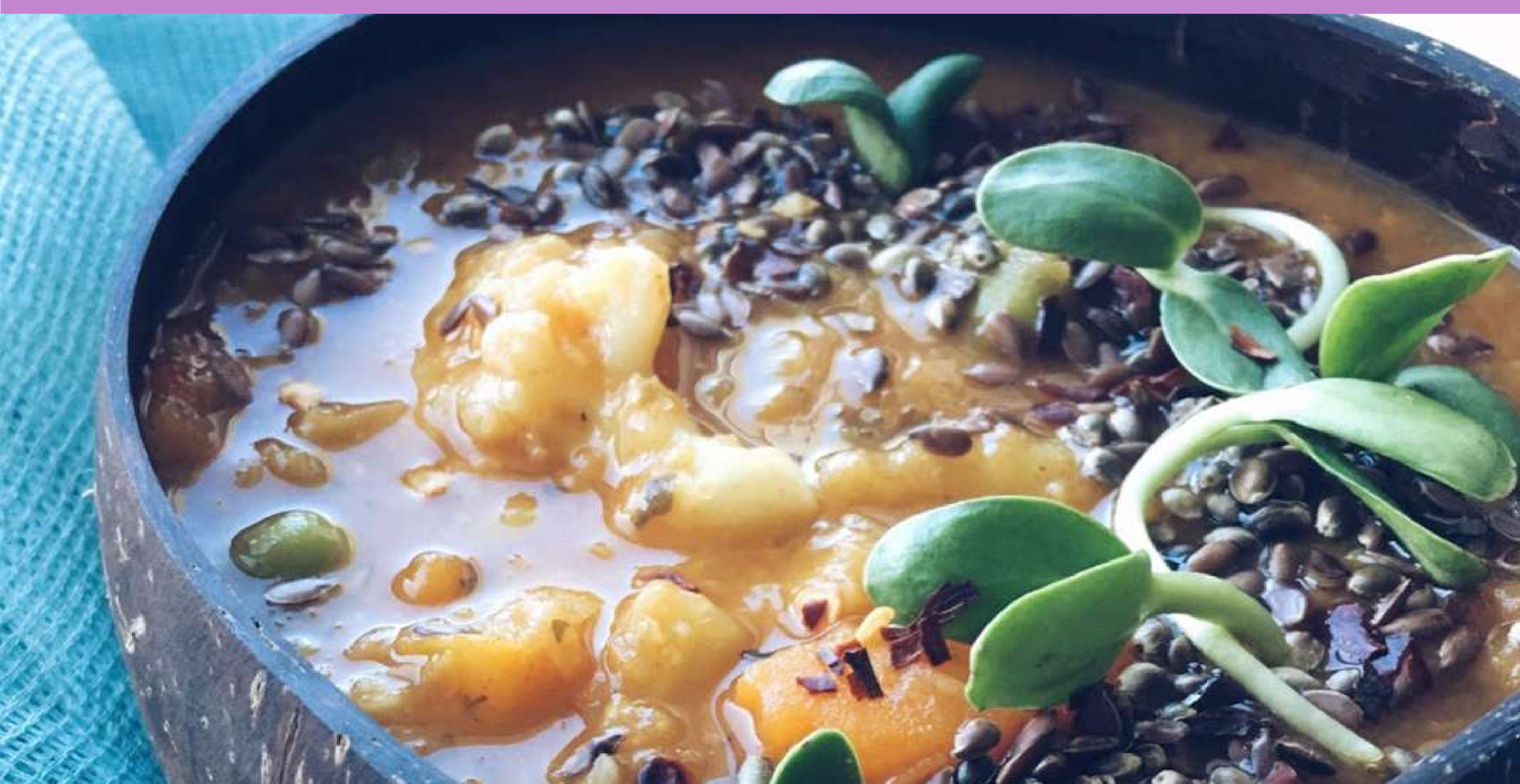
Uzkarsē pannā eļļu un apcep sīpolu un ķiploku, līdz sīpols kļūst caurspīdīgs. Pievieno burkānu un maisot apcep, līdz burkāns kļuvis mīkstāks.

Apceptos dārzeņus liek katlā, pievieno konservētus tomātus un karsē uz vidējas uguns, pa brīdim apmaisot.

Tikmēr atkal uzkarsē pannā eļļu, tajā apcep kumīnu (pieskatot, lai nepiedeg) un pievieno kāpostu. Uzliek vāku un, pa brīdim apmaisot, karsē kāpostu, līdz tas kļūst mīkstāks. Ja nepieciešams, var pievienot kādu ēdamkaroti ūdens. Kāpostu pievieno tomātu mērcei katlā.

Atkal uzkarsē pannā eļļu un apcep sojas granulas. Kad soja nedaudz apcepusies, tai pievieno sojas mērci un paprikas pulveri un vēl dažas minūtes pacep.

Arī soju un zaļos zirnīšus liek katlā. Ja nepieciešams, pievieno nedaudz ūdens. Visu samaisa un karsē vidējā temperatūrā, līdz kāposti ir pavisam mīksti.



Lēcu zupa/sautējums

Recepte: Rita_dzii

Sastāvdaļas

- 250 g sarkano lēcu
- 2 kartupeļi
- 1 liels burkāns
- ½ ziedkāposta
- 1 paprika
- 2 ēdk. tomātu pastas
- 4-5 ķiploka daiviņas
- 1 tējk. kurkumas
- ½ tējk. čili
- 2 lauru lapas
- Zaļumi (kinza, pētersīļi vai citi)
- Linsēklas
- Sāls un pipari

Pagatavošana

Lēcas liek vārīties 1,5-2 l ūdens.

Nomizo, nomazgā, sagriež dārzeņus.

Kad lēcas uzmet burbuli, nosmeļ putas un ļauj lēcām vārīties 20 min. Pēc 20 min liek klāt visas pārējās zupas sastāvdaļas un vāra līdz dārzeņi mīksti. 15-25 min.

Pasniedz ar sēkliņām un zaļumiem.

Zupa no sautējuma atšķiras vienīgi ar pievienoto ūdens daudzumu.



Sarkano pupiņu un valriekstu sautējums

Receptes: krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

- 2 ēdk. olīveļļas
- 1 liels sīpols
- 1 neliels puravs
- 4 ķiploka daiviņas
- 1 burkāns
- 1 maza pētersīļa sakne (pēc izvēles)
- 1 l dārzeņu buljona
- 2 bundžas konservētu sarkano pupiņu
- 100 g valriekstu
- 1 ēdk. sarkanā 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 min.). Konservētās pupiņas noskalo sietā zem tekoša ūdens.

Lej katlā buljonu, pievieno pupiņas. Uzliek katlam vāku un uz nelielas uguns sautē visu 35 min., ik pa laikam apmaisot.

Valriekstus liek blenderī, aplej ar 2 ēdk. olīveļļas. Blendē, līdz iegūst viendabīgu pastu.

Kad sautējums izvārījies, pievieno valriekstu pastu un kārtīgi izmaisa. Pievieno paprikas pulveri, kumīnu un sāli.

Visu silda vēl 3 minūtes un pasniedz ar rīsiem un lociņiem.



Melno lēcu un saldā kartupeļa sautējums ar skābētiem kāpostiem

Sastāvdaļas

- 2 ēdk. eļļas cepšanai
- 1 tējķ. kumīna
- ½ tējķ. maltas kurkumas
- ½ tējķ. malta kardamona
- ½ tējķ. maltu koriandra sēklu
- 1 šķipsniņa maltu kajēnas piparu
- 2-3 cm svaiga ingvera
- 4 ķiploka daiviņas
- 1 liels sarkanais sīpols
- 2 vidēja izmēra saldie kartupeļi
- 1 krūze melno lēcu
- 2 krūzes ūdens
- 2-4 ēdk. skābētu kāpostu
- 1 ēdk. agaves sīrupa vai ½ tējķ. cukura
- Sāls un pipari
- Pasniegšanai vajadzēs dažas karotes skābētu kāpostu un svaigus zaļumus

Pagatavošana

Uz vidējas uguns liek katlu ar biezu dibenu, uzkarsē, lej eļļu. Pievieno kumīnu, kurkumu, kardamonu, koriandru un kajēnas piparus. Maisa, lai nepiedeg. Kad garšvielas smaržo pa visu virtuvi, pievieno sarīvētu ingveru, izspiestu ķiploku un sakapātu sīpolu, cep 3-5 minūtes. Ja šķiet par sausu, var pievienot mazliet ūdens.

Pievieno gabaliņos sagrieztu saldo kartupeli, mazliet apmaisa. Noskalo un nokāš melnās lēcas.

Pievieno lēcas un ūdeni, uzliek vāku un sautē uz lēnas uguns apmēram 30 min. (vai mazāk, ja lēcas jau gatavas). Iemaisa skābēto kāpostu, pievieno sāli un piparus pēc garšas. Šajā brīdī var pielikt arī agaves sīrupu vai cukuru. Apmaisa.

Servē bļodās. Pirms pasniegšanas pievieno skābētus kāpostus un svaigus zaļumus.



Saldā kartupeļa un lēcu dāls ar spinātiem

Sastāvdaļas

- 1 ēdk. sezama eļļas
- 1 sarkanais sīpols
- 1 ķiploku daiviņa
- 1 īkšķa lieluma ingvera gabaliņš
- 1 čili pipars
- 1½ tējk. kurkumas
- 1½ tējk. maltu ķimeņu
- 400 g saldā kartupeļa
- 250 g škelto sarkano lēcu
- 600 ml dārzeņu buljona
- 80 g spinātu
- Pasniegšanai - zaļie lociņi, baziliks

Pagatavošana

Uzkarsē sezama eļļu platā pannā ar cieši pieguļošu vāku.

Pievieno sakapātu sarkano sīpolu un gatavo uz lēnas uguns 10 min., laiku pa laikam apmaisot, līdz sīpols kļūst caurspīdīgs. Pievieno ķiploku, ingveru un čili, gatavo 1 min., tad pievieno maltu kurkumu un maltas ķimenes, gatavo vēl 1 min.

Pievieno gabaliņos sagrieztus saldus kartupeļus, samaisot, lai kartupeļi būtu pārklāti ar garšvielām, lēcas un dārzeņu buljonu. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, pēc tam samazina uguni, pārklājot ar vāku un gatavo 20 min., līdz lēcas ir mīkstas un kartupelis ir gatavs.

Nogaršojot pārlicinās, ka garšvielas ir vajadzīgajā daudzumā, pievieno spinātus un lēnām tos iemaisa. Kad spināti ir apsautējušies, ēdiens ir gatavs pasniegšanai.

Pasniedzot ēdienu pārkaisa ar lociņiem un baziliku. To var arī saldēt.



Vieglais grūbu sautējums

Recepte: zalotava.com

Sastāvdaļas

- Eļļa cepšanai
- 1 sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 4 tomāti
- 400-500 ml dārzeņu buljona
- 150 g grūbu
- Sāls
- Pipari
- Paliels kartupelis
- 1/3 ziedkāposta
- 1 ēdk. tomātu pastas
- Lociņi pasniegšanai

Pagatavošana

Katliņā uzkarsē eļļu un liek cepties sagrieztu sīpolu. Kad tas kļūst caurspīdīgs, pievieno sakapātas ķiploka daiviņas, īsu brīdi pacep un liek klāt sagrieztus tomātus. Sautē dažas minūtes.

Katliņā lej buljonu (vispirms 400ml un, ja vārīšanas laikā pietrūkst šķidrums, pievieno pārējos 100 ml), pievieno grūbas, tomātu pastu un garšvielas (sāli un piparus). Vāra uz vidējas uguns. Pēc 15 vārīšanas minūtēm pievieno nelielos kubiņos sagrieztu kartupeli, vāra vēl 15 min., pievieno sagrieztu ziedkāpostu, samaisa, noņem katliņu no uguns, uzliek vāku un atstāj uz aptuveni 20 min.

Pasniedz ar lociņiem.



Pamatēdieni



Pērļu grūbu grubotto

Recepte: *rita_dzii*

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 300-400 g sēņu
- 1 gl. grūbu
- 2 gl. dārzeņu vai sēņu buljona
- 2 tējķ. citrona sulas vai 50 ml baltvīna
- 150-200 ml augu krējuma (rīsu, auzu vai sojas, meklē veikalos *Rimi* augu produktu stendos)
- 2 saujas spinātu
- Timiāns (svaigs vai kaltēts)
- Sāls un pipari
- Olīveļļa
- 1 ēdk. rauga pārslu (pēc izvēles, meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos)

Pagatavošana

Sīpolu ar ķiploku apcep olīveļļā. Pievieno sagrieztas sēnes un citronu sulu vai vīnu. Sautē 3 min. uz mazas uguns. Pievieno grūbas, $\frac{1}{4}$ no buljona un lēnām maisa, kamēr viss buljons iesūcas. Tad pievieno vēl $\frac{1}{4}$ buljona un atkārtoti procesu, kamēr izlieto visu buljonu. Pie pēdējās buljona porcijas pievieno augu krējumu. Beigās iemaisa timiānu, sāli, piparus, rauga pārslas un spinātus.



Plovs

Sastāvdaļas

- 1,5 l ūdens
- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- 500 g rīsu
- 1 iepakojums vidēji lielu sojas gabaliņu (meklē veikalos *Rimi* pie bezglutēna produktiem, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos)
- 250 g tomātu mērces (var maisīt ar šašliku mērci, tas piešķirs nedaudz vairāk pikantuma)
- 1 burkāns
- Sojas mērce
- 2 dārzeņu buljona kubiņi
- Vistas vai gaļas garšviela
- 7 melnie pipari
- 2 lauru lapas
- 3 krustnagliņas
- 3 smaržīgie pipari
- 1 tējk. sāls
- 1 tējk. cukura

Piebilde: Čuguna trauks (pīle) ir vispiemērotākais trauks plova gatavošanai. Tajā plovs īpaši labi sagatavojas, jo karstums ir vienmērīgi izlīdzināts. Receptē izmantota 3 l tilpuma pīle.

Pagatavošana

Pīlē ielej 1,5 l ūdeni, pievieno garšvielas, liek uz plīts sildīties, ieslēdz cepeškrāsni, lai silst līdz 210 °C. Pārlej sojas gabaliņus ar vārītu ūdeni, pievieno dārzeņu buljona kubiņus, lai soja iegūst garšu. Uzliek šķīvi bļodai un ļauj sojai ievilkties.

Pannā apcep sagrieztus sīpolus, ķiplokus un sarīvētus burkānus. Kad tie ir apcepušies, pievieno tomātu mērci un ļauj cepties vēl 5 min.

Apceptos dārzeņus liek pīlē - verdošā ūdenī, pievieno rīsus. Sojai nolej un vēl nospiež ūdeni. Sojas gabaliņiem pievieno sojas mērci, garšvielas, apmaisa un liek cepties uz pannas (lai tā iegūst viegli kraukšķīgu garoziņu). Kad soja apcepusies, to liek pīlē. Visas sastāvdaļas apmaisa un liek cepeškrāsnī uz 45-50 min.

Kad plovs gatavs, to var apmaisīt, jo soja būs palikusi augšpusē.



Džekfrūta un portobello sēņu plov

Recepte: edamzale.lv

Sastāvdaļas

- 1 vidēja lieluma sīpols
- 4 ķiploka daiviņas
- 1 burkāns
- 2 portobello sēnes
- 1 bundža džekfrūta ūdenī (meklē veikalos *Rimi*, bet esi uzmanīgs, ir divu veidu konservētie džekfrūti - tev nepieciešams džekfrūts ūdenī, nevis saldajā sīrupā!)
- 2½ ēdk. sojas mērces
- 4 ēdk. tomātu biezeņa
- 1 tēj. maltu koriandra sēklu
- 1 tēj. maltu kumīna sēklu
- ½ tēj. timiāna
- 1 tēj. oregano
- ½ tēj. paprikas pulvera
- ¼ tēj. maltu melno piparu
- 2 lauru lapas
- Olīveļļa cepšanai
- 1 ¼ glāzes rīsu

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 min. (atkarībā no izvēlēto rīsu veida).

Smalki sagriež sīpolu un ķiploku, burkānu nomizo un sarīvē uz rupjās rīves.

Pannā uzkarsē olīveļļu un apcep sīpolus un ķiplokus, līdz tie kļuvuši caurspīdīgi.

Atbrīvo pannā vietu, 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 cieto daļu un sēklas sagriež mazākos gabalos. Portobello sēnes nomazgā, sagriež palielos gabalos. Pannā uzkarsē olīveļļu, pievieno džekfrūtu, portobello sēnes un sojas mērci. Ik pa brīdim apmaisot, cep apmēram 5 min. Pievieno burkānu un sīpolu maisījumu, lauru lapas, tomātu biezeni un, ik pa brīdim apmaisot, cep apmēram 10 min., 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!



Krāsni cepti dārzeņi

Sastāvdaļas

- 2 burkāni
- 3-4 kartupeļi
- 1 sīpols
- 6 ķiploka daiviņas
- 1 biete
- Sauja sviesta pupiņu (vai turku zirņu)
- 1 saldais kartupelis (pēc izvēles)
- Puse no brokoļa vai Briseles kāposti (pēc izvēles)
- Olīveļļa
- Garšvielas - sāls, pipari, oregano, timiāns
- Pēc izvēles - vegānisks siers, mērce pasniegšanai.

Pagatavošana

Uzsilda krāsni līdz 200° C.

Nomizo un sagriež visus dārzeņus nelielos gabaliņos (izņemot ķiploku, to tikai nomizo).

Uz cepešpannas uzklāj cepampapīru un uz tā liek visus dārzeņus, uzlej eļļu, uzber garšvielas un visu kārtīgi ar rokām samaisa. Liek krāsni uz 20-30 min. Ņem ārā tad, kad kartupeļi izcepušies.

Dārzeņus var pārkaisīt arī ar sarīvētu vegānisku sieru un mērci pēc izvēles.



Krāsni ceptu kāpostu šķēles ar grilētas paprikas mērci

Recepte: Inga Pīrāga

Sastāvdaļas

- ½ vai vesels kāposts
- 1 tējk. kūpinātas paprikas pulvera (meklē lielākajos veikalos *Rimi*, *Dabas stacija* vai garšvielu veikalos)
- 1 tējk. grauzdēta un malta kumīna
- 1 tējk. ķiploku pulvera
- Sāls
- Eļļa cepšanai

Mērcei:

- 2 saldās paprikas
- Sauja valriekstu
- 2 nelielas ķiploku daiviņas
- 1 tējk. granātābolu melases vai jebkura etiķa
- ½ tējk. grauzdētu, maltu kumīna sēklu
- ½ tējk. kūpinātas paprikas (meklē lielajos veikalos *Rimi*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)

Pagatavošana

Kāpostu sagriež šķēlēs, pārgriežot uz ½, tad ¼ un ⅛ (saglabājot kacenu, lai šķēles būtu stingrākas).

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 220 °C. Liek kāpostu šķēles uz plātnes, kas pārklāta ar cepamo papīru, apber ar pusi no garšvielām, sāli un pārslaka ar eļļu. Cep apmēram 12 min. Kāposta ārējā lapa sāks mazliet apdegt. Pēc tam kāposta šķēles apgriež uz otru pusi, apber ar atlikušajām garšvielām, pārslaka ar eļļu un turpina cept apm. 10-12 min. (atkarībā no kāposta blīvuma). Neuztraucieties par apdegušajām ārējām lapām, tās izrādīsies visgardākās!

Gatavo mērci - nomazgātu papriku cep cepeškrāsni (cepamā papīra ieklātā plātnē) apmēram 45-50 min. 180 °C. Izcepto papriku ievieto traukā, kam var pārvilkt pārtikas plēvi, vai plastmasas maisiņu, lai paprika sāktu svīst un būtu viegli atdalīt paprikas mizu. Atdzisušu papriku atbrīvo no sēklām un mizas. Liek blenderī kopā ar pārējām izejvielām.

Pasniedz kāposta daivas (var pārkaisīt ar smalki kapātu pētersīli) kā pamatēdienu kopā ar citām piedevām, vai servē ar mērci kā starteri.

Gan kāposts, gan mērce vienlīdz labi garšos kā auksts, tā silts un uzglabāti ledusskapī būs baudāmi 2-3 dienas.



Pamatēdieni



Baklažāna steiks

Sastāvdaļas

- 1 baklažāns
- 1 ēdk. sojas mērces
- 1 ēdk. *crunchy* zemesriekstu sviesta
- 1 ēdk. *BBQ* mērces
- 1 ēdk. eļļas

Pagatavošana

Cepeškrāsni uzsilda līdz 200 °C.

Baklažānu pārgriež uz pusēm, nelielā eļļas daudzumā uz pannas apcep 2-3 min. (tikai pārgriezto pusi). Kad baklažāns apcepies, tajā krusteniski veic iegriezumus.

Pagatavo mērci, sajaucot atlikušās sastāvdaļas, un ar to ieziež baklažānus, kārtīgi iepildot iegrieztās daļas. Liek cepties uz 25 min.



Pildītas portobello sēnes

Recepte: zalotava.com

Sastāvdaļas

- 4-5 portobello sēnes
- 1 sīpols
- Neliels burkāns
- ½ paprikas
- 400 g tomātu gabaliņu savā sulā (vai sasmalcināti svaigi tomāti)
- 30 g sojas granulu (meklē vaikalos *Rimi* stendā *Bezglutēna produkti*)
- Ūdens
- 1 tējk. kumīna
- Čili pulveris
- Sāls
- 1 tējk. paprikas pulvera
- 1 tējk. oregano
- Jalapeno pipari (konservēti)
- 2 avokado

Pagatavošana

Smalki sagriež sīpolu un sacep. Kad tas kļūst viegli caurspīdīgs, pievieno mazos kubiņos sagrieztu papriku un burkānu, cep vēl pāris minūtes. Tad liek klāt tomātu gabaliņus, pavisam nedaudz ūdeni, visas garšvielas un sojas granulas. Visu masu vāra līdz soja ir gatava un mīksta.

Karstumizturīgā traukā liek sēnes, pilda ar pannas saturu, pa virsu uzliek jalapeno un cep cepeškrāsnī 25-30 min. 180 °C.

Pasniedz ar avokado.



Ziedkāposti singapūras gaumē *Gan bei* stilā

Recepte: [365tovegan](#)

Sastāvdaļas

- 1 ziedkāposts
- 2 ēdk. kartupeļu cietes
- 4 ēdk. kviešu miltu
- 1 tējk. cepampulvera
- 120 g jeb 1 paciņa *Blue Dragon* saldskābās mērces (meklē veikalos *Rimi* sadaļā *Āzijas ēdieni*)
 - 2 ēdk. *Exotic Food* mango mērces (var aizvietot ar mango čatniju)
- 1 ēdk. sojas mērces
- 2-3 ķiploka daiviņas
- Neliels gabaliņš svaiga ingvera
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Sadala ziedkāpostu mazos gabaliņos.

Bļodā samaisa cepamo pulveri, miltus, kartupeļu cieti un pievieno ūdeni. Mīklai pēc konsistences jālīdzinās pankūku mīklai.

Šai masai pievieno ziedkāpostu gabaliņus un kārtīgi samaisa.

Ņem dziļu pannu, tajā uzkaršē eļļu un pa daļām pievieno ziedkāpostus. Kad tie eļļā apvārījušies, ņem ārā.

Kamēr ziedkāposti dzied, tikmēr citā pannā cep ķiploku un rīvētu ingveru. Pievieno sojas, mango un saldskābo mērci. Kad mērces burbuļo, pievieno ziedkāpostus. Var pievienot lociņus vai citus zaļumus.

Ēd nekavējoties.



Suši tempurā

Recepte: *alisekrasovska*

Sastāvdaļas

- 5 nori lapas (meklē *Rimi* Āzijas produktu stendā)
- 250 g suši rīsu
- 2½ ēdk. rīsu etiķa
- 2½ tējķ. sāls
- 2½ ēdk. cukura, kļavu sīrupa vai cita saldinātāja
- ½ paprikas
- 1 garais gurķis
- 1-2 avokado
- ½ kūpināta tofu (var aizvietot ar svaigu cieto tofu)
- Vegānisks krēmsiers (*Violife* vai *Choice*, meklē veikalos *Rimi* specializēto produktu stendos vai *Dabas stacija*)
- 2½ ēdk. tempuras maisījuma (var aizvietot ar turku zirņu vai citiem miltiem)
- Eļļa cepšanai
- Sojas mērce, marinēts ingvers un vasabi pasniegšanai

(Aprēķins ietver 5 nori lapas - 50 g rīsu, ½ ēdk. etiķa, ½ tējķ. sāls un ½ ēdk. saldinātāja uz vienu suši rollu, var atbilstoši palielināt vai samazināt daudzumu).

Pagatavošana

Rīsus novāra, sekojot instrukcijām uz iepakojuma. Atdzisušiem rīsiem pievieno rīsu etiķi un saldinātāju.

Papriku un gurķi sagriež smalkās strēmelēs, avokado uz pusēm un tad šķēlītēs.

Tofu sagriež smalkās strēmelītēs.

Klāj suši paklājiņu, kārtu uz tā rīsus, noklājot lapu no trešdaļas līdz pusei, virsū rīsiem izvieta pildījumu izvēlētajās kombinācijās.

Rullē suši - pirmajā reizē iesakām noskatīties skaidrojošu *YouTube* video.

Samaisa tempuras maisījumu vai miltus ar nelielu daudzumu ūdens, līdz iegūta šķidra mīkla. Apviļā tempurā suši rullīšus un cep lielā karstumā, kamēr mīkla ir zeltaini brūna.

Pasniedz ar sojas mērci, marinētu ingveru un vasabi.



Pikantie lēcu plācenīši

Sastāvdaļas

- 1 gl. sarkano lēcu
- 1 neliela buntīte pētersīļu
- 1 sīpols
- 4 ēdk. maltu linsēklu
- 4 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai ziepakojuuma veikalos)
- 2 paprikas
- ½ glāze miltu
- 2 tējk. kūpinātas paprikas (meklē lielākajos veikalos *Rimi* vai garšvielu veikalos)
- 1 tējk. asās paprikas
- ½ tējk. čili pārslu
- Sāls un malti melnie pipari
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Lēcas ieber katlā un aplej ar ūdeni. No brīža, kad ūdens sāk vārīties, vāra aptuveni 15 min., tad noņem no uguns.

Lēcas kārtīgi nokāš, pārliet lielā bļodā un samīca ar dakšiņu vai vertikālo blenderi. Pievieno atlikušās sastāvdaļas, izņemot eļļu. Visu samaisa. Maisījumam jābūt lipīgam un viegli veidojamam. Ja tā nav, 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 uz 10-15 min. atstāt ledusskapī.

Uz pannas uzlej nedaudz eļļas. Plācenīšus liek uz pannas un cep aptuveni 2 min. no katras puses.



Kabaču pankūciņas

Recepte: [laine.rudolfa](https://www.laine.rudolfa.lv)

Sastāvdaļas

- ½ gl. turku zirņu miltu (meklē veikalos *Rimi*, *Maxima* vai beziepakojuma veikalos)
- ¼ tējk. sāls
- ¼ tējk. kurkumas
- ¼ tējk *garam masala*
- ¼ tējk. ķiploku pulvera
- Melnie pipari
- ½ glāze ūdens
- Lociņi
- 1 gl. rīvēta kabača
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Turku zirņu miltos iemaisa garšvielas un pamazām pievieno ūdeni, visu laiku maisot, lai neveidotos kunkuļi. Kad viss ūdens ir pievienots, pievieno lociņus un rīvēto kabaci, kārtīgi samaisa un atstāj mīklu 10 min. ievilkties.

Pankūkas cep nelielā daudzumā eļļas uz vidēju karstumu, līdz tās kļūst zeltaini brūnas no abām pusēm.



Pamatēdieni



Kraukšķīgie burkānu plācenīši

Sastāvdaļas

- 2 lieli burkāni
- 400 g konservētu pupiņu
- 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. kviešu vai auzu miltu (var blenderī samalt auzu pārslas)
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Burkānus nomazgā (nav jāmizo) un sarīvē ar rupjo rīvi. Pievieno noskalotas un nokāstas pupiņas, sīki sasmalcinātu sīpolu un visas garšvielas. Ar rokām samīca, līdz pupas ir izšķīdušas un visas sastāvdaļas kārtīgi sajauktas. Pievieno miltus un pamīca vēl mazliet.

Pannā uzkarsē eļļu. Ar rokām izveido plācenīšus un cep no abām pusēm, līdz tie ir kraukšķīgi.

Pasniedz uz maizes, burgerī vai ar piedevām pēc izvēles.



Lēcu kotletītes

Recepte: zalotava.com

Sastāvdaļas

- 1 kartupelis
- 3 saujas zaļo lēcu
- Sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- Sāls
- 2 tējk. paprikas pulvera
- ½ tējk. melno piparu
- 1 tējk. kumīna
- 1 tējk. oregano
- 4 ēdk. rīvmaizes (nav obligāti)
- 3 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos)
- 3 ēdk. sēklu pēc izvēles

Pagatavošana

Kartupeli sagriež kubiņos, liek vārīties un pievieno zaļās lēcas. Pannā sacep smalki sagrieztu sīpolu. Kad tas kļūst viegli caurspīdīgs, pievieno sakapātas ķiploka daiviņas, pacep minūti un liek palielā bļodā.

Kad lēcas un kartupeli ir gatavi, tos nokāš un pievieno traukā pie saceptajiem sīpoliem un ķiplokiem. Ar stampiņu viegli sastampā, pievieno visus pārējos produktus un garšvielas, kārtīgi samaisa.

Taisa kotletītes, apcep eļļā no abām pusēm un pasniedz.



Šķelto zirņu plācenīši

Recepte: edamzale.lv

Sastāvdaļas

- 500 g šķeltu zirņu
- 100 g rīvmaizes
- 1 ķiploka daiviņa
- 1½ ēdk. sojas mērces
- Buntīte pētersīļu (apmēram 75 g)
- 2 ēdk. turku zirņu miltu (meklē veikalos *Rimi*, *Maxima* vai beziepakojuma veikalos)
- 1 ēdk. tomātu mērces
- 1 ēdk. eļļas cepšanai
- 2 tējk. karija
- 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 min.). Kad zirņi izvārīti, tos nokāš un atliek malā.

Uzsilda pannā nedaudz eļļas un zemā temperatūrā apcep smalki sagrieztu sīpolu un ķiploku, pašās beigās pievienojot 1 tējk. 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 viendabīgas konsistences masa.

Iegūto masu liek lielā bļodā, pievieno atlikušos zirņus, turku zirņu miltus, rīvmaizi un rūpīgi samaisa. Plācenīšu masu liek saldētavā uz 15 min.

Uzkarsē krāsni līdz 200 °C, ieklāj pannā cepampapīru. Veido nelielus plācenīšus (apmēram 5 cm diametrā un 1 cm biezus), liek uz cepampapīra. Pārziež plācenīšus ar olīveļļu vai kokosriekstu eļļu. Liek plācenīšus cepties apmēram 10 min., tad tos apgriež otrādi un atkal apziež ar eļļu. Liek cepties vēl 10 min., ņem ārā no krāsns un pasniedz.



Pamatēdieni



Rīsu kotletes ar ķiplokiem un papriku

Receptes: Zaļš gurķis virtuvē

Sastāvdaļas

- 100 g rīsu
- 4 ķiploka daiviņas
- 2 paprikas
- Sāls, pipari
- 100 g auzu miltu
- 200 ml eļļas

Pagatavošana

Rīsus noskalo un vāra pēc norādēm uz iepakojuma. Kamēr rīsi vārās, apcep papriku kopā ar ķiplokiem, līdz dārzeņi kļuvuši mīkstāki. Pievieno garšvielas. Kad rīsi vairs nav karsti, pievieno apcepto papriku un ķiplokus. Tad klāt piejauc auzu miltus un nedaudz eļļu.

Taisa kotletes un cep, kamēr zeltainas.



Biešu falafeli

Recepte: zalotava.com

Sastāvdaļas

- 2 vidēja izmēra svaigas bietes
- 200 g turku zirņu
- 2 sīpoli
- 3 ķiploka daiviņas
- ½ citrona sulas
- Prāva šķipsniņa sāls
- 1 ēdk. tahini pastas (meklē veikalos *Stockmann*, *Gemoss* vai *Dabas stacija*)
- 4 ēdk. turku zirņu miltu (meklē veikalos *Rimi*, *Maxima* vai beziepakojumā veikalos)
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Sakarsē pannā eļļu, liek sagrieztus sīpolus un cep līdz tie kļūst viegli caurspīdīgi. Pievieno 3 sakapātas ķiploka daiviņas, apcep nepilnu minūti un liek virtuves kombainā.

Bietes nomizo un sagriež gabaliņos, turku zirņus noskalo, atstāj nožūt un liek visu virtuves kombainā pie saceptajiem sīpoliem un ķiplokiem. Dažas sekundes smalcina, pievieno citrona sulu, sāli, tahini un turku zirņu miltus (tos arī var likt nedaudz vairāk, ja liekas, ka masa pārāk mitra). Smalcina līdz viss ir mazos gabaliņos, bet ne gluži līdz viendabīgai masai.

No falafelu masas veido plācensīšus vai bumbiņas, liek uz cepešpannas un cep 25-30 min. 200 °C.

Pasniedz salātos, burgeros, tortiljās vai kā uzkodu.



Falafels

Recepte: *sirdsvirtuve*

Sastāvdaļas

- 1 bundža turku zirņu
- 1 sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 gl. pētersīļu
- ½ citrona sulas
- 1 tējk. kumīna sēklu
- ½ tējk. aso piparu
- ½ tējk. sāls
- 4 ēdk. tahini pastas (var aizvietot ar sezama eļļu, meklē veikalos *Stockmann*, *Gemoss* vai *Dabas stacija*)
 - ⅔-1 glāze sēklu (var aizvietot ar auzu vai turku zirņu miltiem, meklē veikalos *Rimi*, *Maxima* vai beziepakojuuma veikalos)

Pagatavošana

Sakarsē cepeškrāsni līdz 200 °C. Gatavo falafelu masu, visas receptes sastāvdaļas, izņemot sēklas vai miltus, sablendējot viendabīgā masā. Masu ieliek bļodā, pievieno sēklas vai miltus, samaisa un atstāj ievilkties 2-3 min.

Tikmēr sagatavo cepamo pannu ar cepamo papīru. Ar plaukstām veido plācenīšus, kurus izkārto uz cepamā papīra. Cep cepeškrāsnī 25 min.

Pasniedz pilngraudu vrapā vai kopā ar graudaugiem un salātiem.



Burgerkotletes

Recepte: zalotava.com

Sastāvdaļas

- 200 g zaļo lēcu
- 1 sīpols
- 150 g šampinjonu
- 2 ķiploka daiviņas
- 2 ēdk. maltu linsēklu
- 150 g vārītu biešu
- Sāls
- Pipari
- 2 ēdk. sojas mērces
- 2 tējk. malta kumīna
- 1 tējk. oregano
- Nepilna tējk. čili pulvera
- 3 ēdk. rīvmaizes

Pagatavošana

Mazā trauciņā liek maltas linsēklas, pielej nedaudz ūdeni, samaisa un atstāj piebriest.

Liek vārīties lēcas.

Pannā cep sagrieztu sīpolu un šampinjonus. Kad tie ir apcepušies, pievieno sagrieztas ķiploka daiviņas un vēl minūti apcep.

Pannas saturu liek virtuves kombainā, pievieno vārītas lēcas, bietes, prāvu šķipsniņu sāls, piparus, sojas mērci, kumīnu, oregano, čili piparus, linsēklas un rīvmaizi. Smalcina līdz masa kļūst “putrveidīga”, bet vēl ar gabaliņiem.

Burgerkotlešu masu liek ledusskapī uz 30 min., tad taisa kotletītes, apcep nelielā eļļas daudzumā un liek burgeros ar savām mīļākajām sastāvdaļām.



Plūcinātas “cūkgaļas” sendvičs

Video recepte [šeit](#)

Sastāvdaļas

- 2 bundžas jeb 3 krūzes džekfrūta ūdenī (meklē *Rimi*, bet esi uzmanīgs, ir divu veidu konservētie džekfrūti - tev nepieciešams džekfrūts ūdenī, nevis sīrupā!)
- Garšvielas - sāls, pipari, čilli, kajēnas pipari, kumīns, paprikas pulveris
- Bārbekjū mērce
- Vorčesteras mērce (uzmanīgi, jo dažas Vorčesteras mērces satur zivis)
- Šķidrie dūmi (meklē veikalos *Stockmann*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- 1 sīpols
- 3 ķiploku daiviņas
- 2 krūzes dārzeņu buljona

Pagatavošana

Uzkarsē eļļu pannā, pievieno sīpolu un 3 ķiploka daiviņas, apcep, līdz zeltainas. Pievieno divas bundžiņas (3 krūzes) džekfrūta. Pievieno garšvielu maisījumu - pa tējķ. sāls, piparu, kumīna, čili un paprikas pulvera; pusi tējķ. kajēnas piparu; pa ēdk. vegāniskas Vorčesteras mērces un šķidro dūmu. Kārtīgi samaisa, pārlej ar divām krūzēm dārzeņu buljona un ļauj vārīties 45 min.

Pēc tam visu liek uz pannas un liek krāsnī 180 °C uz 45 min.

Izņem no krāsns, bagātīgi pārlej ar bārbekjū mērci un liek atpakaļ krāsnī uz vēl 15 min.

Liek uz maizītes ar izvēlētajiem dārzeņiem.



Kartupeļu-sēņu pankūkas

Recepte: edamzale.lv

Sastāvdaļas

- 1 portobello sēne
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 vidējs sīpols
- ¼ tējk. kaltēta timiāna
- ¼ tējk. kaltēta rozmarīna
- 2 tējk. sojas mērces
- 500-600 g kartupeļu (apm. 6-7 kartupeļi)
- 1 tējk. sāls
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Sēni sagriez 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 izcepies liekais šķidrums. 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 salvetes, lai atbrīvotos no liekās eļļas. Ēd karstas.



Ķīnas pelmeņi

Receptes: krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

Mīklai:

- 300 g kviešu miltu
- ¼ tējķ. sāls
- 160 ml vārīta ūdens

Pildījumam:

- 1 burkāns
- 6 šampinjoni
- ¼ kāposta
- 1 sīpols
- 4 ķiploka daiviņas
- ½ īkšķa izmēra ingvera gabaliņš
- 1 sarkanais čili pipars
- Eļļa cepšanai
- Šķipsna sāls
- Sojas mērce pasniegšanai

Pagatavošana

Sākt ar pildījuma pagatavošanu. 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. Apmēram 15-20 min.

Kad viss sacepies, noņem pannu no karstuma avota un ļauj pildījumam atdzist.

Gatavo mīklu. Bļodā liek mīklas sastāvdaļas (izmanto tikko vārītu ūdeni), samaisa. Ar rokām mīca mīklu 5-10 min., 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 un katru mīklas bumbiņu ar mīklas rulli izrullē plānā aplītī. Ņem mīklas aplīti plaukstā un tā centrā liek apmēram ½ tējķ. pildījuma. Iemērc ūdenī pirkstu un aplīša malas apsmērē ar mazliet ūdens. Pārloka aplīti uz pusēm (tā lai pildījums paliktu iekšā) un ar pirkstiem salipina kopā aplīša maliņas, veidojot pelmenīti.

Pannā sakarsē vēl nedaudz eļļas. Liek pelmenīšus pannā ar aizlocīto malu uz augšu (it kā sasēdina ar pildījumu uz leju). Cep dažas minūtes, līdz pelmeņu apakšņas ir zeltaini brūnas. Pievieno pannā dažas ēdk. ūdens (apmēram 3-4 ēdk.), uzliek pannai vāku un ļauj, lai pelmeņi tvaicējas. Cep, līdz viss ūdens iztvaikojis un pelmeņu apakšņas ir apbrūnējušas un kraukšķīgas.

Ēd, viegli pamērcējot tos sojas mērcē – līdzīgi kā suši.



Pamatēdieni



Budas bļoda

Sastāvdaļas

- 1 gl. kvinojas
- 1 kubiņš dārzeņu buljona
- 1 bundža turku zirņu
- 1 iepakojums cietā tofu (meklē veikalos *Rimi* vai *Dabas stacija*)
- 1 avokado
- Sauja spinātu
- 1 ķiploka daiviņa
- Šķipsna kūpinātas paprikas (pēc izvēles, meklē lielajos veikalos *Rimi*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- Rauga pārslas (pēc izvēles, meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakoējuma veikalos)
- Eļļa cepšanai
- Sojas mērce
- Sāls
- Mērce pēc izvēles (piemēram, *Spilva Mango Čili*)

Pagatavošana

Noskalo kvinoju, liek vārošā ūdenī, kam pievienots buljona kubiņš, un vāra 10-15 min. Sagriež tofu kvadrātiņos, apcep uz pannas. Kad apbrūnējuši, pievieno nedaudz sojas mērci. Atsevišķi apcep turku zirņus ar ķiploku, kam pievieno sāli, piparus, kūpināto papriku. Pirms cepšanas beigām pievieno rauga pārslas vai citas garšvielas.

Sagriež avokado, tam uzber sāli. Liek uz šķīvja kvinoju, tofu, turku zirņus, avokado, spinātus un pārlej ar mērci.



Kartupeļu biežputra ar sēņu/ spinātu mērci

Recepte: bunnymommycooks.com

Sastāvdaļas

- 500 g kartupeļu
- 100 ml augu piena bez pievienota cukura
- 1 sīpols
- 240 g sēņu (šampinjoni vai portobello)
- 120 g svaigu spinātu
- 250 ml dārzeņu buljona
- 2 ēdk. eļļas + eļļa cepšanai
- 1 ēdk. miltu (bez kaudzes)
- Sāls

Pagatavošana

Kartupeļus nomizo, sagriež mazākos gabalos un liek vārīties. Kamēr kartupeļi vārās, sagriež sīpolu mazos gabaliņos un cep nelielā daudzumā eļļas. Kamēr sīpoli ceapas, pusi sēņu no kopējā sēņu daudzuma sagriež smalkos salmiņos (lai mērci padarītu pēc iespējas krēmīgāku) un otru pusi šķēlītēs. Sagrieztās sēnes pievieno sīpoliem un turpina cept. Tikmēr sakapā spinātus un pievieno sēnēm un sīpoliem. Pannu nosedz ar vāku un visu cep, līdz sēņu un spinātu izdalītais šķidrums ir iztvaikojis.

Pārbauda, vai kartupeļi ir mīksti. Gataviem kartupeļiem nolej ūdeni un kartupeļus atliek malā nedaudz atdzist.

Kad sīpoli ir kļuvuši mīksti un zeltaini un sēņu un spinātu izdalītais šķidrums ir iztvaikojis, sastāvdaļām pannā pārkausa pāri miltus un visu kārtīgi samaisa, līdz vairs nav redzami milti. Karstumu noslēdz uz vidēju un pakāpeniski pievieno pannā dārzeņu buljonu, vienlaikus nepārtraukti visu maisot. Pateicoties miltiem, dārzeņu buljons kļūs biezāks. Kad mērces vēlamais biežums ir sasniegts, pielāgo mērces sāļumu savai gaumei un mērci noņem no karstuma avota. Ja gadījumā mērce šķiet pārāk šķidra, tajā iemaisa papildu miltus, un turpina to vārīt vēl dažas minūtes, taču pievērs uzmanību tam, ka mērce jebkurā gadījumā nedaudz sabiezēs, kad tā būs noņemta no karstuma avota. Izmantojot dakšu vai kartupeļu stampu, kartupeļus sastampā, pakāpeniski pievienojot augu pienu. Kad vēlamais kartupeļu biežputras biežums ir sasniegts, tajā iemaisa eļļu un sāli.

Kartupeļu biežputru ieliek šķīvī, pāri pārlej sēņu un spinātu mērci. Pasniedz nekavējoties.



Sojas maltās “gaļas” mērce

Sastāvdaļas

- 50 g sauso sojas granulu (meklē veikalos *Rimi* bezglutēna produktu stendā)
- 400 g konservētu tomātu
- 1 dārzeņu buljona kubiņš
- 1 sarkanā paprika
- 1 sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- Garšvielas (sāls, paprika, kūpināta paprika (meklē lielajos veikalos *Rimi*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos), kajēnas pipari, koriandrs u.c.)
- ½ tējk. cukura
- Sojas mērce

Pagatavošana

Katliņā uzvāra soju ar buljonu, vāra apmēram 5-10 min.

Uz pannas apcep sīki sagrieztu papriku un sīpolu, pēcāk pievieno sagrieztu ķiploku. Cep, līdz dārzeni mīksti.

Dārzeņiem pievieno tomātus, sojas mērci pēc garšas, cukuru, garšvielas un rūpīgi nokāstu iepriekš uzvārīto soju. Pavāra, līdz viss nedaudz biezāks un sasūcies kopā.

Ēd ar makaroniem.

Ja samazina šķidrumu, šī masa der kā lielisks tortilju pildījums.



Pamatēdieni



Krēmīgā šampinjonu mērce

Sastāvdaļas

- 400 g šampinjonu
- 2 nelieli sīpoli
- 2 ķiploka daiviņas
- 4-5 ēdk. olīveļļas
- ½ gl. kokosriekstu piena cietās daļas (nostādinot bundžu pāris stundas ledusskapī, atdalīsies cietā daļa)
- 2 ēdk. sojas mērces
- 2 ēdk. pētersīļu (svaigi vai kaltēti)
- Sāls un pipari
- 2 paciņas rīsu pasniegšanai

Pagatavošana

Sagriez šampinjonus, apcep pannā ar olīveļļu uz vidējas uguns apmēram 5 min.

Sasmalcina sīpolu un ķiploku, pievieno šampinjoniem. Apcep vēl 5 min.

Pievieno kokosriekstu pienu, sāli un piparus, pētersīļus, sojas mērci. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, pēc tam samazina siltumu un vāra uz lēnas uguns vēl 5 min.

Pasniedz ar rīsiem.



Vienkāršā lēcu boloņas mērce

Recepte: [zalotava.com](https://www.zalotava.com)

Sastāvdaļas

- Eļļa cepšanai
- Sīpols
- 150 g šampinjonu
- 2 ķiploka daiviņas
- 400 ml dārzeņu buljona
- 2 ēdk. tomātu pastas
- 1 lauru lapa
- Sāls
- Pipari
- 200 g lēcu

Pagatavošana

Pannā sakarsē eļļu, liek cepties sagrieztu sīpolu. Kad tas kļūst caurspīdīgs, pievieno sakapātas ķiploka daiviņas un pacep vēl minūti. Pannas saturam pievieno dārzeņu buljonu, tomātu pastu, lauru lapu, lēcas, šķipsniņu sāls un nedaudz piparus. Vāra uz vidējas uguns līdz lēcas ir gatavas.

Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.



Sojas un sēņu mērce ar ziedkāpostu un topinambūru krēmu

Recepte: Rimi Gardēdis Normunds Baranovskis

Sastāvdaļas

- 50 g sojas granulu
- 300 ml dārzeņu buljona
- 2 ēdk. tomātu pastas
- 1 tējk. sojas mērces
- ½ tējk. brūnā cukura vai cita saldinātāja
- ½ tējk. rīvēta ingvera
- 250 g sēņu pēc izvēles
- Eļļa cepšanai
- 2 saujas nolobītu sojas pupiņu
- 2 kātiņi sīpolloku
- Kinza jeb koriandrs
- Laims

Krēmam:

- 1 neliels ziedkāposts
- 3 topinambūri
- 30 ml olīveļļas
- Sāls

Pagatavošana

Uzvāra buljonā sojas gabaliņus un atstāj uzbriest. Kad tie kļuvuši mīksti, nokāš un kārtīgi izspiež šķidrumu.

Karsē pannā eļļu, cep sojas gabaliņus un sēnes. Pievieno tomātu pastu, cukuru, ingveru, sojas mērci. Pielej buljonu un lēnām vāra līdz mērce sāk biezēt. Pievieno sojas pupiņas un sīpollokus.

Paralēli citā katlā novāra ziedkāpostu kopā ar topinambūriem. Nokāš ūdeni, liek ziedkāpostus un topinambūrus blenderī ar sāli un olīveļļu, blendē līdz panākta krēmīga konsistence.

Pasniedz krēmu kopā ar mērci, pievienojot laima gabaliņus un kinzu.



Zupas

Ātrā soļanka

.....

Sātīgā franču lēcu zupa

.....

**Dārzeņu/kokosriekstu karija
zupa**

.....

Biešu zupa

.....

Miso zupa

.....

Tom kha zupa

.....

**Sēņu krēmzupa ar Indijas
riekstu mērci**

.....

Frikadeļu zupa ar *Naturli*

.....

Tomātu zupa

.....

Sildošā pupiņu zupa



Zupas



Ātrā soļanka

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 1 liels burkāns
- Tomātu pasta
- 2 nelieli marinēti gurķi
- 2-3 vidēja izmēra kartupeļi
- 1 bundža pupiņu
- Sāls, pipari, lauru lapas, olīvas, citrons

Pagatavošana

Uz karstas pannas sakarsē eļļu, pievieno sīpolus. Kad tie kļūst zeltaini, pievieno sarīvētu burkānu un ķiplokus un cep ar mazāku karstumu, ik pa brīdim apmaisot. Vienlaikus uzvāra katliņā 1-1½ l ūdens. Pēc apmēram 5 min. cepšanas dārzeņus pievieno ūdenim. Uzkarstētā pannā liek ēdamkaroti tomātu pastas, apmēram 2 min. strauji maisa. Pievieno to ūdenim kopā ar mazos kubiņos sagrieztiem kartupeļiem. Vāra apmēram 10-15 min., pievieno garšvielas, ieber noskalotas pupiņas un sagrieztus gurķus. Noslēdz karstumu, uzliek vāku un atstāj uz apmēram 5 min.

Pasniedz ar olīvām un plāni sagriezta citrona gabaliņiem.



Zupas



Sātīgā franču lēcu zupa

Sastāvdaļas

- 3 tējķ. eļļas
- 200 g sīpolu
- 2 ķiploka daiviņas
- 300 g burkānu
- 150 g seleriju kātu
- 400 g konservētu tomātu
- 1200 ml dārzeņu buljona
- 250 g lēcu
- Balzamiko etiķis
- Sāls un pipari
- Grauzdēta maize

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 min., līdz dārzeņi sāk apbrūnēt. Pievieno buljonu, lēcas, tomātus un sautē aptuveni 35 min., līdz lēcas ir mīkstas. Ja zupa šķiet pārāk bieza, pievieno vēl ūdeni vai buljonu. Samaisa, pievieno sāli, piparus, balzamiko un uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai.

Lej bļodās, pārkaisa ar seleriju zaļumiem un pasniedz ar grauzdētas maizes šķēlēm.



Zupas



Dārzeņu/kokosriekstu karija zupa

Recepte: krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 2 nelieli burkāni
- Eļļa cepšanai
- 1 neliels saldais kartupelis
- 2 kartupeļi
- ½ tējk. kumīna
- ½ tējk. paprikas pulvera
- ½ tējk. kurkumas
- ½ tējk. karija pulvera
- 1,8 l dārzeņu buljona
- 150 g zaļo lēcu
- 2 ēdk. zemesriekstu sviesta
- ½ citrona sulas
- Sauja spinātu
- Sāls

Pagatavošana

Sīpolu sakapā, burkānu nomizo un sarīvē, un liek cepties katlā, uzkarstētā eļļā. Maisot cep apmēram 7 min.

Saldo kartupeli un kartupeļus sagriež nelielos kubiņos un pievieno katlā kopā ar visām garšvielām. Maisot pacep vēl 2 min. Katlā pievieno buljonu un lēcas. Nogriež karstumu uz mazāku un ļauj visam vārīties 25 min., līdz lēcas un kartupeļi gatavi. Noņem katlu no uguns. ⅓ zupas pārlej blenderī, pievieno zemesriekstu sviestu un mazliet sablendē - tā, lai paliek vēl nedaudz tekstūras.

Sablendēto zupu pievieno atpakaļ katlā pie pārējās zupas, pievieno citrona sulu, sauju spinātu (ja lapas ir lielas, tad sagriež tās mazākos gabalos) un sāli. Visu samaisa un notur pāris minūtes.

Pasniedz ar svaigiem zaļumiem vai sālītiem zemesriekstiem.



Zupas



Biešu zupa

Sastāvdaļas

- 90 g sīpola
- 180 g biešu
- 180 g tomātu
- 180 g burkānu
- Garšvielas (kumīns, čili, sāls, kūpināta saldā paprika)
- Eļļa cepšanai
- Ūdens

Pagatavošana

Katliņā lej nedaudz eļļas, apcep kubiņos sagrieztus burkānus un smalki sagrieztus sīpolus. Kad sīpoli zeltaini brūni, lej klāt ūdeni un ber klāt arī kubiņos sagrieztas bietes. Kad ūdens sācis vārīties, pievieno gabaliņos sagrieztus tomātus. Pievieno garšvielas pēc garšas, aptuveni pusi tējkarotes no katra, izņemot čili (to mazāk). Vāra, līdz bietes mīkstas.



Zupas



Miso zupa

Sastāvdaļas

- 40 g makaronu pēc izvēles
- 3 ēdk. miso pastas (vai 12 ēdk. sojas mērce)
- 1 l ūdens
- 1 ēdk. kaltētu vakame jūras zāļu vai 1 iepakojums nori lapu (meklē *Rimi* Āzijas produktu stendā)
- 100 g zīda (*silken*) tofu (meklē *Rimi* Āzijas produktu stendā)
- 60 g sīpolloku vai purava

Pagatavošana

Pastu pagatavo kā norādīts uz iepakojuma, noliek malā.

Katlā uzvāra ūdeni, pievieno sāli, piparus un garšvielas pēc izvēles. Pievieno vakame un tofu, vāra aptuveni 5 min. uz vidēja karstuma (nori lapas vāra aptuveni 2 min.).

Kamēr zupa vārās, ieliek miso pastu mazā bļodiņā un pievieno nedaudz karsta ūdens. Maisa, kamēr iegūta viendabīga masa. Noņem katlu no plīts un pievieno šo masu, samaisa.

Pievieno sakapātus sīpollokus un samaisa.



Tom kha zupa

Sastāvdaļas

- 1 l dārzeņu buljona
- 2 gab. citronzāles
- 1 īkšķa lieluma ingvera gabaliņš
- 1 šalotes sīpols
- 2-3 gab. Taizemes čili (var aizvietot ar Serrano piparu)
- 800 ml kokosriekstu piena (2 bundžas)
- 200 g šampinjonu
- 100 g ķiršu tomātu
- ½ tējk. sāls
- 1 laima sula
- Svaigs koriandrs
- 200 g Jasmīna rīsu
- 425 ml ūdens

Pagatavošana

Dārzeņu buljonu, sakapātu citronzāli, ingveru, sīki sagrieztu sīpolu un Taizemes čili dziļā pannā vai zupas katlā uzvāra. Samazina karstumu un vāra 20 min. Tikmēr pagatavo rīsus. Rīsus iepriekš noskalo, tad rīsiem katliņā pievieno ūdeni un uzkarsē. Katliņam uzliek vāku, samazina uguni un gatavo aptuveni 15 min., līdz ūdens pilnībā uzsūcies.

Cietās sastāvdaļas nokāš un buljonu lej atpakaļ katlā. Pievieno kokosriekstu pienu, šķēlītēs sagrieztas sēnes, sagrieztus ķiršu tomātus un sāli. Turpina vārīt 10 min. Noņem no uguns un iemaisa laima sulu un koriandru. Pagaršo zupu un, ja nepieciešams, pielāgo garšu - tai jābūt krēmīgai, sāļai un nedaudz skābai. Nepieciešamības gadījumā var pievienot vēl nedaudz čili.

Pasniedzot bļodiņas vienā pusē pievieno rīsus un blakus lej zupu.

Dekorē ar koriandru un laima daiviņu.



Zupas



Sēņu krēmzupa ar Indijas riekstu mērci

Sastāvdaļas

- 4 vidēji kartupeļi
- 250 g svaigu šampinjonu
- 1 vidēja izmēra sīpols
- 1 ķiploka daiviņa
- 100 g Indijas riekstu
- 1 buljona kubiņš
- Sāls
- Pipari
- Garšvielas pēc izvēles
- Olīveļļa

Pagatavošana

Karstā ūdenī izmērcē Indijas riekstus. Sagriež sīpolu, ķiploku, šampinjonus un kartupeļus nelielos gabaliņos. Visu liek cepties uz uzkarsētas pannas ar eļļu, pārkaisa ar garšvielām. Kad viss nedaudz apcepies, lej virsū ūdeni, kurā izšķīdināts buljona kubiņš tā, lai viss būtu noseigts ar ūdeni.

Nolej Indijas riekstiem ūdeni. Liek smalcinātājā, nedaudz pievienojot ūdeni, sāli un tējkaroti olīveļļas un maļ līdz izveidojas viendabīga, krēmīga masa.

Kad kartupeļi mīksti, nenolejot ūdeni, viss jāsablendē vienādā masā un jāliek atpakaļ vārīties, pievienojot daļu sagatavotā krēma zupai, līdz krēmzupa uzmet burbuli.

Zupu pasniedz ar atlikušo krēmu, var papildināt ar grauzdētām sēkliņām, zaļumiem un grauzdiņiem.



Zupas



Frikadeļu zupa ar *Naturli*

Sastāvdaļas

- 3 burkāni
- 5 kartupeļi
- 1 iepak. *Naturli* bumbiņu (meklē *Rimi* veģetāro/vegānisko saldēto produktu stendā)
- 1½-2 dārzeņu buljona kubiņi
- Marinēti gurķi
- Dilles, pipari, sāls, kaltēti pētersīļi

Pagatavošana

Burkānu nomizo, sagriež gabaliņos un liek vārīties, pievieno buljona kubiņus. 3 min. vēlāk pievieno mizotus un sagrieztus kartupeļus. Kamēr zupa vārās, uz pannas apcep bumbiņas. Kad tās gatavas, noliek malā. Kad kartupeļi un burkāni gandrīz mīksti, pievieno bumbiņas, sīki sagrieztus marinētus gurķus, dilles.

Pēc garšas un nepieciešamības var pievienot sāli, piparus, kaltētus pētersīļus.



Zupas



Tomātu zupa

Recepte: burkans.lv

Sastāvdaļas

- 2 ēdk. olīveļļas
- 1 sīpols
- 4 ķiploku daiviņas
- 4 tomāti
- 500 g ķiršu tomātu
- 200 ml dārzeņu buljona
- 2 lauru lapas
- 2 svaiga bazilika kātiņi

Pagatavošana

Uz maza karstuma silda olīveļļu, cep sīki sagrieztus sīpolus līdz tie ir mīksti un caurspīdīgi. Pievieno sakapātu ķiploku un cep līdz zeltaini brūns, aptuveni 1 min. Pievieno sagrieztus tomātus, silda līdz tie sāk sadalīties, aptuveni 5 min. Ik pa brīdim apmaisa.

Pievieno dārzeņu buljonu, lauru lapas, 1 bazilika kātu. Silda līdz masa sāk burbuļot. Ļauj burbuļot līdz tomāti ir pilnībā izšķīduši un zupa kļūst biezāka, aptuveni 30 min.

Zupu noņem no plīts un nedaudz ļauj atdzist. Noņem lauru lapas un baziliku. Blendē, līdz iegūta viendabīga masa.

Pirms pasniegšanas, atkal uzsilda un dekorē ar bazilika lapām.



Zupas



Sildošā pupiņu zupa

Sastāvdaļas

- 400 g konservētu pupiņu
- 4 tomāti (vai 1 bundža tomātu)
- 3 ķiršu tomāti
- 1 paprika
- 2 sīpoli
- 3 burkāni
- 5 kartupeļi
- Ūdens
- Sāls
- Melnie pipari
- Lauru lapa
- 1 tējķ. maltas asās paprikas
- Eļļa

Pagatavošana

Sagriez sīpolus un papriku, sarīvē burkānus, liek katlā cepties ar eļļu. Nomizo un sagriez kartupeļus. Kad burkāni, paprika un sīpoli sacepušies, pieber visas garšvielas un ½ min. pacep, lai garšvielas būtu izteiktākas. Tad lej klāt karstu ūdeni un pievieno sagrieztos kartupeļus.

Liek tomātus blenderī un pievieno nedaudz ūdens. Sablendēto masu lej katlā. Vāra kamēr kartupeļi mīksti, pievieno pupiņas un pavāra vel minūti.

Pasniedz ar uz pusēm pārgrieztiem ķiršu tomātiem.



Salāti

Rasols

.....

**Zaļie salāti ar saldi-aso
mango mērci**

.....

**Kažoks bez siļķes (kārtainie
salāti)**

.....

Kvinojas salāti

.....

Makaronu/grauzdiņu salāti

.....

Vieglie salāti



Salāti



Rasols

Sastāvdaļas

- 4 kartupeļi
- 4 burkāni
- 1 sīpols
- 4 marinēti gurķi
- 250 g konservētu zaļo zirnīšu
- 1 tējķ. sinepju
- Vegāniska majonēze (piem., *Spilva 4 sezonu majonēze, Hellmans, Sojalita*)
- Sāls
- Pipari
- Vegāniska desa (pēc izvēles, meklē veikalos *Dabas stacija* vai *Rimi*)
- Melnā sāls (pēc izvēles, meklē *Rimi*)

Pagatavošana

Vāra nomizotus kartupeļus un burkānus, apmēram 30 min. Kad dārzeņi mīksti, atdzesē un sagriež mazos gabaliņos (ja vēlas salātus pagatavot ļoti ātri, dārzeņus var novārīt jau iepriekšējā dienā un uzglabāt ledusskapī).

Sagriež sīpolu un marinētus gurķus mazos gabaliņos, sajauc kopā ar dārzeņiem, pievieno zirnīšus, sinepes, majonēzi (un desu, ja vēlas), samaisa. Pievieno sāli un piparus pēc garšas. Pievieno melno sāli vārītu olu garšai.



Salāti



Zaļie salāti ar saldi-aso mango mērci

Recepte: *wildvegansisters*

Sastāvdaļas

- Kalē jeb lapu kāposts
- Spināti
- Salātlapas
- Avokado
- Gurķis
- Burkāns

Mango mērcei:

- 1 liels mango
- 1 laima sula
- 1 ēdk. baltās purava daļas
- 1 tējk. svaiga čili
- 1 cm ingvera gabaliņa
- Pētersīļi

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 lej pāri salātiem.

Gatavs!



Salāti



Kažoks bez siļķes (kārtainie salāti)

Sastāvdaļas

- 400 g vārītu kartupeļu
- 400 g vārītu burkānu
- 400 g vārītu biešu
- 1 baklažāns
- 2 nori lapas (meklē *Rimi Āzijas* produktu stendā)
- 50 ml sojas mērces
- Vegāniska majonēze (piemēram, *Spilva 4 sezonu majonēze*, *Hellmans*, *Sojalita*)

Pagatavošana

Baklažānus sagriež kubiciņos un apcep. Kad baklažāni kļūst zeltaini, pievieno smalki sagrieztas nori lapas un sojas mērci, apcep vēl 1 min.

Sarīvē kartupeļus, bietes, burkānus. Liek kārtas: kartupeļi, majonēze, baklažāni, burkāni, majonēze, bietes, majonēze, kartupeļi, baklažāni, majonēze, burkāni, majonēze, bietes.



Salāti



Kvinojas salāti

Recepte: *alisse.fayette*

Sastāvdaļas

- 130 g kvinojas
- 1 paprika
- ¼ sarkanā kāposta
- 1 sarkanais sīpols
- ½ bundža turku zirņu
- 1 avokado
- 2 ēdk. olīveļļas
- 1 ēdk. sezama eļļas
- 1 tējk. rīsu etiķa
- 1 laims
- 1 tējk. kļavu sīrupa
- 1 ēdk. sojas mērces
- 1 ķiploka daiviņa
- Indijas rieksti
- Lociņi

Pagatavošana

Novāra kvinoju. Atdzesētu liek palielā bļodā, pievieno kubiņos sagrieztu papriku, sagrieztu sarkano kāpostu, plāni sagrieztu nelielu sarkano sīpolu, avokado un turku zirņus.

Atsevišķā trauciņā sajauc mērci - olīveļļu, sezama eļļu, rīsu etiķi, sakapātu ķiploka daiviņu, laima sulu, kļavu sīrupu un sojas mērci. Salātiem pievieno mērci, kārtīgi samaisa.

Pasniedz ar lociņiem un Indijas riekstiem.



Salāti



Makaronu/grauzdiņu salāti

Recepte: *egliite*

Sastāvdaļas

(1 porcija)

- 60 g makaronu
- 40 g konservētas kukurūzas
- 40 g (aptuveni 1 šķēle) rupjmaizes
- 45 g konservētu pupiņu
- 75 g svaiga gurķa
- 30 g sīpola
- 1½ ēdk. vegāniskas majonēzes
- Lociņi

Pagatavošana

Novāra makaronus. Sagriež rupjmaizi gabaliņos un cep krāsnī 180 °C, apmēram 12 min.

Sagriež sīpolu, gurķi un lociņus.

Bļodiņā sajauc makaronus ar gurķi, sīpolu, pupiņām, kukurūzu un maizes grauzdiņiem, pievieno majonēzi un pārkaisa ar lociņiem.



Salāti



Vieglie salāti

Recepte: *breakfastmakes*

Sastāvdaļas

- ½ bundža turku zirņu
- ½ gl. valriekstu
- ⅓ gl. noskalotu žāvētu dzērveņu
- 2-3 gl. spinātu (var aizstāt ar skābenēm)
- 1 mazs gurķis

Mērcei:

- 1 ēdk. olīveļļas
- 1 ēdk. citrona sulas
- Sāls un melnie pipari

Pagatavošana

Sagriež gurķi, sajauc visas salātu sastāvdaļas un samaisa. Sajauc olīveļļu, citrona sulu, sāli un piparus, sajauc ar salātiem.

Labu apetīti!



Uzkodas un piedevas

Masala chai jeb masala tēja

.....

Auzu piens

.....

Saulespuķu sēkliņu krējums

.....

Pikantā mērcīte

.....

Sierīgā mērce

.....

Puķkāpostu mērce

.....

“Parmezāns”

.....

Sāļais kliņģeris

.....

Tofu-spinātu pīrādziņi

.....

Tofu pīrādziņi

.....

Kāpostu/sēņu pīrādziņi

.....

Sēņu-sojas pīrāgs

.....

Sātīgā proteīna tortilja

.....

Nori vraps ar avokado

.....

Fritēti lēcu plācenīši

.....

Kale čipsi

.....

“Šprotes”



Masala chai jeb masala tēja

Sastāvdaļas

- 3-5 kardamona sēkliņas (zaļās pākstis) (veikalā *Tiger*)
- 2-3 krustnagliņas
- ½ kanēļa standziņas
- 2-3 šķēlītes ingvera (pēc izvēles)
- 500 ml ūdens
- 2-3 tējķ. melnās tējas (2 tējas maisiņi)
- 100-200 ml auzu vai mandeļu piena (pēc garšas)
 - Saldinātājs (pēc izvēles, piemēram, brūnais cukurs, agaves vai kļavu sīrups)

Pagatavošana

Garšvielas saberž pestā vai kā citādi sasmalcina.

Liek vārīties katlīnā ūdeni. Pievieno tēju. Kad tēja ievilkusies un kļuvusi tumša, pievieno sasmalcinātās garšvielas un ingvera šķēlītes un turpina vārīt uz lēnas uguns. Pievieno saldinātāju pēc garšas, apmēram 2-3 tējķ. Pievieno pienu, apmaisa un ļauj vārīties uz mazas līdz vidējas uguns. Ūdenim iztvaikojot, garšvielas ievilksies un tēja kļūs mazliet tumīgāka.

Nogaršo, vai ir vēlams salds un pienīgums. Ja nepieciešams, pievieno papildus pienu vai saldinātāju.

Pirms pasniegšanas tēju nokāš caur sietu. Ja vēlies baudīt putaināku tēju, ielej katliņa saturu *franču presē* un saputo tēju, atkārtoti velkot presi uz augšu un uz leju.



Auzu piens

Recepte: vegan.lv

Sastāvdaļas

- 1 gl. auzu pārslu
- 4 gl. ūdens
- 1 ēdk. saldinātāja pēc izvēles vai 2 dateles

Pagatavošana

Lielākā traukā aplej auzu pārslas ar atdzesētu vārītu ūdeni, ieliek ledusskapī uz nakti.

Nākamajā dienā izmērcētās auzu pārslas nokāš, ieliek blenderī, pievienojot pusi nokāstā šķidruma. Ja izmanto dateles, tās pievieno auzām. Masu blendē, līdz auzu pārslas ir viendabīgi samaltas. Pievieno atlikušo šķidrumu, un, ja izmanto saldinātāju, pievieno to. Visu vēlreiz rūpīgi sablendē un caur sietiņu nokāš biežumus.

Nokāstos biežumus var izmantot cepumiem vai saldajiem.



Saulespuķu sēkliņu krējums

Recepte: voila.lv

Sastāvdaļas

- 75 g nolobītu saulespuķu sēklu
- 2 ķiploka daiviņas
- Nedaudz ūdens
- $\frac{3}{4}$ citrona sulas
- Sauja zaļumu
- Sāls
- Citas garšvielas pēc izvēles

Pagatavošana

Aplej saulespuķu sēklas (lai ūdens knapi nosedz) ar verdošu ūdeni un patur līdz atdziest. Visu, izņemot zaļumus, liek blenderī un maļ līdz viendabīgai masai. Ja nepieciešams, pielāgo garšu.

Rotā ar zaļumiem.



Pikantā mērcīte

Recepte: bunnymommycooks.com

Sastāvdaļas

- 250 g bezpiedevu sojas jogurta (meklē veikalā *Rimi* pie jogurtiem)
- 250 g turku zirņu (konservēti vai vārīti)
- 1 ēdk. magoņu sēklu
- 2 ēdk. smalki sakapātu diļļu
- 2-4 ķiploka daiviņas
- ½ citrona
- Šķipsniņa sāls

Pagatavošana

Maļ turku zirņus virtuves kombainā līdz iegūti mazi gabaliņi. Svarīgi – lai mērcīte gala rezultātā nesanāktu pārāk šķidra un būtu iespējams to izmantot arī kā smēriņu, nesamalt turku zirņus pilnībā.

Ievieto samaltos turku zirņus, vegānisko jogurtu, magoņu sēklas un smalki sakapātas svaigas dilles bļodā un kārtīgi samaisa. Pakāpeniski pievieno sāli, smalki sarīvētu vai caur ķiplokspiedi izspiestu ķiploku un citrona sulu. Pēc katras papildus pievienotās sastāvdaļas vai sastāvdaļu grupas vienmēr visu kārtīgi samaisa un smēriņu pagatavo.



Sierīgā mērce

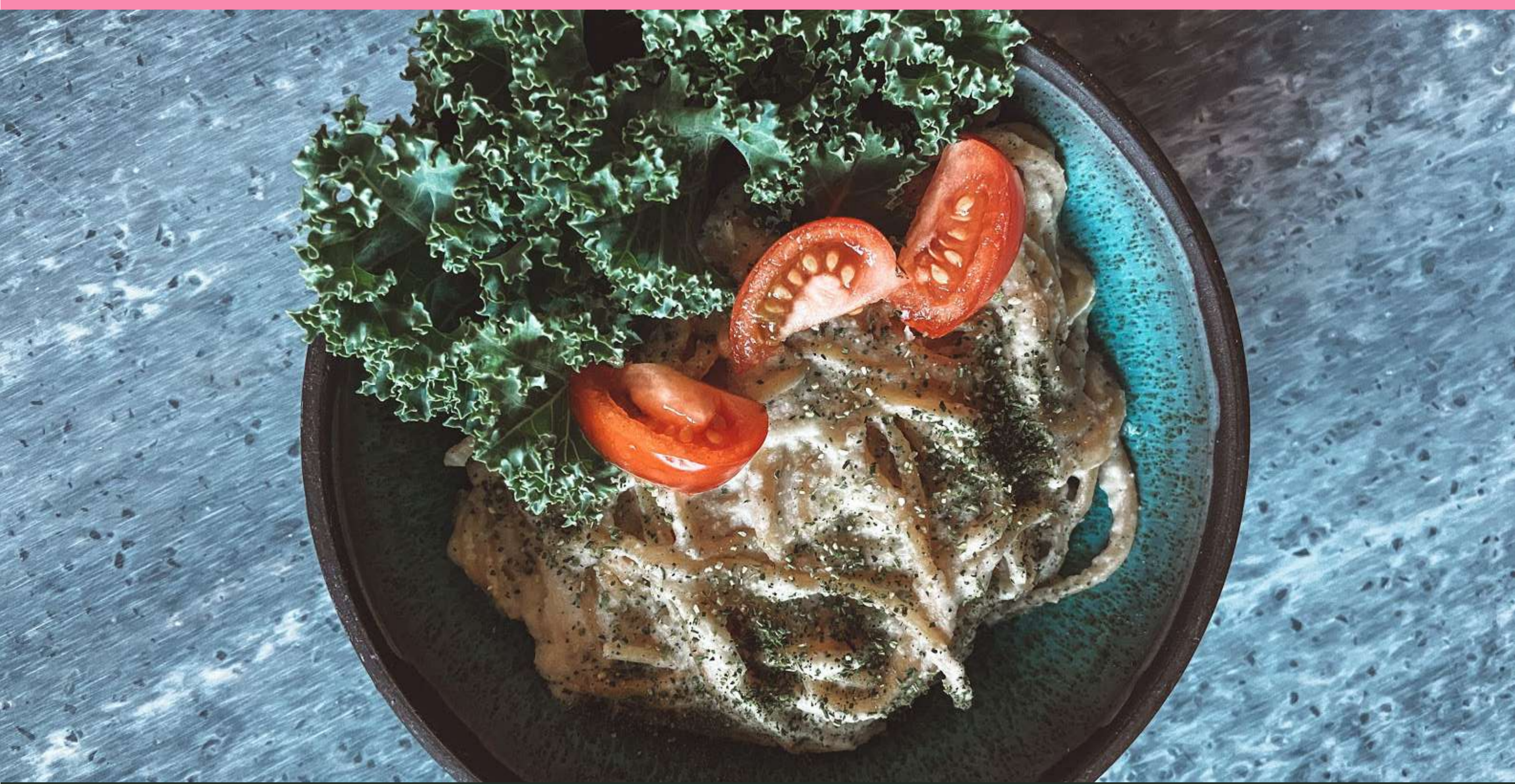
Sastāvdaļas

- 210 g nesālītu Indijas riekstu
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos)
- 250 ml nesaldināta augu piena
- ½ tējk. kurkumas
- ½ tējk. paprikas pulveris
- ½ tējk. sīpolu pulvera (meklē veikalā *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- 1 tējk. *Dižonas* sinepju
- Sāls un pipari

Pagatavošana

Riekstus mērcē vairākas stundas vai aplej ar verdošu ūdeni uz 30 min. Blendē visas sastāvdaļas kopā, līdz mērce sabiezē.

Ja mērci grib pikantu, blendējot pievieno jalapeno piparu.



Puķkāpostu mērce

Recepte: *sirdsvirtuve*

Sastāvdaļas

- 1 vidējs puķkāposts
- 3 vidēji sīpoli
- 2 ķiploka daivas
- 1 tējk. rafinētas eļļas cepšanai
- 1 gl. ūdens
- 2 gl. augu piena
- 1 ēdk. kukurūzas cietes
- ½ gl. Indijas riekstu
- ½ tējk. sāls
- ½ tējk. melno piparu
- 6 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos)

Pagatavošana

Riekstus mērcē vairākas stundas, vai aplej ar verdošu ūdeni uz 30 min. Puķkāpostu sagriež gabaliņos, uzlej glāzi ūdens un sautē nelielā karstumā katlā ar vāku, līdz puķkāposts ir mīksts - aptuveni 20 min. Ķiplokus un sīpolus sagriež gabaliņos un apcep uz pannas eļļā, kamēr zeltaini. Augu pienā izmais kukurūzas cieti. Puķkāpostam pievieno apceptos garšaugus, riekstus, pienu ar cieti un garšvielas. Visu blendē (var izmantot rokas blenderi), līdz iegūst krēmīgu mērci. Mērci karsē 3-5 min., nepārtraukti maisot.

Gatavo mērci pasniedz siltu ar makaroniem vai atdzesē un pasniedz ar uzkodām.



Uzkodas un piedevas



“Parmezāns”

Sastāvdaļas

- $\frac{3}{4}$ krūzes Indijas riekstu
- 3 ēdk. rauga pārslas (meklē lielākajos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai ziepakoju ma veikalos)
- $\frac{3}{4}$ tējk. sāls

Pagatavošana

Blendēt sastāvdaļas un izmantot “parmezāna” maisījumu pēc nepieciešamības.



Sālais klingēris

Recepte: [naskoties_zane](#)

Sastāvdaļas

Mīklai:

- 280 g miltu
- 160 ml augu piena
- 30 ml eļļas
- 7 g sausā rauga
- 20 g cukura
- ¼ tējk. sāls

Pildījumam:

- 350 g šampinjonu
- 150 g vegāniskā siera pēc izvēles (meklē lielveikalu vegānisko produktu plauktos vai veikalā *Dabas stacija*)
- 1 sarkanā paprika
- 1 sīpols
- ½ tējk. kūpinātas paprikas (meklē *Rimi* pie garšvielām, *Gemoss* vai *Dabas stacija*)
- 1 tējk. sāls
- Melnie pipari
- 2 ēdk. eļļas
- Sezama sēkliņas vai vegāniskais siers klingēra garnēšanai

Pagatavošana

Pagatavo rauga mīklu - bļodiņā sajauc sauso raugu, cukuru un 50 ml silta augu piena, samaisa un atstāj siltā vietā uzbriest 20 min. Lielā bļodā ber miltus, pievieno sāli, rauga maisījumu, eļļu un atlikušo augu pienu. Visas sastāvdaļas mīca apmēram 10 min. Tad mīklu saveļ bumbā, liek bļodā un atstāj uzrūgt siltā vietā 1 stundu.

Gatavo pildījumu - uz pannas sakarsētā eļļā apcep smalki sakapātu sīpolu, kad tas kļūst caurspīdīgs, pievieno mazos krikšīšos sagrieztu papriku un cep vēl apmēram 3 min. Virtuves kombainā ber šampinjonus, tos samaļ smalkās skaidiņās, tad pievieno sastāvdaļām pannā. Klingēra pildījumam pievieno sāli, paprikas pulveri un visu gatavo, līdz ūdens iztvaikojis un izveidojusies pasauss maisījums, to adzesē un sajauc ar sarīvētu vegānisko sieru.

Uzrūgušo mīklu sadala divās daļās un novieto uz galda, kas apbērts ar miltiem. Katru daļu izrullē apmēram 12x70 cm garā taisnstūrī. Katras mīklas strēmeles vidū visā garumā izlīdzina pusi pildījuma, ar pirkstiem saspiež kopā mīklas garākās malas, izveidojot divas garas mīklas desas. Tās novieto paralēli vienu otrai un, liekot pāri vienu otrai, izveido tādu kā pīni.

Vispirms uz cepamās plātnes novieto pīnes viduci, tad tajā liek arī abus galus (tā pārceļšana izdosies visērtāk), tad tos nedaudz saspiežot savieno izveidojot apaļu klingēri. Klingēri pārklāj ar tīru dvielīti un atstāj atkārtoti uzrūgt 40 min., tad pārber ar smalki sarīvētu vegānisko sieru, sezama sēkliņām un gatavo līdz 190 °C uzkarstētā cepeškrāsnī 30-35 min.



Tofu-spinātu pīrādziņi

Recepte: *alisekrasovska*

Sastāvdaļas

- 1 paciņa *Tešla* saldētas kārtainās mīklas (dzeltena paciņa, meklē veikalu *Rimi* saldētavās)
- 180 cietais tofu
- 70 g spinātu
- 1 tējķ. raudenes
- 2 ēdk. eļļas
- 5 ēdk. tomātu mērces

Pagatavošana

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 220 °C. Ar dakšiņu saspaida tofu un sagriež spinātus.

Uz sakarsētas pannas lej eļļu un liek cepties tofu un spinātus. Kad tofu apbrūnējis, pievieno tomātu mērci un cep vēl ½ minūti. Ņem mīklu, sagriež kvadrātiņos un mazliet izrullē. Pilda mīklas kabatiņas ar sacepto masu un aizloka no stūra uz stūri. Ar dakšiņu aizspiež atvērtās maliņas. Cep 220 °C 15-20 min., līdz pīrādziņi kļūst skaisti brūngani.



Tofu pīrādziņi

Recepte: *wildvegansisters*

Sastāvdaļas

- 1 iepakojums kārtainās *Tešla* mīklas (meklē pie saldētajiem produktiem)
- 150 g cietā tofu (meklē veikalos *Rimi* vai *Dabas stacija*)
- 1 liels sīpols
- 3 ēdk. sojas mērces
- ½ tējk. kūpinātas sāls vai 1 tējk. šķidro dūmu (meklē veikalā *Stockmann* vai garšvielu veikalos)
- 100 g tomātu pastas

Pagatavošana

Atkausē mīklas plāksnes istabas temperatūrā. Tikmēr sasmalcina sīpolu un sagriež tofu smalkos kubiciņos vai arī smalki 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, kamēr sīpoli paliek zeltaini brūni, tad pievieno tomātu pastu un, visu maisot, pacep vēl 1 min.

Mīklas plāksnes pārgriež uz pusēm vienādās daļās, lai veidojas kvadrāts. Katrā pīrādziņā liek apmēram 1½ tējk. pildījuma, tad aizloka mīklu, kārtīgi saspiežot maliņas, lai veidojas trijstūra veida pīrādziņi. Liek cepties krāsnī uz 180 °C 15-20 min., līdz tie ir zeltaini.



Kāpostu/sēņu pīrādziņi

Sastāvdaļas

- 510 g miltu
- 50g cukura
- 2 šķipsniņas sāls
- 11 g sausā rauga
- 90 g eļļas
- 300 ml silta augu piena
- 130 g šampinjonu
- 1 sīpols
- 500 g štovētu kāpostu
- Sāls
- Pipari
- Sojas piens pīrāgu apzeltīšanai (pēc izvēles)

Pagatavošana

Sajauc miltus, cukuru, sāli un sauso raugu. Pievieno eļļu un pienu. Sajauc mīklu, ja līp pie rokām, pievieno vēl miltus. Liek ledusskapī uz 20 min. uzrūgt.

Uz pannas apcep sīpolus un šampinjonus, pievieno sāli un piparus pēc garšas. Masu sajauc kopā ar kāpostiem.

Rullē mīklu, no mīklas ar glāzi veido aplīšus, liek iekšā pildījumu, aizloka maliņu, apsmērē ar sojas pienu (ja grib brūnīgākus) un cep 190 °C, ~25min līdz zeltaini brūni.



Sēņu-sojas pīrāgs

Recepte: *klintaag*

Sastāvdaļas

- 500 g *Tešla* bezrauga kārtainās mīklas (dzeltenā paciņā, *Rimi* saldētavās)
- 170 ml *Alpro* vai cits krēms kulinārijai
- 300 g šampinjonu
- 70 g sojas granulu (meklē veikalos *Rimi* stendā *Bezglutēna produkti* vai beziepakojuma veikalos)
- 100 g cukīni vai kabača
- 4 ēdk. sojas mērces
- Sāls, malti pipari
- Ūdens
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

Nem 4 kārtainās mīklas plāksnes un saliek kopā, saspaidot ar dakšīņu tā, lai tās saliptu. Liek veidnē (24 cm diametrā) un apgriež liekās malas (neizmet).

Uzkarsē krāsni līdz 180 °C un liek iekšā veidni ar ieklāto mīklu uz 5 min. Sagriež ripiņās un uz pannas apcep cukīni vai kabaci līdz tas kļūst brūns.

Uzvāra ūdeni, ber bļodā sojas granulas un aplej ar ūdeni tik daudz, lai tikai tās nosegtu. Pievieno sojas granulām sojas mērci un apmaisa, atstāj, lai uzbriest.

Cukīni vai kabaci noliek malā un liek uz pannas sagrieztus šampinjonus. Pievieno sāli, piparus.

Kad šampinjoni apcepušies un liekais ūdens iztvaikojis, pievieno sojas krēmu, ļauj 10 min. iesūkties. Mīklas veidnē kārtu sākumā cukīni vai kabaci, tad liek daļu sēņu, sojas granulas un atlikušo daļu sēņu. No mīklas atgriezumiem izveido 8 strēmeles, kārtu virsū uz veidnes un liek cepeškrāsnī uz 180 °C 25 min.



Sātīgā proteīna tortilja

Sastāvdaļas

- 150 g cietā tofu (meklē veikalos *Rimi* vai *Dabas stacija*)
- 4 tortiljas
- Salāti (pēc izvēles - baldriņi, spināti, *vidusjūras maisījums*)
- 8 ķiršu tomātiņi
- 1 bundža konservētu sarkano pupiņu
- 1 gurķis
- 2 avokado
- 1 sarkanais sīpols
- Sojas mērce
- *Spilva* gurķu sinepju salāti (pēc izvēles)
- Mērce pēc izvēles, piemēram, majonēze (iesakām *Spilva 4 sezonu majonēze*), sinepes vai cita
- Garšvielas - sāls, pipari, oregano

Pagatavošana

Sagriez tofu mazos gabaliņos. Apcep, līdz gabaliņi apbrūnē. Uzlej virsū sojas mērci. Apcep vēl nedaudz.

Uz tortiljas uzsmērē mērces un liek sagrieztus dārzeņus, tofu un garšvielas.



Nori vrops ar avokado

Recepte: thisisbeate.com

Sastāvdaļas

- 4 nori lapas
- 230 g vārītu pupiņu
- 1 liels avokado
- 2 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajāos veikalos *Maxima*, *Dabas stacija* vai beziepakojuma veikalos)
- ½ citrona sulas
- ⅕ sarkanā kāposta
- 2 gl. vārītu rīsu
- Zaļumi
- Sāls

Pagatavošana

Smalkās strēmelēs sagriez sarkano kāpostu, pieber nedaudz sāli un saspaida līdz kāposts paliek mīkstāks. Noliek maliņā un ļauj kādu brīdi ievilkties. Pupiņas, avokado, citrona sulu un rauga pārslas liek bļodiņā un saspaida ar dakšiņu. Pievieno sāli pēc garšas.

Uz nori lapas kārto humusu, zaļumus, iepriekš izvārītos rīsus un kāpostus. Cieši satin, atstājot nelielu maliņu, ko samitrina ar ūdeni, lai pielīp un izveido vrapu, līdzīgi kā gatavojot suši.



Fritēti lēcu plācenīši

Sastāvdaļas

8-10 gabali

Citronu sojas jogurtam:

- $\frac{3}{4}$ krūzes sojas jogurta bez piedevām (meklē veikalos *Rimi*, jogurtu stendā *Alpro*)
- 2 ēdk. svaigi spiestas citrona sulas
- $\frac{1}{2}$ ēdk. cukura
- Sāls

Fritētajiem plācenīšiem:

- 1 krūze oranžo lēcu
- 1 vidējs cukīni (aptuveni 140 g)
- $\frac{1}{2}$ sīpola
- 1 tējk. sāls
- $\frac{1}{4}$ tējk. kurkumas
- $\frac{1}{4}$ tējk. kajēnas piparu (vai čili)
- 1 krūze sakapātu pētersīļu
- 1 ēdk. smalki sarīvētas citrona miziņas
- 1 krūze augu eļļas

Pagatavošana

Citronu jogurts: samaisi jogurtu, citrona sulu un cukuru bļodiņā. Pievieno sāli un samaisi. Uzglabā ledusskapī, slēgtā traukā.

Gatavo plācenīšus. Noskalotas lēcas izmērcē vairākas stundas. Sagriez cukīni smalku frī kartupeļu izmēra gabaliņos. Ieliec gabaliņus sietiņā, kam apakšā ir bļoda. Pievieno $\frac{1}{2}$ sakapāta sīpola, sāli un visu samaisi. Ļauj nostāvēties apmēram stundu. Tad izspied lieko sulu. Nokāstas lēcas ber blenderī, pievieno kajēnas vai čili piparus, kurkumu un $\frac{3}{4}$ tējkarotes sāls. Blendē, līdz izveidojas viendabīga masa. Bļodā tai pievieno cukīni un sīpolu masu, sakapātus pētersīļus un citrona miziņu un samaisi.

Uzsildi katliņā augu eļļu. Ņem cukīni masu, veido plācenīšus un fritē karstajā eļļā no abām pusēm, līdz tie kļūst zeltaini. Lieko eļļu notecini, liekot plācenīšus sietiņā vai uz papīra dvieļiem.

Plācenīšus pasniedz ar citronu sojas jogurtu.



Uzkodas un piedevas



Kale čipsi

Recepte: *sirdsvirtuve*

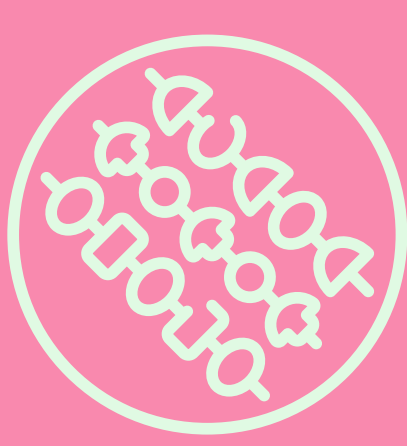
Sastāvdaļas

- 4 lielas kale kāposta lapas (meklē lielveikalā pie salātiem)
- 1 tējķ. eļļa cepšanai
- 1 tējķ. garšvielas pēc izvēles (sīpolu pulveris, timiāns, čili, sāls)

Pagatavošana

Kale kāposta lapas atdala no lapas kāta un sadala nelielos gabaliņos. Gabaliņus liek bļodā, pievieno eļļu un garšvielas, kārtīgi apmaisa un izvieta uz cepampapīra. Cep krāsnī 150 °C 25 min.

Atdzesē un ēd kā uzkodu vai pievieno salātiem vai zupām.



“Šprotes”

Recepte: [julia.amelina](#)

Sastāvdaļas

- 3 ēdk. linsēklu eļļas
- 4 ēdk. rapšu eļļas
- 1 sīpols
- 4-6 nori lapas
- 300 g kūpināta vai cietā tofu (cieto tofu meklē *Rimi*, kūpināto meklē *Dabas stacija*)
- 1 tējk. šķidro dūmu (meklē veikalos *Stockmann*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- ½ glāze sojas mērces
- Šķipsna kūpinātas paprikas (nav nepieciešams, ja izmanto kūpināto tofu)
- Garšvielas pēc izvēles (čili, saldā paprika, ķiploki, dilles, pētersīļi, melnie pipari)

Pagatavošana

Tofu sagriež ½ centimetru biezos taisnstūrīšos, kurus pārgriež pa diagonāli tā, lai izveidojas trīsstūrīši.

Aizvākojamā trauciņā ielej vienu ēdamkaroti rapšu eļļas. Pārējo eļļu ielej mazā bļodiņā, sajauc ar garšvielām un šķidrajiem dūmiem.

Sīpolu sagriež mazos gabaliņos.

Sojas mērci ielej lēzenā šķīvī un vienu nori lapu ieliek mērcēties. Izmirkušajā lapā ietin tofu trīsstūrīti un ar šķērēm nogriež lieko. Satīto tofu liek kastītē. Nākamos gabaliņus liek blakus, kad viena kāрта gatava, to aplej ar eļļas un garšvielu maisījumu un apber ar smalki sagrieztiem sīpoliem. Tā kāрто, kamēr trauciņš pilns, atlikušo eļļu pārlej visam pāri.

Liek trauciņu ledusskapī un atstāj tajā uz nakti.



Saldie ēdieni

***Snickers* kūka bez cepšanas**

.....

Turku zirņu šokolādes kūka

.....

Pavlova

.....

Kokosriekstu-citrona kūka

.....

Napoleons

.....

Burkānkūka

.....

Šokolādes-kokosriekstu kūka

.....

Braunijs

.....

Saldā brunete

.....

Banānmaize

.....

Ašās kanēļmaizītes

.....

Ābolmaizītes

.....

Dateļu-sēklu cepumiņi

.....

Cepumi ar šokolādes gabaliņiem

.....

***Bounty* batoniņš**

.....

Ne tik saldais *Bounty* batoniņš

.....

Banāni uz kociņa

.....

Kokosriekstu makarūni

.....

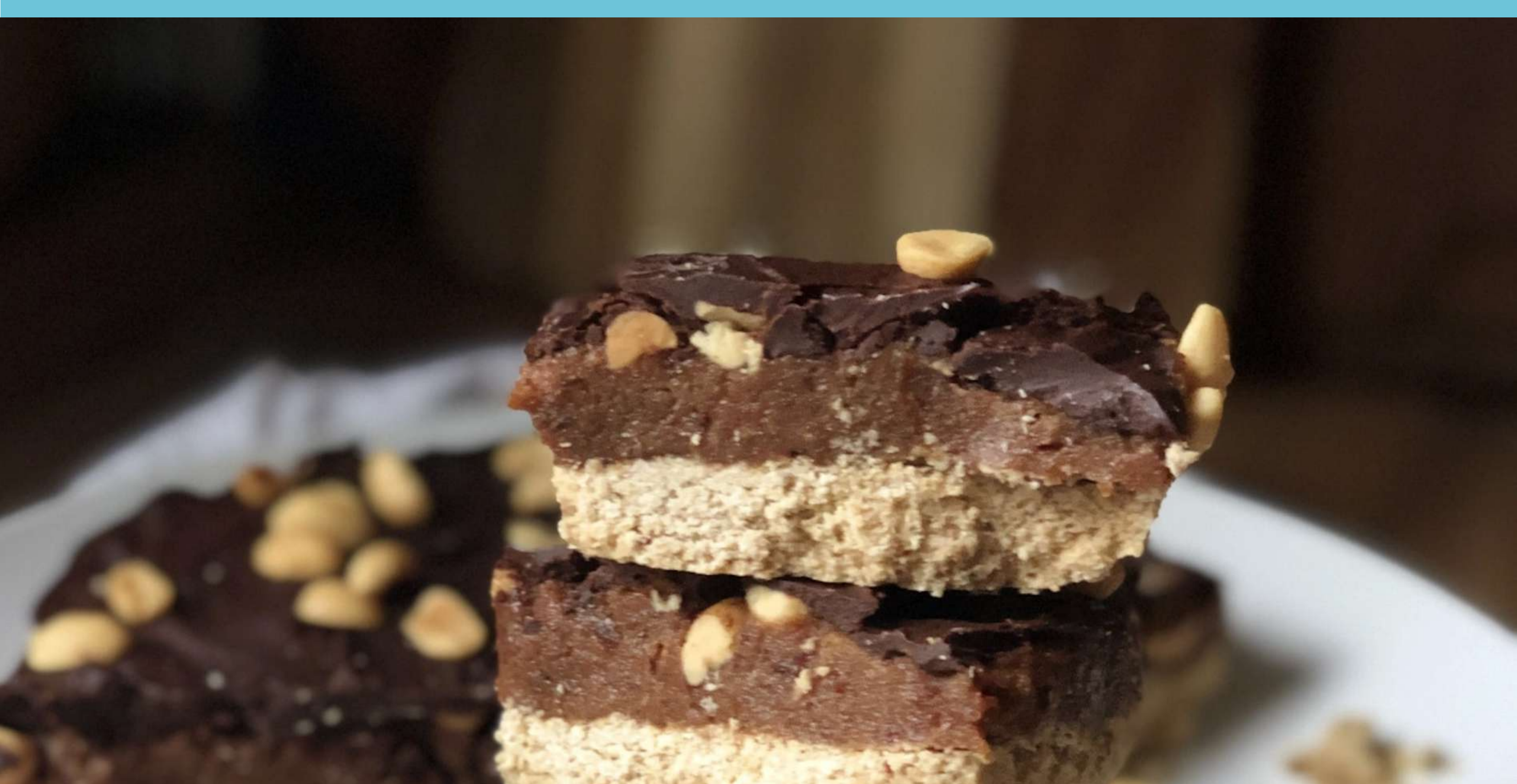
Ašais “tiramisu” deserts

.....

***Nice-cream* jeb banānu saldējums**

.....

Uzputenis



Snickers kūka bez cepšanas

Recepte: Kristīnes Bergfelde,
vegansvirtuve.lv. Video recepte: [šeit](#)

Sastāvdaļas

Sastāvdaļas pamatnei:

- 250 g auzu pārslu
- 4 ēdk. kokosriekstu eļļas
- 2 ēdk. zemesriekstu sviesta
- 5 dateles
- 3 ēdk. augu piena
- 3-5 ēdk. kļavu sīrupa (ja vēlies)

Sastāvdaļas pildījumam:

- 400 g dateļu
- 4 ēd. zemesriekstu sviesta
- 1 tējk. vaniļas ekstrakta
- Šķipsniņa sāls
- 50 g grauzdētu zemesriekstu

Dekorēšanai:

- 150 g tumšās šokolādes
- 3-4 ēdk. augu piena
- Grauzdēti zemesrieksti

Pagatavošana

Sāk ar pamatnes sagatavošanu. Ber virtuves kombainā auzu pārslas un samal līdz miltiem līdzīgai konsistencei. Pievieno kausētu kokosriekstu eļļu, zemesriekstu sviestu, pēc iespējas mīkstākas dateles, augu pienu un kļavu sīrupu. Blendē, līdz viss ir vienmērīgi sajaucies un masa kļuvusi nedaudz lipīgāka. Ber to kūkas formā, kas ir apmēram 20 cm diametrā, izlīdzina vienmērīgā kārtā un nospiež ar pirkstiem, lai pamatne būtu stingra.

Turpina ar pildījuma pagatavošanu.

Liek blenderī visas tam paredzētās sastāvdaļas un blendē, līdz masa ir kļuvusi vienmērīga kā karamele. Lai atvieglotu blendera darbu, vēlams zemesriekstu sviestu iepriekš izkausēt mikroviļņu krāsnī un izmantot pēc iespējas mīkstākas dateles.

Klāj masu uz kūkas pamatnes un izlīdzina vienmērīgā kārtā. Šis būs visķēpīgākais process, bet, lai pārlietu nenosmērētos, saslapina rokas ar ūdeni un izklāj masu ar pirkstu palīdzību vai izmanto karoti, kas iepriekš iemērcta ūdenī.

Pārklāj karameli ar grauzdētiem riekstiem un ar plaukstām izlīdzina pār kūkas virsmu, viegli iespiežot zemesriekstus karamelē. Var izmantot arī sālītus zemesriekstus, kas ļoti labi sader ar dateļu karameli.

Liek kūku saldētavā uz apmēram 30 min. un tikmēr sagatavo kausēto šokolādi. Dziļākā bļodiņā sajauc tumšās šokolādes gabaliņus un augu pienu. Liek sildīties karsta ūdens peldē, līdz šokolāde izkususi. Pārklāj ar to kūku un dekorē ar papildus zemesriekstiem. Liek ledusskapī uz pāris minūtēm, līdz šokolāde palikusi stingrāka.

P.S. Vislabāk izvēlēties pēc iespējas mīkstākas dateles (meklē *medjool dates* pie salātiem *Rimi*). Bet, ja dateles ir nedaudz sausākas, tā jāiemērc siltā ūdenī uz apmēram 1 h vai blendējot tām pievieno pāris ēdamkarotes ūdens.



Saldie ēdieni



Turku zirņu šokolādes kūka

Recepte: vegansvirtuve.com

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. cepampulvera
- 3 ēdk. miltu pēc izvēles

Pagatavošana

Liek visas sastāvdaļas blenderī, samaisa. Blendē, kamēr masa kļūst vienmērīga.

Klāj pannā uz cepampapīra, kas ieziests ar eļļu, un cep 45 min. 180 °C.

Pasniedz ar upeņu vai kādu citu skābenu ievārījumu.



Saldie ēdieni



Pavlova

Sastāvdaļas

Pamatnei:

- 120 ml ledusskapī noturēts turku zirņu ūdens (aquafaba)
- 225 g pūdercukura
- 2 tējķ. baltvīna vai ābolu etiķa

Virskārtai:

- 400 g kokosriekstu piena no bundžas (atdzesēts)
- 200 g ogu vai augļu dekorēšanai

Pagatavošana

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 150 °C. Izklāj cepešplāti ar cepamo papīru un uzzīmē 23 cm apli (var apvilkt apli ap kūkas veidni). Ar mikseri 5-10 min. puto 120 ml *akvafabas*, līdz ir stingras putas. Turpina putot vēl 5 min., pa vienai karotei pievienojot 225 g cukura. Kad *akvafaba* un cukurs saputots stingrā masā, pievieno 1½ tējķ. etiķa. Masa ir gatava, kad apgriežot trauku nekas no tā nekrīt ārā.

Izklāj masu virs apļa uz cepampapīra tā, lai malas būtu augstākas nekā vidus. Samazina temperatūru cepeškrāsnī līdz 140 °C. Cep aptuveni 1½-2 stundas, līdz pamatne visapkārt ir sacietējusi. Ļauj pilnībā atdzist cepeškrāsnī.

Pirms pasniegšanas sagatavo kokosriekstu piena krēmu. Kokosriekstu piena cieto daļu saputo ar mikseri viendabīgā masā. Saputoto masu klāj uz pamatnes un dekorē ar ogām. Ja izmanto saldētas ogas, tad vislabāk ļaut tām atkust istabas temperatūrā pirms dekorēšanas.



Saldie ēdieni



Kokosriekstu-citrona kūka

Recepte: pickuplimes.com

Sastāvdaļas

Pamatne:

- 1 paciņa (180 g) *Selga pilngraudu cepumi* (vai citi cepumi pēc izvēles)
- 1 ēdk. izkausētas kokosriekstu eļļas un vēl mazliet pannas ietaukošanai

Pildījums:

- 2 (350 g) paciņas zīda (*silken*) tofu (meklē veikalā *Rimi* plauktā *Austrumu preces*)
- 2 citroni
- 1 bundža ledusskapī noturēta kokosriekstu piena (cietā daļa)
- 6 tējk. cukura
- 2 ēdk. kukurūzas cietes
- 6 tējk. vaniļas ekstrakta (var aizvietot ar vanilīna cukuru)

Pasniegšanai (pēc izvēles):

- Svaigas ogas
- Augļu biezenis
- Rīvēta melnā šokolāde

Pagatavošana

Uzvāra ūdeni vai augu pienu. Pievieno auzas, cukuru un sāli. Maisot vāra 3–5 min. (ja vāra ar augu pienu, jāuzmanās, lai neiet pāri malām).

Ieliek bļodiņā un pievieno sēklas, zemesriekstu sviestu, kanēli un augļus.



Saldie ēdieni



Napoleons

Sastāvdaļas

- 400 g lavaša
- 150 g rīsu miltu
- 900 ml augu piena
- 150 g cukura
- 55 g kokosriekstu eļļas
- Vaniļas cukurs vai ekstrakts pēc garšas
- Kokosriekstu skaidiņas garnēšanai

Pagatavošana

Katlā ber cukuru, rīsu miltus, pieliek kokosriekstu eļļu, augu pienu un vaniļu. Vāra uz vidējas uguns, visu laiku maisa, kamēr krēms kārtīgi sabiezē. Kad krēms sabiezējis, ļauj tam atdzist.

Sagriež lavašu taisnstūra veida gabalos, no katra lavaša iepakojuma sanāk apmēram 5 taisnstūri, liek 200 °C. iepriekš iesildītā cepeškrāsnī cepties 3 min. Atgriezumus arī sacep rotāšanai.

Izceptajām plāksnēm ļauj atdzist. Kad krēms un lavaša plāksnes atdzisušas, kārtu uz liela šķīvja - lavaša plāksne, krēms utt., nobeidz ar krēma kārtu.

Rotā ar sadrupinātiem atgriezumiem un kokosriekstu skaidiņām.

Liek uz nakti ledusskapī, lai krēms ievilkto lavaša plāksnēs.



Burkānkūka

Sastāvdaļas

(20 cm forma)

Kūka:

- 1 ēdk. maltu linsēklu
- 125 g kviešu miltu
- ½ tējk. sodas
- ½ tējk. cepampulvera
- ¼ tējk. sāls
- ½ -1 tējk. kanēļa
- ¼-½ tējk. malta muskatrieksta
- 125 g cukura
- 125 g burkānu
- 60 ml augu eļļas
- ½ ēdk. ābolu etiķa
- Vanilīns (pēc izvēles)
- Rieksti (pēc izvēles)

Kokosriekstu putukrējums:

- 400 g kokosriekstu piena no bundžas (3 h nostādināts ledusskapī)
- 100 g pūdercukura
- Piedevas pēc izvēles -vaniļa, kakao, magoņu sēklas, citrona sulas u.c.

Pagatavošana

Uzsilda krāsni līdz 180 °C, sagatavo kūkas formu, ieeļļojot vai ieklājot tajā cepampapīru. Sagatavo linsēklu “olu” - sajauc maltās linsēklas ar 3 ēdk. auksta ūdens un uz pāris minūtēm ieliek ledusskapī.

Bļodā samaisa kviešu miltus, sodu, cepampulveri, sāli, kanēli, muskatriekstu un cukuru. Kad viss samaisīts, pievieno sarīvētus burkānus. Tad masai pielej augu eļļu un ābolu etiķi, nedaudz vaniļas un linsēklu “olu”. Apmaisa un ļauj kādu minūti pastāvēt, lai burkāni samitrinātu mīklu, tad visu samaisa līdz viendabīgai masai. Ja mīkla par sausu, pielej vēl ūdeni vai augu pienu, ja vēlas, pievieno riekstus vai citas piedevas.

Masu ieliek pannā, cep apmēram 30 min., pārbauda ar kociņu.

Kokosrieksta piena cieto daļu saputo ar pūdercukuru un garšvielām. Putukrējums jātur ledusskapī.

Ļauj kūkai atdzist, tad apziež ar putukrējumu.

Ja grib kūkukārtās, tad uzcep divus biskvītus, pa vidu iesmērējot kokosriekstu putukrējumu.



Šokolādes-kokosriekstu kūka

Sastāvdaļas

(28 cm diametrā)

Pamatnei:

- 1 krūze dateļu
- 1½ krūze riekstu vai sēklu (Indijas rieksti, mandeles, saulespuķu sēklas)
- Šķipsniņa sāls
- 4 tējķ. kakao

Virskārtai:

- 200 g izkausētas tumšās šokolādes
- 1-2 krūzes dateļu
- 1 bundža kokosriekstu piena (atdzesēta piena cietā daļa)
- Šķipsniņa sāls

Pagatavošana

Pirms gatavošanas dateles aplej ar karstu ūdeni, izmērcē un sagriež.

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.



Saldie ēdieni



Braunijs

Sastāvdaļas

16 gabaliņi

- 200 g tumšās šokolādes
- 170 g kviešu miltu
- 1³/₄ tējk. cepampulvera
- 170 g cukura
- 4 ēdk. kakao
- ½ tējk. vaniļas cukura
- 70 g augu eļļas
- 230 ml augu piena
- Šķipsna sāls
- Rieksti, žāvēti augļi u.c. pēc izvēles

Pagatavošana

Uzsilda krāsni līdz 180°C, ietauko vai izklāj ar cepampapīru četrstūrainu formu (~20 cm). Sakapā tumšo šokolādi, 150 g izkausē. Bļodā samaisa kviešu miltus, cepampulveri, cukuru, sāli, kakao un vaniļu. Sausajai masai pievieno izkausēto šokolādi, augu eļļu, augu pienu. Mīklā iemaisa atlikušo sakapāto šokolādi, pēc izvēles - riekstus vai citas piedevas. Cep 20-25 min., līdz braunija virsma kļuvusi sausāka, bet iekšpuse vēl arvien ir mīksta un mitra.



Saldie ēdieni



Saldā brunete

Recepte: [bunnymommycooks](#)

Sastāvdaļas

- 50 g lazdu riekstu
- 100 g tējas cepumu (*Rimi Basic* vai *Selga pilngraudu*)
- 100 g vegāniskas marmelādes (piemēram, *Laima Vijolīte*)
- 100 g zemesriekstu sviesta
- 200 g tumšās šokolādes

Pagatavošana

Riekstus grauzdē pannā uz vidēji lielas liesmas aptuveni 5-7 min., ik pa laikam sakratot pannu, lai nepiedeg. Mazliet atdzesē un noņem tiem miziņu.

Izkausē šokolādi mikroviļņu krāsnī vai karsta ūdens peldē.

Salauž ar rokām cepumus mazākos gabalos, sagriež marmelādi mazos kubiņos, savukārt grauzdētos lazdu riekstus sagriež uz pusēm. Visas trīs sastāvdaļas ievieto bļodā un samaisa.

Izkausētajai šokolādei pievieno zemesriekstu sviestu un samaisa, līdz iegūta viendabīga masa. Pievieno šķidro zemesriekstu sviesta un šokolādes masu cepumiem, marmelādei un lazdu riekstiem un maisa, līdz visas cietās sastāvdaļas ir pilnībā pārklātas ar šķidro masu.

Liek masu uz lielas cepamā papīra loksnes, izvietojot masu loksnes apakšdaļas vidū un izveidojot no tās cilindru, kas formas ziņā atgādina desu. Notin ārkārtīgi stingri un ievieto ledusskapī uz vismaz četrām stundām.



Saldie ēdieni



Banānmaize

Recepte: [annapannalv](#)

Sastāvdaļas

- 300 g banānu
- 220 g miltu
- 100 g cukura
- 80 g vegāniska jogurta vai kokosriekstu piena bundžā
- 130 g izkausētas kokosriekstu eļļas vai sviesta
- 2 tējk. cepamā pulvera
- Šķipsna sāls
- 2 ēdk. čia sēklu

Pēc izvēles:

- Šokolāde
- ¼ tējk. kardamona
- ½ tējk. kanēļa
- Zemesriekstu sviests
- Rieksti

Pagatavošana

Mazā trauciņā samaisa čia sēkliņas ar 2 ēdk. ūdens. Tikmēr vienā bļodā savieno sausās sastāvdaļas, bet otrā - slapjās (izņemot čia sēklas un banānu). Kad viss kārtīgi samaisīts atsevišķi, slapjās un sausās sastāvdaļas samaisa kopā. Tad pievieno saspaidītu banānu, uzbriedušās čia sēklas un visu vēlreiz samaisa.

Mīklu lej cepamajā formā, kas noklāta ar cepamo papīru. Maizi cep krāsnī 180 °C., ~30-35 min. Banānmaizi var cept arī *mafinu* formās, tad cepšanas ilgums ir 20-22 min.



Saldie ēdieni



Ašās kanēļmaizītes

Sastāvdaļas

Mīklai:

- 4 ½ tējķ. sausā rauga
- 1 krūze silta ūdens (40 °C)
- ⅓ krūzes šķidras kokosriekstu eļļas
- 1 tējķ. sāls
- 2½ krūzes miltu

Pildījumam:

- ¼ krūze + 1 tējķ. cukura
- 2 ēdk. šķidras kokosriekstu eļļas
- 1 ēdk. kanēļa
- ½ krūze brūnā cukura

Glazūrai:

- 1½ krūzes pūdercukura
- 2-3 ēdk. ūdens
- ¼ tējķ. vaniļas ekstrakta

Pagatavošana

Bļodā ielej krūzi silta ūdens, tajā ieber tējkaroti cukura, pēc tam – raugu. Kārtīgi samaisa un noliek malā, lai ļautu raugam aktivizēties (maisījumā parādīsies burbulīši). Pievieno kokosriekstu eļļu, sāli, atlikušo cukuru, iesijā 2 krūzes miltu, maisa. Pakāpeniski pievieno atlikušos miltus 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 mazā bļodā sajauc brūno cukuru ar kanēli. Mīklas lodi uzliek uz miltiem klātas virsmas un no tās izveltnē 30x40 cm lielu taisnstūri. Uzklāj 2 ēdk. 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 20x20 cm cepamajā traukā. Trauku pārklāj ar dvieli un noliek siltā vietā uz 20-30 minūtēm, lai tās uzbriestu.

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C. Tiklīdz maizītes ir uzbriedušas 2x, liek tās uz 15 min. cepties cepeškrāsnī. Ja vēlas maizītes ar mīkstu un nedaudz jēlu vidu, cep 13 min. 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.



Saldie ēdieni



Ābolmaizītes

Recepte: bunnymommycooks.com

Sastāvdaļas

- 12 gab. vegāniskas kārtainās mīklas (~13x13 cm)
- 2 āboli
- 3 ēdk. cukura
- 1 tējk. kanēļa
- 2 ēdk. eļļas

Pagatavošana

Uzsilda cepeškrāsni līdz 185 °C un izklāj cepešplāti ar cepamo papīru.

No katra kārtainās mīklas gabaliņa izveido kabatiņu, ielokot trīs stūrīšus tā, lai tie visi sastopas mīklas gabaliņa vidū. Sagatavotās kabatiņas novieto uz cepešplāts.

Ābolus nomizo, sagriež plānās šķēlītēs un tiem pārkaisa nedaudz kanēļa. Katrā kabatiņā ievieto 4-5 ābolu šķēlītes, kārtaino mīklu apsmērē ar eļļu un uzkaisa tai cukuru. Sagatavotās maizītes cep iepriekš uzsildītā cepeškrāsnī 12-15 min. vai līdz tās kļuvušas zeltaini brūnas.



Saldie ēdieni



Dateļu-sēklu cepumiņi

Recepte: [laine.rudolfa](#)

Sastāvdaļas

- ½ gl. auzu pārslu
- ½ gl. pilngraudu kviešu (vai speltas) miltu
- ½ gl. sēkliņu (sezama, saulespuķu u.c.)
- ½ gl. nerafinēta cukurniedru cukura
- ¼ gl. ābolu biezeņa (var aizvietot ar saspaidītu banānu)
- ¼ gl. eļļas
- 8 dateles
- ½ tējk. cepamā pulvera
- 1 tējk. kanēļa
- Šķipsniņa sāls

Pagatavošana

Bļodā samaisa visas sausās sastāvdaļas (izņemot dateles). Atsevišķā bļodā samaisa mitrās sastāvdaļas - ābolu biezeni un eļļu. Iemaisa mitrās sastāvdaļas sausajās. Pievieno sakapātās dateles un vēlreiz samaisa. Ja mīkla šķiet par sausu, pievieno vēl nedaudz ābolu biezeņa.

Ņem apmēram ēdamkaroti mīklas un liek uz ar cepamo papīru izklātas pannas. Cepumiņi izpletīsies tikai nedaudz, tāpēc nav jāatstāj daudz brīvas vietas starp tiem.

Cep cepumus uzsildītā cepeškrāsnī 180 °C apmēram 10-12 min., līdz virtuve smaržo un cepumiem ir zeltaini brūnas maliņas.



Saldie ēdieni



Cepumi ar šokolādes gabaliņiem

Recepte: vegan.lv

Sastāvdaļas

- 110 g kokosriekstu eļļas
- 200 g brūnā cukura
- 60 ml augu piena
- 1 ēdk. vaniļas ekstrakta
- 250 g kviešu miltu
- 1 tējķ. cepamā pulvera
- 1 tējķ. cepamās sodas
- 2 tējķ. kukurūzas cietes
- Šķipsniņa sāls
- 100 g šokolādes gabaliņu

Pagatavošana

Samaisa eļļu ar cukuru. Pievieno augu pienu un vaniļu. Vēlreiz samaisa.

Pievieno visas pārējās sastāvdaļas, izņemot šokolādi, un kārtīgi samaisa. Beigās iemaisa šokolādi.

Ņemot aptuveni ēdamkaroti mīklas, veido apaļas bumbiņas un liek uz pannas.

Cep krāsnī 180 °C. 10-12 min.



Saldie ēdieni



Bounty batoniņš

Recepte: bunnymommycooks.com

Sastāvdaļas

- 200 g kokosriekstu skaidiņu
- 200 g kokosriekstu piena cietās daļas no bundžas (atdzesēts)
- 2 ēdk. kļavu sīrupa
- 250 g tumšās šokolādes

Pagatavošana

Bļodā samaisa kokosriekstu skaidiņas, kokosriekstu pienu un kļavu sīrupu. Maisījumu nogaršo un pielāgo saldumu.

Ar rokām veido batoniņus un novieto uz šķīvja, kas noklāts ar cepamo papīru. Sagatavotos batoniņus uz dažām minūtēm ievieto saldētavā.

Tikmēr izkausē tumšo šokolādi vai nu mikroviļņu krāsnī vai karsta ūdens peldē. Batoniņus izņem no saldētavas un ar divu dakšu palīdzību katru batoniņu apviļā mazliet padzisušā kausētajā šokolādē. Batoniņu dažas sekundes patur uz dakšas, ļaujot liekajai šokolādei nopilēt nost. Pēc tam batoniņu novieto atpakaļ uz cepamā papīra. Tāpet turpina ar visiem atlikušajiem batoniņiem.

Ievieto ar šokolādi pārklātos batoniņus ledusskapī uz 30 min.



Saldie ēdieni



Ne tik saldaiss *Bounty* batoniņš

Recepte: [evritapastukhova](#)

Sastāvdaļas

- 50 g kokosa skaidiņu
- 50 g vārītu balto rīsu
- 50 g kokosriekstu piena cietās daļas no bundžas (atdzesēts)
- 5 gb. tumšās šokolādes
- Vanilīna cukurs

Pagatavošana

Visu, izņemot šokolādi, liek katlā un karsē uz lēnas uguns, kamēr rodas mīklas kunkulis. Atdzesē līdz istabas temperatūrai, sadala 4-5 daļās un veido vajadzīgo formu. Masu mērcē izkausētā tumšajā šokolādē.



Saldie ēdieni



Banāni uz kociņa

Sastāvdaļas

- 3 palieli banāni
- 180 g melnās šokolādes
- Šokolādes skaidiņas
- 12 kociņi

Pagatavošana

Sagriez banānus 4 daļās. Tās uzsprauž uz kociņiem un novieto uz cepampapīra.

Kausē šokolādi mikroviļņu krāsnī vai ūdens peldē. Banānus aplej ar šokolādi, apkaisa ar šokolādes skaidiņām un liek saldētavā.



Saldie ēdieni



Kokosriekstu makarūni

Recepte: thisisbeate.com

Sastāvdaļas

20 bumbiņas

- 2 gl. kokosriekstu skaidiņu
- ¼ gl. auzu pārslu
- ½ gl. lielo dateļu
- 50 g tumšās šokolādes
- ¼ tējk. sāls

Pagatavošana

Blenderī ieber kokosriekstu skaidiņas, auzu pārslas, pievieno sāli. un vieglā režīmā sablendē līdz skaidiņas un auzu pārslas ieguvušas vienmērīgu konsistenci. Pievieno dateles bez kauliņiem un sāli. Visu blendē mierīgā režīmā, līdz masa kļuvusi ķepīga un no tās iespējams izveidot bumbiņas. Ja masa ir pārāk sausa, var pievienot nelielu daudzumu ūdens.

No iegūtās masas veido 20 nelielas, vienāda izmēra bumbiņas.

Liek iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī 15 min. 180 °C. Kad bumbiņas ieguvušas viegli zeltainu nokrāsu, ņem ārā no cepeškrāsns un ļauj pilnībā atdzist.

Nelielā trauciņā izkausē šokolādi. Kad kokosriekstu bumbiņas pilnībā atdzisušas, ņem pa vienai un iemērc izkausētajā šokolādē. Novieto uz cepamā papīra. Kad ar šokolādi pārklātas visas bumbiņas, tās uz dažām minūtēm liek ledusskapī, lai šokolāde sacietē.



Saldie ēdieni



Ašais “tiramisu” deserts

Sastāvdaļas

(4 porcijas)

- 250 ml kokosriekstu piena cietās daļas no bundžas (atdzesēts)
- 2 tējk. pūdercukura
- 1 banāns
- 1 krūze atdzesētas kafijas
- 12 *Rimi Basic* auzu cepumi

Pēc izvēles:

- 1 tējk. brendija vai ruma
- ½ tējk. vaniļas cukura
- Kakao pulveris

Pagatavošana

Saputo kokosriekstu krēmu ar cukuru un vaniļu līdz putukrējuma konsistencei.

Sagriez šķēlītes banānu. Ielej kafiju traukā, kurā varēsi ērti mērcēt cepumus. Ja izmanto, piejauc kafijai brendiju vai rumu. Mērcē cepumus pa vienam kafijā. Vēlams izmantot dakšiņu vai caurumotu lāpstiņu, lai nepieciešamais šķidrums notek.

Kārto saldo - cepums, krēms, cepums, banāns, krēms.

Pirms pasniegšanas atdzesē ledusskapī.



Saldie ēdieni



***Nice-cream* jeb banānu saldējums**

Sastāvdaļas

- 4 saldēti banāni
- ¼ krūze augu piena
- ½ krūze zemesriekstu sviesta
- Šķipsniņa sāls
- 1 ēdk. kļavu sīrupa vai cita saldinātāja
- ¼ krūze šokolādes gabaliņu

Pagatavošana

Sagriez banānus un blendē ar augu pienu, līdz masa ir vienmērīga. Pievieno zemesriekstu sviestu, sāli un saldinātāju un turpina blendēt. Kad gatavs, iemaisa šokolādes gabaliņus.

Pasniedz uzreiz vai sasaldē.



Saldie ēdieni



Uzputenis

Recepte: vegan.lv

Sastāvdaļas

- 1,5 gl. brūkleņu
- 400 ml ūdens
- 5 ēdk. mannas
- Cukurs

Pasniegšanai:

- Mīļākais augu piens
- 1-2 sauļas svaigas ogas

Pagatavošana

Ogas ieber virtuves kombainā, pievieno 100 ml ūdens un blendē, līdz izveidojas viendabīga masa.

Pārējo ūdeni ielej katlā un uzvāra. Tad, lēnām berot, pievieno mannu un karsē. Kad manna ir uzbriedusi, to ņem nost no uguns, pievieno klāt sablendētās ogas un cukuru pēc garšas. Mannu maisa, līdz tā kļuvusi viendabīga. Ievieto masu bļodā un atstāj nedaudz atdzesēties. Kad manna atdzisusi, tā jākuļ aptuveni 5-7 min., līdz tā kļūst gaisīga.

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 vairojot pozitīvās pārmaiņas pārmaiņas gan zemeslodei, gan dzīvniekiem.

Atbalsti izaicinājumu!

