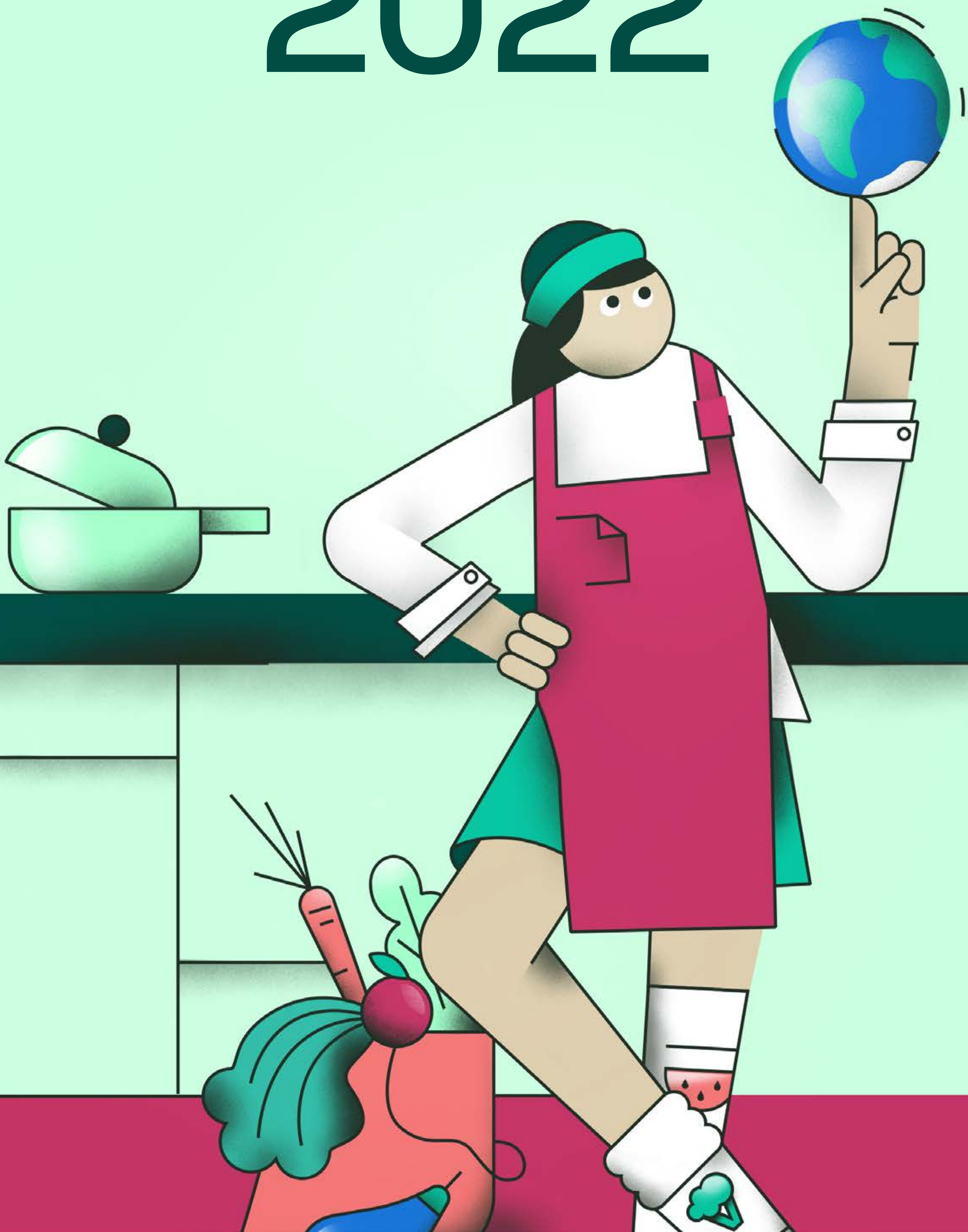


NEAPĒD ZEMESLODI 2022

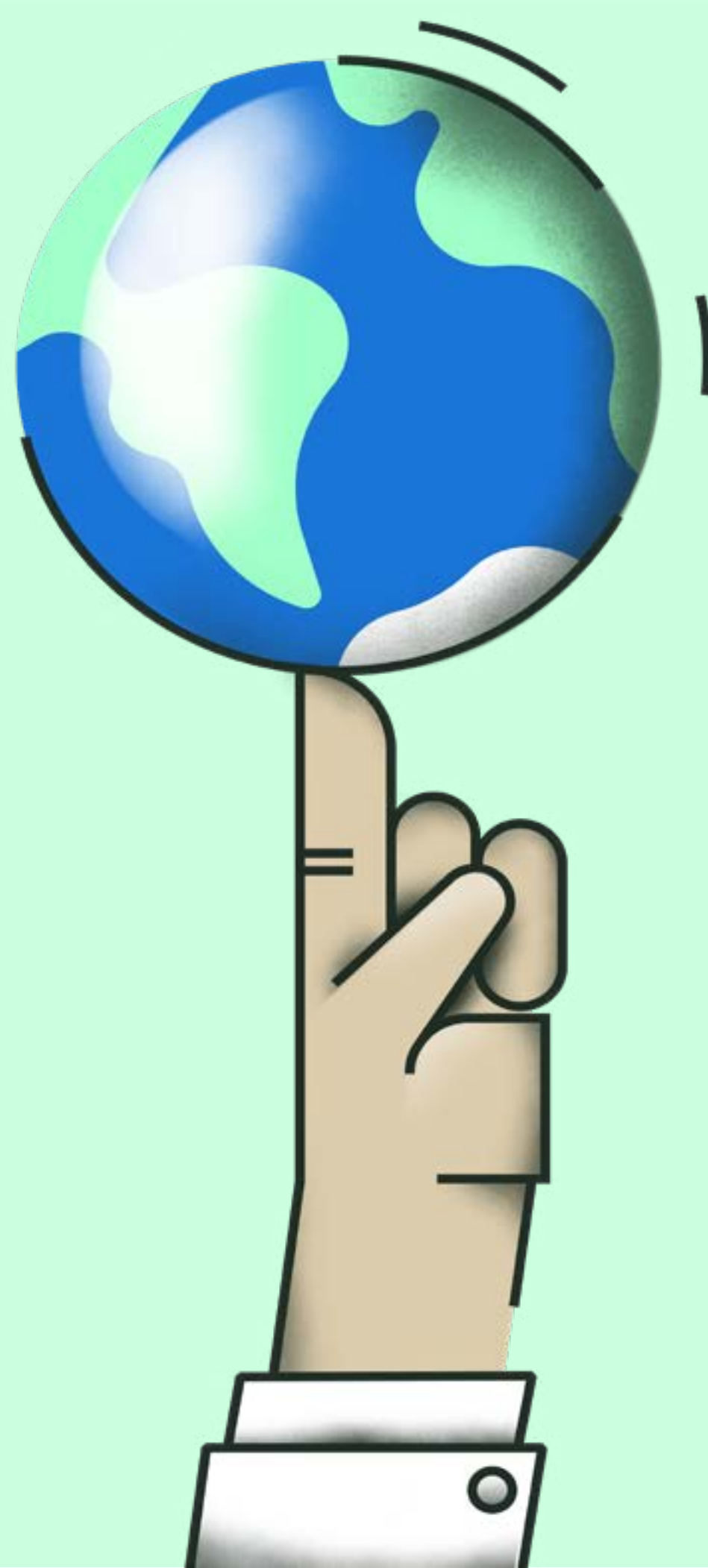


Visticamāk, jau zini, ka izvairīšanās no dzīvnieku produktiem uzturā ir viens no vienkāršākajiem un efektīvākajiem veidiem, kā ikdienā samazināt savu ietekmi uz vidi – klimata pārmaiņām, mežu izciršanu, sugu izmiršanu un okeānu pārzvejošanu.

Šajā recepšu bukletā vienkopus atradīsi visas *Neapēd zemeslodi 2022* izaicinājuma gardās, bagātīgās un veselīgās receptes, lai Tu varētu turpināt ēst videi draudzīgāk visa gada garumā.

Dalies ar šo bukletu ar draugiem un ģimeni – ikviens te atradīs ko gardu un savai gaumei piemērotu! Neapēdīsim zemeslodi kopā!

Labu apetīti!



Receptes



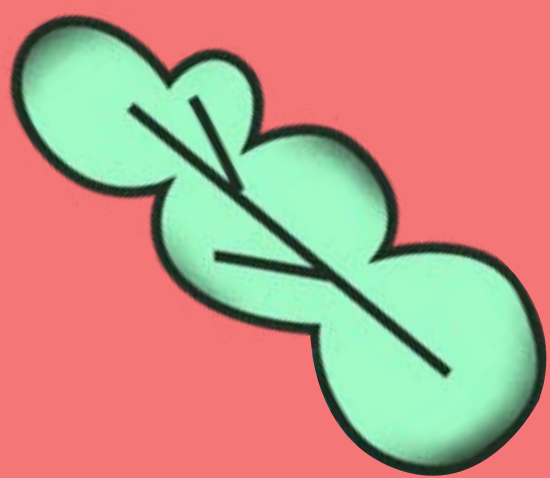
Brokastis



Pamatēdieni



Zupas



Salāti



Uzkodas un piedevas



Saldie ēdieni



Brokastis

Šokolādes īrisa auzu putra

Auzu putra ar karamelizētiem
banāniem

Snickers nakšņojošā auzu
putra

"Cookie dough" auzas

Pina colada putra

Perfektas plānās pankūkas

Pankūkas

Saldās kabaču pankūkas

Banānu pankūkas

Bezpiena plāceņi

Vienkāršā burkānmaize

Banānu kūksniņi

Avokado maizītes

PB&J maizītes

Ašās sēņu maizītes

Saldā kartupeļa humoss

Zaļumu "krēmsiers"

Lēcu pastēte

Tofu biezpiens

Ne-tunča salāti

Burkānlasis

Krēmīgais tofu kultenis ar
Naturli auzu krēmu

Tofu kultenis ar dārzeņiem

Tortilja ar pupiņām

Granola

Super vieglais un gardais čia
pudiņš

Pina colada smūtijs

Svaigais zemeņu smūtijs

Zemesriekstu smūtijs

Gardēžu smūtija bļoda

Tropiskā smūtija bļoda



Brokastis



Šokolādes īrisa auzu putra

Recepte: [@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas

- 1 daļa auzu pārslu
- 2 daļas ūdens
- 1 ēdk. kakao
- 4 sulīgas dateles
- 2 gab. tumšās šokolādes
- 1 ēdk. zemesriekstu sviesta
- ½ banāna

Pagatavošana

1. Katliņā vāra savas mīļākās auzu pārslas, kad putra pusgatava, pievieno kakao, samaisa.
2. Saspaida dateles ar nelielu daudzumu karsta ūdens un sajauc ar izkausētiem vai sasmalcinātiem šokolādes gabaliņiem.
3. Liek putru bļodā, pievieno dateļu-šokolādes karameli, zemesriekstu sviestu un banānu.
4. Pēc vēlēšanās var pievienot arī kādas ogas vai pat cietus šokolādes gabaliņus – sanāks trīskāršs prieks!



Brokastis



Auzu putra ar karamelizētiem banāniem

Recepte: piegald.lv

Sastāvdaļas

- 100 g pilngraudu auzu pārslu
- 400 ml augu piena pēc izvēles
- 1 ēdk. kokosriekstu eļļas
- 2 ēdk. kļavu sīrupa
- 2 banāni
- 2 ēdk. mandeļu sviesta
- Mellenes

Pagatavošana

1. Katliņā uzvāra pienu.
2. Pievieno auzu pārslas. Uz lēnas uguns vāra 15 minūtes.
3. Atstāj uzbriest zem vāka.
4. Uzkarsē pannu, izkausē kokosriekstu eļļu.
5. Liek cepties gareniski pārgrieztus banānus, pārlej ar sīrupu un ļauj tiem karamelizēties. Kad viena puse gatava, banānus apgriež uz otru pusi.
6. Putru pasniedz ar karamelizētiem banāniem, mandeļu sviestu un mellenēm.



Brokastis



Snickers nakšņojošā auzu putra

Recepte: [@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas

- 1 glāze augu piena
- ½ glāzes auzu pārslu
- 1 ēdk. zemesriekstu sviesta
- 3 - 4 dateles
- 1-2 ēdk. ūdens
- Daži grauzdēti zemesrieksti
- 2 gabaliņi tumšās šokolādes

Pagatavošana

1. Bļodā vai augstā glāzē sajauc augu pienu ar auzu pārslām un iemaisa zemesriekstu sviestu.
2. Uzliek traukam vāku vai pārvelk ar pārtikas plēvi un liek ledusskapī ievilkties.
3. Nākamajā dienā bļodiņā samīca dateles ar nelielu daudzumu karsta ūdens, līdz veidojas karamelīga masa.
4. Kārto to pa virsu "auzpiena" masai, pārber ar zemesriekstiem. Izkausē tumšo šokolādi un pārlej visam pāri. Ēd gardu muti.



„Cookie dough” auzas

Recepte: *Klinta Goloskova*,
Video recepte: [šeit](#)

Sastāvdaļas

- 40 - 50 g auzu pārslu
- Līdz 100 g turku zirņu
- 1 banāns (puse mīklai, puse dekorēšanai)
- 1 tējk. čia sēklu vai linsēklu
- 150 - 200 ml augu piena
- ½ tējk. kanēļa
- Proteīna pulveris (pēc izvēles)
- Tumšās šokolādes gabaliņi (dekorēšanai, pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Blendē visas sastāvdaļas, līdz iegūta viendabīga masa.
2. Ieklāj masu karstumizturīgā bļodā vai krūzē, virsū izkārti šķēlītēs sagrieztu atlikušo banānu, pievieno šokolādes gabaliņus.
3. Cep 120°C 10 - 15 min.
4. Var dekorēt ar papildus šokolādi, datelēm, zemesriekstu sviestu, svaigiem augļiem, ogām u.c.



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 (svaiga, saldēta vai konservēta)
- Šķipsna sāls
- Šķipsna vaniļas cukura

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas, izņemot ananasu, liek katlā un vāra putru. Auzu pārslas pirms tam var sablendēt, lai putra būtu gaisīgāka.
2. Rotā ar ananasu, pēc vēlēšanās var pievienot rīvētu šokolādi, ogas vai ko citu.



Brokastis



Perfektas plānās pankūkas

Recepte: *Luīze gatavo*

Sastāvdaļas

- 12 ēdk. miltu
- 1 krūze augu piena
- 1 krūze auksta ūdens
- 1-2 tējk. cukura (var aizvietot ar saspaidītu banānu)
- Šķipsniņa sāls
- 1 tējk. olīveļļa

Pagatavošana

1. Uzkarsē pannu uz vidējas uguns.
2. Kamēr panna silst, bļodā iesijā miltus, pievieno sāli, cukuru, augu pienu un eļļu.
3. Lēni maisot ar putojamo slotiņu, pakāpeniski pievieno aukstu ūdeni līdz iegūta viendabīga mīkla. Gatavas mīklas konsistencei jābūt nedaudz šķidrākai par kefīru.
4. Ar kausiņu lej mīklu uz pannas – ja mīkla klājas lēnām, tā ir par biezu un jāpievieno nedaudz ūdens. Pirms katras pankūkas uzpilina vēl mazliet eļļas.
5. Pilda gatavās pankūkas ar savu mīļāko pildījumu.



Brokastis



Pankūkas

Recepte: [@wildvegansisters](#)

Sastāvdaļas

Mīklai:

- 1 glāze kviešu miltu
- 1 glāze augu piena
- 2 tējk. cukura vai cita saldinātāja
- 1 tējk. cepamā pulvera
- Eļļa cepšanai

Putukrājumam:

- 1 bundža atdzesēta kokosriekstu piena cietās daļas
- 1-2 tējk. cukura vai cita saldinātāja

Pagatavošana

1. Bļodā samaisa miltus, cukuru un cepamo pulveri.
2. Pievieno augu pienu. Visu maisa, līdz iegūta viendabīga masa bez kunkuļiem.
3. Uz pannas sakarsē eļļu un cep pankūkas, līdz zeltaini brūnas.
4. Pasniedz ar ievārījumu, augļiem vai “putukrējumu”, ko iegūst, sablendējot atdzesētu kokosriekstu piena cieto daļu ar cukuru. Ja nepieciešams šķidrāks, pievieno augu pienu (cukura daudzumu pievieno pēc garšas, sāk ar 1 - 2 tējkarotēm).



Brokastis



Saldās kabaču pankūkas

Sastāvdaļas (~25 pankūciņas)

- 300 g kabača
- 15 g kakao
- 40 g fruktozes vai cita saldinātāja
- ½ tējk. sodas
- 80 g turku zirņu miltu
- 60 g rīsu miltu
- 100 - 120 g ūdens
- Taukviela cepšanai
- Piedevas pēc izvēles

Pagatavošana

1. Sarīvē kabaci.
2. Pievieno visas pārējās sastāvdaļas, kārtīgi samaisa.
3. Cep uz sakarsētas pannas.
4. Pasniedz ar piedevām pēc izvēles.



Brokastis



Banānu pankūkas

Sastāvdaļas (8-12 gab.)

- 1 vidējs banāns (~80 g)
- 90 g auzu miltu
- 160 ml augu piena
- 1 tējk. cepamā pulvera
- 1 tējk. vaniļas cukura saldumam (pēc izvēles)
- Kanēlis (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Banānu liek bļodā, kārtīgi saspaida ar dakšiņu.
2. Pievieno pārējās sastāvdaļas – miltus, cepamo pulveri, augu pienu. Visu kārtīgi samaisa. Tas nekas, ja mīklā joprojām ir banānu gabaliņi – ēdot būs gardi!
3. Cep uz iepriekš sakarsētas pannas.
4. Ēd tāpat vai kopā ar sablenderētām vai svaigām ogām, ievārījumu, riekstu sviestu.



Brokastis



Bezpiena plāceņi

Recepte: Ginta Laviņa

Sastāvdaļas

- 150 g cietā tofu (meklē Maxima vai Rimi veģetāriešu stendos, Lidl vai Dabas stacijā)
- 1 nogatavojies banāns
- 1 tējķ. cukura
- ½ tējķ. citrona sulas
- Šķipsna sāls
- Mazliet miltu apviļāšanai
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Smalki sarīvē tofu.
2. Saspaida banānu ar dakšu un abas masas samaisa kopā.
3. Pievieno cukuru, citrona sulu, sāli un visu kārtīgi samaisa līdz viendabīgai konsistencei. Masai nevajadzētu lipt pie pirkstiem.
4. Plaukstā no masas izveido plācenīšus un no abām pusēm apviļā miltos.
5. Cep sakarsētā eļļā uz nelielas uguns.
6. Pasniedz ar ievārījumu vai ogām.



Vienkāršā burkānmaize

Recepte: [@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas

- 1 glāze auzu miltu
- ½ glāze kviešu miltu
- 1 tējk. sodas
- 1 tējk. kanēļa
- ½ tējk. muskatrieksta
- Sauja sakapātu valriekstu
- 2 banāni
- 6 dateles
- 2 ēdk. olīveļļas
- 130 ml augu piena
- 2 vidēja izmēra burkāni

Pagatavošana

1. Banānus, dateles, eļļu, augu pienu un burkānus sablendē viendabīgā masā.
2. Atsevišķā bļodā sajauc sausās sastāvdaļas un iemaisa iepriekš sablendētajā masā.
3. Mīklu lej ar cepampapīru izklātā cepešpannā un cep 180 °C aptuveni 20–25 min. Lieliski garšos gan tāpat, gan kopā ar ievārījumu vai zemesriekstu sviestu.



Brokastis



Banānu kūksiņi

Sastāvdaļas

- 3 vai 4 vidēji lieli, gatavi banāni
- 50 g eļļas
- 100 g cukura
- 200 g miltu
- 1 tējķ. sāls
- 1 tējķ. sodas
- 150 g valriekstu

Pagatavošana

1. Banānus saspaida ar dakšiņu, pievieno cukuru. Visu samaisa.
2. Atsevišķā bļodā samaisa miltus, sāli un sodu.
3. Abas masas sajauc kopā, bet maisa pēc iespējas mazāk, lai kūksiņi sanāktu mīksti un sulīgi. Ja ir vēlme, pievieno valriekstu gabaliņus.
4. Liek masu kūksiņu formās un cep 180 °C apmēram 25 minūtes (tā, lai iedurot irbuli, tas ir sauss). Svarīgi kūksiņus nepārcept, citādi tie zaudēs savu sulīgumu.



Brokastis



Avokado maizītes

Sastāvdaļas

- 1 avokado
- Šķipsna sāls
- Mazliet citronpiparu
- Maizes šķēles

Pagatavošana

1. Avokado saspaida ar dakšīņu, pievieno sāli un samaisa.
2. Maizi apgrauzdē, pa virsu smērē avokado un pārkaisa ar citronpipariem.



Brokastis



PB&J maizītes

Sastāvdaļas

- Zemesriekstu sviests
- Ievārījums pēc izvēles
- Banāns
- Maizes šķēles

Pagatavošana

1. Maizi apgrauzdē.
2. Uz tās smērē zemesriekstu sviestu, ievārījumu un virsū kārto sagrieztu banānu.



Brokastis



Ašās sēņu maizītes

Sastāvdaļas

- Maizītes
- 6 nelieli šampinjoni
- Salātu mikslis
- Humoss (garša pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Sagriež šampinjonus un apcep uz pannas (var pievienot sāli, piparus pēc garšas).
2. Sasmērē maizītes ar humosu, pa virsu uzliek apceptos šampinjonus, tad salātu maisījumu. Var pievienot arī svaigus dārzeņus, piemēram, tomātus vai papriku. Maizītes gatavas!



Photo provided by Forks Over Knives

Saldā kartupeļa humoss

Recepte: forksoverknives.com

Sastāvdaļas

- 2 lieli saldie kartupeļi
- 30 g tahini (sezama sēklu pasta)
- 3 ēdk. citrona sulas
- 4 ķiploka daiviņas
- 1 ½ tējk. jūras sāls
- 1 tējk. samalta kumīna
- ¼ tējk. Kajennas piparu

Pagatavošana

1. Uzsilda krāsni uz 170° C.
2. Nomazgā un nosusina kartupeļus.
3. Kartupeļus sadursta ar dakšīņu un liek cepeškrāsnī uz 1 stundu. Cep līdz tie kļuvuši ļoti mīksti. Kartupeļus atdzesē.
4. Ar karoti izgrebj saldo kartupeļu mīkstumumu no mizas, liek blenderī un sablendē.
5. Masai pievieno tahini, citrona sulu, ķiplokus, kumīnu, piparus un turpina blendēt līdz izveidojas viendabīga un krēmīga masa.
6. Gatavo humosu var uzglabāt ledusskapī aptuveni nedēļu.

***Padoms:** ja mājās nav krāsns, saldo kartupeli var arī vārīt!



Brokastis



Zaļumu "krēmsiers"

Recepte: thethrivingvegan.com

Sastāvdaļas

- 1 glāze Indijas riekstu
- 2 ēdk. citrona sulas
- 2 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajās *Maxima*, *Dabas stacijā* vai beziepakojuuma veikalos)
- 1 ēdk. ābolu etiķa
- ¼ tējk. sāls
- 1-2 ēdk. ūdens
- 1 ēdk. kaltētu diļļu
- 1 ēdk. kaltētu pētersīļu
- 1 ķiploka daiviņa

Pagatavošana

1. Riekstus mērcē ūdenī vairākas stundas vai aplej ar verdošu ūdeni uz 30 min.
2. Visas sastāvdaļas, izņemot ūdeni, blendē, līdz iegūst viendabīgu masu. Ja nepieciešams, pievieno 1 – 2 ēdk. ūdens vajadzīgās konsistences iegūšanai. Masai vajadzētu vienmērīgi klāties uz maizes, bet tā nedrīkst būt pārāk šķidra. Jāņem vērā, ka pēc pāris stundām krēmsiers vēl nedaudz sabiezēs.
3. Nogaršo un pievieno papildu sāli, ja nepieciešams.
4. Ievieto krēmsieru stikla burciņā vai plastmasas kārbīņā un glabā ledusskapī līdz 4 dienām.



Brokastis



Lēcu pastēte

Recepte: zalotava.com

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

1. Liek vārīties lēcas.
2. Tikmēr pannā sacep sagrieztas sēnes un sīpolu. Kad sēnes jau kļuvušas brūnas, pievieno visas garšvielas (sāli, melnos piparus, kumīnu, čili pulveri) un sagrieztas ķiploka daiviņas. Pacep vēl aptuveni 2 minūtes.
3. Virtuves kombainā liek gatavās lēcas, saceptās sēnes un sulu no 1/2 citrona. Samaļ un pasniedz.



Brokastis



Tofu biezpiens

Sastāvdaļas

- 1 paciņa tofu
- Vegāniskā majonēze
- Dilles
- Piedevas pēc izvēles

Pagatavošana

1. Tofu sadrupina mazos kriksīšos.
2. Sajauc ar vegānisko majonēzi un smalki sagrieztām dillēm. Izteiktākai garšai var pievienot sāli un kurkumu.
3. Pasniedz uz maizītes ar piedevām pēc izvēles.



Brokastis



Ne-tunča salāti

Recepte: *Luīze gatavo*

Sastāvdaļas

- 400 g turku zirņu
- Nedaudz lociņu
- 5 gab. mazu marinētu gurķīšu
- ½ selerijas kāta
- 2 ēdk. vegāniskas majonēzes (piem., *Spilva 4 sezonu, Hellmann's, Sojalita*)
- 1 ēdk. sinepju
- 1 tējk. citrona sulas
- Sāls un pipari

Pagatavošana

1. Turku zirņus saspaida bļodā līdz biezeņa konsistencei.
2. Pievieno smalki sagrieztu seleriju un marinētus gurķīšus, lociņus, majonēzi, sinepes un citrona sulu. Uzber sāli un piparus pēc garšas.
3. Kārtīgi visu samaisa un gatavs!



Brokastis



Burkānlasis

Recepte: [@wild_vegansisters](#)

Sastāvdaļas

- 4-5 lieli burkāni

Marinādei:

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

Pagatavošana

1. Izvāra burkānus ar mizu.
2. Kad burkāni gatavi, tos atdzesē un nomizo. Sagriež smalkās šķēlītēs.
3. Izspiež sulu no citrona, smalki sakapā nori lapas.
4. Sajauc visas marinādes sastāvdaļas un lej virsū sagrieztajiem burkāniem.
5. Burkānus atstāj marinādē vismaz 24 stundas.



Brokastis



Krēmīgais tofu kultenis ar *Naturli* auzu krēmu

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 150 g cietā tofu (meklē *Maxima* vai *Rimi* veģetāriešu stendos, *Lidl* vai *Dabas stacijā*)
- 5 šampinjoni
- 5 ēdk. *Naturli* auzu krēma (meklē *Rimi* veģetārajos stendos vai oveikals.lv ar piegādi visā Latvijā)
- 1 neliels sīpols
- Garšvielas pēc izvēles – sāls (ja ir, tad melnā sāls), pipari, kurkuma, ķiploku pulveris, kūpināta paprika, čili u.c.

Pagatavošana

1. Sagriež sīpolu un apcep uz pannas līdz caurspīdīgs.
2. Pievieno sagrieztas sēnes un cep, līdz iztvaiko liekais šķidrums un sēnes ir zeltainas.
3. Ar dakšiņu sadrupina tofu, pievieno garšvielas un liek klāt pannā. Visu samaisa un cep kopā pāris minūtes.
4. Pievieno *Naturli* auzu krēmu un vēlreiz labi samaisa. Krēmīgais kultenis ir gatavs!
5. Pasniedz ar grauzdētu maizīti, svaigiem tomātiņiem, zaļumiem, lociņiem un citu, ko sirds kāro!



Tofu kultenis ar dārzeņiem

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

- 300 g cietā tofu (meklē *Maxima* vai *Rimi* veģetāriešu stendos, *Lidl* vai *Dabas stacijā*)
- 1–2 ēdk. olīveļļas
- ¼ sarkanā sīpola
- ½ sarkanās paprikas
- 2 glāzes sakapātu lapu kāpostu vai spinātu

Mērcei:

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

Pagatavošana

1. Sagriež papriku, sīpolu un lapu kāpostu.
2. Uz karstas pannas uzlej eļļu, tajā liek sīpolu un papriku. Pievieno sāli un piparus. Gatavo, līdz sīpols kļuvis caurspīdīgs (apmēram 5 minūtes).
3. Tīkmēr sagatavo mērci, ūdenim pievienojot garšvielas.
4. Pannā pievieno lapu kāpostu, vēl nedaudz sāls un piparu, uzliek vāku un cep vēl 2 minūtes.
5. Tīkmēr ar dakšiņu saspaida tofu. Uz pannas sabīda dārzeņus vienā pusē un otrā liek tofu.
6. Cep 2 minūtes, tad pievieno mērci, lejot to uz tofu. Visu samaisa. Gatavo vēl 5 - 7 minūtes, līdz tofu ir apbrūnējies.
7. Pasniedz karstu ar svaigiem zaļumiem un maizi.



Brokastis



Tortilja ar pupiņām

Sastāvdaļas

- 4 tortiljas
- 1 paciņa salātu (pēc izvēles – baldriņi, spināti, Vidusjūras maisījums)
- 8 ķiršu tomātiņi
- 1 bundža konservētu sarkano pupiņu
- 1 gurķis
- 2 avokado
- 1 sarkanais sīpols
- Mērce pēc izvēles, piemēram, vegāniskā majonēze (iesakām *Spilvas 4 sezonu majonēzi*), sinepes vai cita
 - Spilva gurķu sinepju salāti (pēc izvēles)
 - Garšvielas – sāls, pipari, citronpipari, oregano

Pagatavošana

1. Nokāš un noskalo konservētās pupiņas.
2. Sagriež avokado un uzber tam nedaudz sāls. Sagriež pārējos dārzeņus.
3. Uz tortiljas uzsmērē mērces (ļoti garda mērce sanāk, sajaucot majonēzi ar gurķu sinepju salātiem) un liek virsū salātus, sagrieztos dārzeņus un pupiņas. Uzkaisa garšvielas.
4. Tortilju sarullē un pasniedz.



Brokastis



Granola

Recepte: [@me_lelde](#)

Sastāvdaļas

- ½ krūze tahini (meklē *Stockmann*, *Gemoss* vai *Dabas stacijā*)
- 1 krūze dateļu bez kauliņiem
- 2 sauļas 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

1. Sajauc dateles un tahini, pievieno pārī ēdamkarotes ūdens un samaļ jaudīgā blenderī līdz izveidojas biežam sīrupam līdzīga masa. Var izmantot arī rokas blenderi.
2. Masai pieber auzu pārslas, sēklu un riekstu maisījumu, žāvētās dzērvenes, kanēli un citas sastāvdaļas pēc izvēles.
3. Masu liek cepampannā un cep cepeškrāsnī 30-40 min 150° C grauzdēšanas režīmā, ik pa brīdim apmaisot. Ēd atdzesētu.



Brokastis



Super vieglais un gardais čia pučiņš

Recepte: Alise Mičule

Sastāvdaļas

- 1 gab. *Alpro* šokolādes pučiņa (meklēt lielveikalos vegānisko produktu plauktā vai pie jogurtiem)
- 2 ēdk. čia sēklu
- Ogas (zemenes, mellenes) vai augļi

Pagatavošana

1. Bļodā rūpīgi samaisa čia sēklas ar pučiņu.
2. Ieliek ledusskapī uz pusstundu.
3. Pasniedz ar ogām vai augļiem.



Brokastis



Pina colada smūtijs

Sastāvdaļas

- 1 gab. *Alpro* vaniļas pudiņa
- 50 g auzu pārslu
- 60 ml kokosriekstu piena
- 50 ml ananasu vai apelsīnu sulas
- 1 saldēts banāns

Pagatavošana

1. Visu liek blenderī un blendē, līdz iegūta viendabīga masa.
2. Pa virsu var uzbērt čia sēklas.



Brokastis



Svaigais zemeņu smūtijs

Recepte: burkans.lv

Sastāvdaļas

- 1 banāns
- 250 ml mandeļu piena
- 250 g zemeņu (svaigu vai saldētu)
- 100 g ananasa (svaiga vai saldēta)
- 1 ēdk. mandeļu
- 1 tējķ. linsēklu

Pagatavošana

1. Sagriez zemenes un ananāsu.
2. 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
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ krūze ledus

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas ievieto blenderī un sablendē.
2. Ja nepieciešams šķidrāks, pievieno vēl mazliet augu piena.



Gardēžu smūtijbļoda

Sastāvdaļas

Smūtijam:

- 1 liels banāns (pēc izvēles – saldēts vai svaigs)
- ½ - 1 glāze augu piena
- 2 ēdk. zemesriekstu sviesta
- 1 ēdk. kakao
- Šķipsniņa sāls

Piedevām:

- ⅓ glāzes auzu pārslu
- Sauja riekstu maisījuma
- Kanēlis

Pagatavošana

1. Sāk ar piedevām – auzu pārslas un riekstu maisījumu liek sakarsētā pannā (bez eļļas), pievieno nedaudz kanēļa, grauzdē, līdz pārslas un pārējās piedevas kļūst zeltainas.

2. Kamēr piedevas grauzdējas, liek blenderī visas smūtija sastāvdaļas. Blendē, līdz iegūta vienmērīga, pabieza smūtija masa.

3. Pasniedz bļodiņā – vispirms liekot smūtiju, tad grauzdētās auzu pārslas un riekstus. Var pievienot arī žāvētus augļus.



Brokastis



Tropiskā smūtija bļoda

Sastāvdaļas

- 1 sagriezts mango
- 1 saldēts banāns
- $\frac{1}{3}$ tases kokosriekstu piena
- 1 tase sagriezta ananasa
- 1 avokado

Pagatavošana

1. Sablendē visas sastāvdaļas.
2. Pasniedz ar granolu, kokosriekstu skaidiņām vai citām piedevām pēc izvēles.



Pamatēdieni

Krēmīgā sēņu mērce

Vienkāršā lēcu boloņas mērce

Sojas maltās "gaļas" mērce

Griķi ar dārzeņu un sojas mērci

Makaroni sierīgajā mērcē jeb

mac'n'cheese

Cukini un turku zirņu sautējums

Baklažānu karijs

Vieglais tomātu karijs ar turku

zirņiem

Turku zirņu un puķkāpostu

masala karijs

Ananasu-dārzeņu karijs

Turku zirņu dāls

Saldā kartupeļa un lēcu dāls ar

spinātiem

Pikantais zemesriekstu tofu

Kvinoja ar marinēto tofu,

briseles kāpostiem un mango

Kraukšķīgais ananasu tofu

Tofu tako korejiešu stilā

Ziedkāposti singapūras gaumē

gan bei stilā

Wok ar tofu

Budas bļoda

Spageti ar *Naturli* augu

bumbiņām jeb *spaghetti &*

meatballs

Plucinātas "cūkgaļas" sendvičs

Čili non carne

Sojas gulašs

Lēcu sacepums

Plovs

Krēmīgais dārzeņu risoto

Pērļu grūbu grubotto

Krāsni cepti dārzeņi ar lēcām

tomātu mērcē

Krāsni cepti dārzeņi ar

pākšaugiem

Pildītas portabello sēnes

Vegāniskā pica

Burgerkotletes

Humosa un kvinojas vraps

Kraukšķīgie burkānu plācenīši

Šķelto zirņu plācenīši

Falafels

Biešu falafeli

Kabaču pankūkas

Kartupeļu pankūkas

Sālās pankūkas ar puravu un sēnēm



Pamatēdieni



Krēmīgā sēņu mērce

Sastāvdaļas (3 porcijas)

- 400 g šampinjonu
- 2 nelieli sīpoli
- 2 ķiploka daiviņas
- 4-5 ēdk. olīveļļas
- ½ glāze augu kulinārijas krēma
- 2 ēdk. sojas mērces
- 2 ēdk. pētersīļu (svaigi vai kaltēti)
- Sāls un pipari
- 2 paciņas rīsu, pasniegšanai

Pagatavošana

1. Sagriez šampinjonus, apcep olīveļļā uz vidējas uguns apmēram 5 minūtes.
2. Sasmalcina sīpolu un ķiploku, pievieno šampinjoniem. Apcep vēl piecas minūtes.
3. Pievieno augu krēmu, sāli un piparus, pētersīļus, sojas mērci. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, pēc tam samazina siltumu un vāra uz lēnas uguns vēl piecas minūtes. Pasniedz ar rīsiem.



Pamatēdieni



Vienkāršā lēcu boloņas mērce

Recepte: [@zalotava](#)

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

1. Pannā sakarsē eļļu, liek cepties sagrieztu sīpolu un mazos kubiņos sagrieztus šampinjonus.
2. Kad sīpols kļūst caurspīdīgs, pievieno sakapātas ķiploka daiviņas un pacep vēl minūti.
3. 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.



Pamatēdieni



Sojas maltās "gaļas" mērce

Sastāvdaļas

- 80 g sauso sojas granulu (meklē lielveikalu bezglutēna stendos, kā arī Dabas stacijā)
- 1 liels sīpols
- 3 ēdk. sojas mērces
- 100 g tomātu mērces
- ½ dārzeņu buljona kubiciņa
- Garšvielas pēc izvēles – maltās gaļas garšviela, paprika, oregano u.c.
- 1 tējķ. šķidro dūmu VAI kūpinātas paprikas (opcionāli)
- Makaroni vai rīsi pasniegšanai

Pagatavošana

1. Katliņā uzvāra ūdeni un pievieno buljona kubiciņa pusīti. Pievieno sojas granulas un vāra apmēram 5 min. Pēc tam nokāš, pagaida, līdz soja nedaudz atdziest, un pēc iespējas izspiež no tās lieko ūdeni.

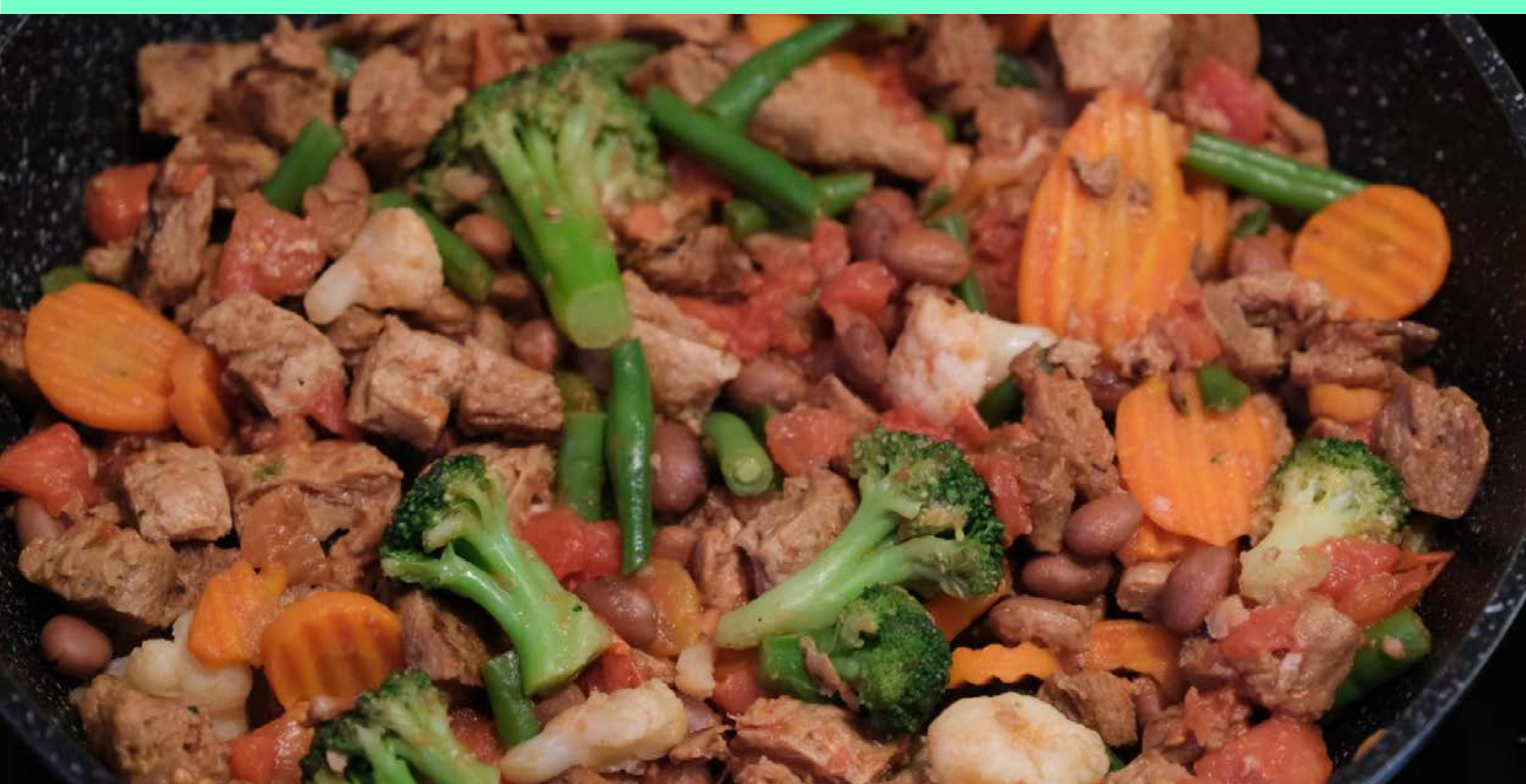
2. Uz pannas apcep sīki sagrieztu sīpolu. Pievieno nospiesto soju un samaisa.

3. Pievieno sojas mērci, garšvielas un šķidros dūmus vai kūpināto papriku (ja izmanto). Soju apcep, līdz tā apbrūnējusi, un pievieno tomātu mērci. Visu maisot, pacep vēl 1 min.

4. Pasniedz ar rīsiem vai makaroniem.



Pamatēdieni



Griķi ar dārzeņu un sojas mērci

Sastāvdaļas

- 200 g griķu
- ~170 g sojas (vidēji lieli gabali, bet var izmantot arī smalkos)
- 3–4 ēdk. sojas mērces
- 1 bundža jeb 400 g sarkano pupiņu
- 1 bundža jeb 400 g sakapātu tomātu
- 1 iepakojums saldētu dārzeņu maisījuma
- Garšvielas – paprikas pulveris, čili pulveris, koriandrs, sāls, pipari
- Augu eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Katliņā liek vārīties griķus.
2. Sojas gabaliņus aplej ar aukstu ūdeni un atstāj tos nedaudz uzbriest. Kad soja mīksta, nolej atlikušo ūdeni un tai pievieno sojas mērci. Samaisa un atstāj nedaudz ievilkties (5 min).
3. Pannā uzkarsē eļļu, liek cepties soju. Kad soja nedaudz pacepusies, pievieno saldētus dārzeņus un ļauj tiem apcepties.
4. Kad dārzeņi kļuvuši mīksti, pievieno pupiņas (ja izmanto pupiņas čili mērcē, tās dārzeņiem pievieno ar visu mērci) un sakapātus tomātus. Visu samaisa, pievieno garšvielas un ļauj visam sautēties kādas 5 – 7 min.
5. Gatavo mērci pasniedz kopā ar vārītajiem griķiem.



Pamatēdieni



Makaroni sierīgajā mērcē jeb *mac'n'cheese*

Video recepte: [šeit](#)

Sastāvdaļas

- ½ sīpola
- 1 burkāns
- 2 kartupeļi
- 1 tējk. sāls
- ½ tējk. melno piparu
- ½ tējk. sīpolu pulvera (vēlams, bet nav obligāti)
- ½ tējk. ķiploku pulvera
- Pusglāze Indijas riekstu
- 2 ēdk. rauga pārslas (meklē lielākajās Maxima, Dabas stacijā vai beziepakojuuma veikalos)
- Makaroni pasniegšanai

Pagatavošana

1. Sagriež mizotus kartupeļus nelielos gabalos un vāra 2 min.
2. Pievieno gabalos sagrieztu burkānu un vāra vēl 5 min, pēc tam pievienojot sagrieztu sīpolu.
3. Vāra vēl apmēram 7 min, līdz visi dārzeņi ir kļuvuši mīksti.
4. Atsevišķā katlā liek vārīties makaronus pēc izvēles un tikmēr sablendē izvārītos dārzeņus ar pusotru krūzi šķidruma (no dārzeņu vārīšanas), puskrūzi Indijas riekstu, garšvielām un rauga pārslām.
5. Gatavos makaronus pārlej ar sablendēto masu un kārtīgi izmaisa.



Pamatēdieni



Cukini un turku zirņu sautējums

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

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 1 liela sarkanā paprika
- 6 daiviņas ķiploka
- 1 tējk. oregano
- ½ tējk. timiāna
- 3 vidēja izmēra cukīni (15–17 cm lieli)
- 250 g konservētu turku zirņu (noskaloti)
- 120 g tomātu mērces ar baziliku
- 1 tējk. baltvīna etiķa (var aizstāt ar rīsu, sarkanvīna vai citu etiķi)
- 8–10 svaiga bazilika lapiņas
- Sāls, pipari (pēc garšas)

Pagatavošana

1. Sagriež sīpolu nelielos gabaliņos, smalki sagriež ķiploku.
2. Sagriež dārzeņus – papriku kubiņos un cukīni aptuveni 6 mm biezās pusaplīšos.
3. Uzsilda lielu pannu vidējā karstumā. Pannā liek sīpolu, ķiploku, oregano, timiānu un papriku. Sautē ~10 min, ik pa laikam pievienojot nedaudz ūdens (1–2 ēdk.), lai dārzeņi nepiedegtu.
4. Pannā pievieno cukīni, sautē vēl ~10 min vai līdz brīdim, kad cukīni ir gana mīksts.
5. Dārzeņiem pievieno turku zirņus, tomātu mērci un baltvīna etiķi. Visu samaisa. Pievieno sāli, piparus pēc garšas.
6. Pasniedz uzreiz pēc pagatavošanas, dekorē ar svaiga bazilika lapiņām.



Pamatēdieni



Baklažānu karijs

Sastāvdaļas

- 1 liels baklažāns (500 g)
- 1 – 1½ tējk. malta kumīna
- 1 – 1½ tējk. malta koriandra
- ½ – 1 tējk. kurkumas
- 2 ēdk. tomātu biezeņa
- ½ zaļā vai sarkanā čili (čili vietā var izmantot šķipsniņu vai vairāk čili pulvera, pēc izvēles)
- Neliels ingvera gabaliņš (~2 cm)
- Sāls, cukurs
- Eļļa cepšanai
- Sīpolloki, koriandrs, pētersīļi dekorēšanai (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Baklažānu sagriež ripās (1 cm biezumā). Lai baklažāns nebūtu rūgts, tā ripas apsmērē ar sāli no abām pusēm un ļauj 5 min ievilkties. Tad notīra ar nazi nost izdalījušos sulu un sāli.
2. Sajauc sausās garšvielas. Ripas abas puses ar nazi viegli sagraiza vai ar dakšu sabaksta un ierīvē ar garšvielu maisījumu.
3. Traukā, kurā tika jauktas garšvielas, ielej 150 ml ūdens, tomātu biezeni, pievieno sakapātu čili, sarīvētu ingveru, sāli un cukuru pēc garšas.
4. Pannā sakarsētā eļļā apcep baklažāna ripas no abām pusēm zeltaini brūnas. Pārlej ar sagatavoto garšvielu šķidrumu un lēni sautē 10 – 15 min, līdz tās mīkstas. Ūdeni papildina pēc vajadzības.
5. Gatavu pārkaisa ar sagrieztiem zaļumiem, pasniedz ar pilngraudu rīsiem.



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

1. Pannā sacep smalki sagrieztu sīpolu un ķiploku daiviņas, pievieno tomātu biezeni, vairākas karotes karija un mazliet svaiga koriandra.
2. Pēc brīža pievieno turku zirņus un kokosriekstu pienu.
3. Pasniedz ar rīsiem un avokado.



Pamatēdieni



Turku zirņu un puķkāpostu masala karijs

Recepte: budgetbytes.com

Sastāvdaļas

Garšvielu maisījumam:

- 2 ēdk. Garam masala garšvielu maisījuma
- ½ tējk. kumīna
- ½ tējk. kurkumas
- ½ tējk. kūpinātas paprikas pulvera
- ¼ tējk. Kajennas piparu
- Svaigi malti pipari (pēc izvēles)

Pārējam:

- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- ½ ēdk. rīvēta svaiga ingvera
- 2 ēdk. olīveļļas
- 340 g rozetēs sadalīta puķkāposta (svaiga vai saldēta)
- 400 g turku zirņu
- 400 g konservētu, sasmalcinātu tomātu
- 60 ml ūdens
- 70 – 80 g kokosriekstu piena cietās daļas
- Sāls pēc garšas

Pagatavošana

1. Nelielā bļodiņā samaisa visas garšvielas.
2. Sīpolu sagriež mazos gabaliņos, izspiež ķiploku caur ķiplokspiedi un sarīvē ingveru.
3. Lielā pannā uz vidējas uguns uzkarsē olīveļļu, sautē līdz sīpoli kļuvuši caurspīdīgi. Pievieno garšvielu maisījumu un pasautē vēl minūti.
4. Pievieno puķkāpostu un maisot sautē aptuveni 5 min, līdz puķkāposts ir pārklājies ar garšvielām.
5. Turku zirņiem notecina šķidrumu, tos kopā ar sasmalcinātajiem tomātiem pievieno pannas saturam, kārtīgi samaisa un ļauj karsēties uz vidēji mazas uguns aptuveni 15 min, ik pa brīdim apmaisot. Tas ir svarīgi, lai neitralizētu tomātu skābumu un garšvielas ievilkto sastāvdaļās. Ja nepieciešams, pievieno dažas ēdk. ūdens.
6. Kad 15 min ir pagājušas, nogriež uguni un iemaisa kokosriekstu pienu. Pēc garšas pievieno sāli vai citas garšvielas. Pasniedz ar maizi vai rīsiem.



Pamatēdieni



Ananasu-dārzeņu karijs

Recepte: Klinta Goloskova: [šeit](#)

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

1. Uzliek vārīties rīsus. Tikmēr gatavo kariju.
2. Sakarsē eļļu un lielā vokpannā vai parastā pannā apcep sīpolu, līdz tas ir caurspīdīgs.
3. Pievieno visas garšvielas, ķiploku un ananasus bez šķidruma. Cep, līdz sāk smaržot.
4. Pievieno kokosriekstu pienu, laima sulu un sojas mērci.
5. Smalki sagriež brokoli, pievieno to pannā un vāra kokosriekstu pienā ~15 min, līdz tas ir mīksts.
6. Pasniedz ar rīsiem un pupiņām (var tās pievienot jau klāt pannā un uzsildīt).



Pamatēdieni



Turku zirņu dāls

Recepte: *Luīze gatavo*

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 3 – 5 ķiploka daiviņas
- Īkšķa lieluma ingvers
- ½ tējk. karija
- ½ tējk. kurkumas
- ½ tējk. čili
- 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

1. Uzkarsē pannu līdz vidējai temperatūrai un pa to laiku smalki sagriež sīpolu, sarīvē ingveru un liek cepties, piespiežot klāt ķiploku daiviņas.
2. Izvāra lēcas un zirņus (var izmantot konservētus), liek sietā un kārtīgi noskalo.
3. Kad sīpols kļūst caurspīdīgs, liek uz pannas lēcas un turku zirņus, ļaujot dažas minūtes tam visam viegli pacepties.
4. Pēc tam pievieno tomātus, kā arī kokosriekstu pienu. Sākumā ieteicams pievienot kokosrieksta piena cieto daļu, šķidrumu atstājot beigām.
5. Visu samaisa, pievieno garšvielas, liek vāku virsū un samazina karstumu, lai sāktos lēns, burbuļojošs process, dālam nepiedegot.
6. Atstāj dālu burbuļot vismaz 40 min, ik pa laikam to apmaisot, lai lēcas un turku zirņi kļūtu pavisam mīksti.
7. Pa to laiku var izvārīt rīsus, kartupeļus vai citas piedevas.
8. Pēc gaidītā laika dālam pievieno atlikušo kokosrieksta piena šķidrumu un spinātus, apmaisā un atstāj uz vēl pāris minūtēm.
9. Kad viss gatavs, liek šķīvī, apber ar kādu zaļumiņu un piespiež nedaudz laima sulas.



Pamatēdieni



Saldā kartupeļa un lēcu dāls ar spinātiem

Sastāvdaļas (4 porcijas)

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

Pagatavošana

1. Uzkarsē sezama sēklu eļļu platā pannā ar cieši pieguļošu vāku.
2. Pievieno sakapātu sarkano sīpolu un gatavo uz lēnas uguns 10 min, laiku pa laikam apmaisot, līdz sīpols kļūst caurspīdīgs .
3. Pievieno ķiploku, ingveru un čili, cep 1 min, tad pievieno maltu kurkumu un maltas ķimenes, gatavo vēl 1 min.
4. Pievieno gabaliņos sagrieztus saldus kartupeļus, samaisot, lai kartupeļi būtu pārklāti ar garšvielām, lēcām un dārzeņu buljonu.
5. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, pēc tam samazina uguni, pārklājot ar vāku, un gatavo 20 min, līdz lēcas ir mīkstas un kartupelis ir gatavs.
6. Nogaršojot pārlicinās, ka garšvielas ir vajadzīgajā daudzumā. Tad lēnām iemaisa spinātus.
7. Kad spināti ir apsautējušies, ēdiens ir gatavs pasniegšanai. Pasniedzot ēdienu pārkaisa ar lociņiem un baziliku. To var arī saldēt.



Pamatēdieni



Pikantais zemesriekstu tofu

Recepte: adaptēta no krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

- 200 g cietā tofu (meklē Maxima vai Rimi veģetāriešu stendos, Lidl vai Dabas stacijā)
- 2 ēdk. zemesriekstu sviesta
- 2 ēdk. sojas mērces
- 2 ēdk. brūnā cukura
- 1 ēdk. Sriračas mērces (var izmantot citu asu mērci vai pievienot nedaudz čili pulvera)
- 1 ēdk. kokosriekstu eļļas + cepšanai (var izmantot arī citu eļļu)
- 1 tējķ. ķiploku pulvera
- 3 ēdk. ūdens

Pasniegšanai:

- brūnie rīsi
- lociņi vai dārzeni pēc izvēles

Pagatavošana

1. Tofu ietin papīra dvieļos un uzliek tam virsū slogu uz vismaz 20 min, lai izspiestu no tā lieko ūdeni.
2. Bļodiņā samaisa zemesriekstu sviestu ar sojas mērci, brūno cukuru, aso mērci (vai čili pulveri), kokosriekstu eļļu, ķiploku pulveri un ūdeni.
3. Kad ūdens no tofu izspiests, to sagriež 1 cm lielos kubiņos. Apcep pannā nelielā eļļas daudzumā, līdz tofu gabaliņi ir apbrūnējuši no visām pusēm.*
4. Tad lej pannā sagatavoto mērci un uz nelielas uguns visu cep vēl 3 min, nepārtraukti maisot, līdz tofu gabaliņi ir sajaukušies ar mērci.
5. Pasniedz ar rīsiem un lociņiem, var pievienot arī svaigus vai apceptus dārzeņus.

*Padoms: ja negribas tofu cept eļļā, tā vietā to var apgrauzdēt krāsnī (200 °C/15 min)!



Pamatēdieni



Kvinoja ar marinēto 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 Maxima vai Rimi veģetāriešu stendos, Lidl vai Dabas stacijā)
- 5 ēdk. sojas mērces
- 3 ēdk. olīveļļas
- ½ sarkanā čili
- 2 ķiploka daiviņas
- ½ laima sulas
- Olīveļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Uzkarsē krāsni līdz 200 °C.
2. 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 minūtes.
3. Ieber kvinoju katliņā, 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).
4. Kamēr cepas kāposti un vārās kvinoja, izņem tofu no iepakojuma, ietin papīra dvieļos un uzliek smagumu (piemēram, grāmatu vai bļodu). Tas nepieciešams, lai no tofu tiktu izspiests liekais ūdens.
5. Pagatavo marinādi – bļodiņā sajauc sojas mērci ar olīveļļu. Pievieno sakapātu čili, ķiploku un laima sulu.
6. Tofu iztin no papīra un sagriež mazos kubiņos. Liek kubiņus marinādē, izmaisā un atstāj marinēties, kamēr krāsnī cepas kāpostiņi.
7. Kad kāposti izcepušies, sakarsē pannu un apcep tofu gabaliņus, līdz tie zeltaini brūni no visām pusēm.
8. Pievieno kubiņos sagrieztu mango un izceptos Briseles kāpostus. Maisot cep visu vēl 3 min.
9. Tad pievieno pāri palikušo marinādi. Atļauj visam pasautēties vēl 5 min.
10. Liek kvinoju divās bļodiņās un pasniedz ar tofu, mango un Briseles kāpostiem.



Pamatēdieni



Kraukšķīgais ananasu tofu

Recepte: theyummyvegan.com

Sastāvdaļas

Tofu:

- 1 bloks cietā tofu (~300 g)
- 1/2 tējķ. ķiploku pulvera
- 1/2 tējķ. sīpolu pulvera
- Sāls un pipari pēc garšas
- 5 ēdk. kartupeļu cietes
- 1 – 1¼ glāzes eļļas fritēšanai (rapšu, zemesriekstu vai cita eļļa ar augstu dūmošanas punktu)

Dārzeni:

- 1½ glāze sarkanās paprikas (sagriezta kubiņos)
- 1 glāze sarkano sīpolu (sagriezti kubiņos)
- 3 kātiņi loku (sagriezti ~3 cm garos gabalos)
- 1 glāze konservēta ananasa (sagriezts gabalos)
- 2 daiviņas ķiploka (sasmalcinātas)
- 1 mazs gabaliņš ingvera (sarīvēts vai sasmalcināts ar ķiploka spiedi)
- 1½ ēdk. sezama sēklu eļļas cepšanai

Mērce:

- ¾ glāzes ananasu sulas (no konservētā ananasa bundžas)
- Pusglāze ūdens (vai vairāk – līdz pat ¾ glāzes ūdens, ja vēlas šķidrāku mērci)
- 2 ēdk. sojas mērces
- 2 ēdk. rīsu etiķa
- 2 ēdk. kečupa (vai tomātu mērces – galvenais, lai ir viendabīga masa)
- 1 ēdk. cukura
- Sāls un pipari pēc garšas (sojas mērce ir sāļa – noteikti jāpagaršo, pirms pievieno vēl sāli)
- 1 ēdk. kartupeļu cietes, samaisīta ar 1 ēdk. ūdens

Pagatavošana

1. Pagatavo mērci – sajauc sulu, ūdeni, kečupu, etiķi, sojas mērci un cukuru. Atliek malā.
2. Sagatavo tofu – nospiež lieko ūdeni un sagriež kubiņos.
3. Lielā bļodā ieliek tofu kubiņus un pievieno ķiploku pulveri, sīpolu pulveri, sāli, piparus un 2 ēdk. kartupeļu cietes. Visu apmaisa, līdz tofu kubiņi ir vienmērīgi apviļāti. Atliek malā.
4. (Atver logu, ieslēdz ventilatoru un aizver virtuves durvis). Katlā ar augstām malām uzkaršē eļļu līdz ~ 175 °C. Ja nav termometra, ar ko izmērīt temperatūru, var izmantot koka irbuli. To ieliek eļļā – ja eļļa sāk burbuļot ap irbuli, tā ir uzkaršusi.
5. Atlikušās 3 ēdk. ar kartupeļu cieti izkaisa uz šķīvja. Katru tofu kubiciņu apviļā kartupeļu cietē un liek uzkaršētajā eļļā. Fritē mazos daudzumos, lai eļļa paliek vienmērīgā temperatūrā. Apmasot fritē tofu pāris minūtes, līdz visas malas ieguvušas zeltaini brūnu nokrāsu. Izņem tofu un liek uz šķīvja ar papīra salveti, lai tā uzsūktu papildus eļļu.
6. Lielā pannā uz vidējas uguns uzkaršē sezama sēklu eļļu, sautē ķiploku un ingveru līdz tie kļūst smaržīgi. Pievieno papriku, sīpolus un lokus (nedaudz lokus atstāj servēšanai). Cep, līdz dārzeni kļūst nedaudz mīksti. Izņem visu no pannas.
7. Tajā pašā pannā ielej mērci, kas tika pagatavota pirmajā punktā, un vāra uz vidēji augstas uguns, līdz tā sāk tvaikot. Pievieno kartupeļu cietes un ūdens maisījumu un maisa, līdz visas sastāvdaļas ir sajaukušās kopā un sāk biezēt.
8. Pievieno apceptos dārzeņus un tofu, kā arī ananasu gabalus. Visu samaisa, lai mērce pārklāj visas sastāvdaļas. Pievieno sāli un piparus un pagaida, līdz mērce ar dārzeņiem un tofu ir uzsilusi.
9. Pasniedz ar rīsiem vai nūdelēm un atlikušajiem lokiem.



Pamatēdieni



Tofu tako korejiešu stilā

Recepte: Maxima lietotne [Ko ēst](#)

Sastāvdaļas

- 400 g tofu
- 200 g mazo tortilju
- 100 g sarkano kāpostu
- 150 g sojas mērces
- 50 g saldās čili mērces
- 50 g kukurūzas cietes
- 1 burkāns
- 50 g gurķu
- 15 g laima sulas
- 10 g ķiploka
- 10 g ingvera
- 30 g sezama sēklu
- 30 g olīveļļas cepšanai
- ½ tējk. sāls
- 60 g svaiga laima pasniegšanai
- Kinza pasniegšanai

Pagatavošana

1. Sarīvē burkānus, sagriež kāpostus. Bļodā sajauc burkānus, kāpostus, laima sulu un sāli, liek ledusskapī ievilkties, līdz viss pārējais ir gatavs.
2. Tofu sadrupina gabaliņos un apviļā kukurūzas cietē. Pannā uzkaršē eļļu un liek cepties tofu gabaliņus. Cep 3–5 minūtes, līdz tie ir zeltaini.
3. Pievieno sarīvētus ķiplokus un ingveru, sojas mērci un saldo čili mērci. Apcep vēl 3 minūtes, līdz mērce ir sabiezējusi un karamelizējusies.
4. Sagriež gurķus un samaisa ar sezama sēkliņām.
5. Krāsnī vai uz gāzes plīts degļa karšē tortiljas. Uz katras tortiljas kārto burkānu un kāpostu salātus, tofu un gurķus ar sezamu. Pasniedz ar svaigu kinzu un laimu.



Pamatēdieni



Ziedkāposti singapūras gaumē gan bei stilā

Recepte: [365tovegan](#)

Sastāvdaļas

- 1 ziedkāposts
- 2 ēdk. kartupeļu cietes
- 4 ēdk. kviešu miltu
- 1 tējk. cepamā pulvera
- 120 g jeb 1 paciņa Blue Dragon saldskābās mērces (meklē lielveikalos pie Āzijas produktiem)
- 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

1. Ziedkāpostu sadala mazos gabaliņos.
2. Bļodā samaisa cepamo pulveri, miltus, kartupeļu cieti un pievieno ūdeni. Mīklai pēc konsistences jālīdzinās pankūku mīklai.
3. Mīklai pievieno ziedkāpostu gabaliņus un kārtīgi samaisa.
4. Ņem dziļu pannu, uzkarsē eļļu un pa daļām ievieto ziedkāpostus.
5. Kad tie eļļā apvārījušies, ņem ārā.
6. Kamēr ziedkāposti dziest, citā pannā cep ķiploku un rīvētu ingveru. Pievieno sojas, mango un saldskābo mērci. Kad mērce burbuļo, pievieno ziedkāpostus.
7. Pasniedz ar lociņiem vai citiem zaļumiem. Ēd nekavējoties.



Pamatēdieni



Wok ar tofu

Sastāvdaļas

- 70 g rīsu nūdeļu
- ½ brokoļa
- ½ paprikas
- 1 burkāns
- ½ sīpola
- 2 ķiploka daiviņas
- 150 g cietā tofu (meklē Maxima vai Rimi veģetāriešu stendos, Lidl vai Dabas stacijā)
- Pusburka wok mērces pēc izvēles

Pagatavošana

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



Pamatēdieni



Budas bļoda

Sastāvdaļas

- 1 glāze kvinoja
- 1 kubiņš dārzeņu buljons
- 1 bundža turku zirņi
- 1 iepakojums cietais tofu (meklē Maxima vai Rimi veģetāriešu stendos, Lidl vai Dabas stacijā)
- 1 avokado
- Sauja spinātu
- 1 ķiploka daiviņa
- Eļļa cepšanai
- Sojas mērce
- Sāls
- Mērce pēc izvēles (piemēram, Spilva “Mango Čili”)
- Šķipsna kūpinātās paprikas (pēc izvēles; meklē Maxima, lielajos Rimi, Gemoss vai garšvielu veikalos)
- Rauga pārslas (pēc izvēles; meklē lielākajās Maxima, Dabas stacija vai beziepakojuma veikalos)

Pagatavošana

1. Noskalo kvinoju, liek vārošā ūdenī, kam pievienots buljona kubiņš, un vāra 10-15 minūtes.
2. Tofu sagriež kvadrātiņos, apcep uz pannas. Kad apbrūnējuši, pievieno nedaudz sojas mērci.
3. Atsevišķi apcep turku zirņus ar ķiploku, pievieno sāli, piparus, kūpināto papriku. Pirms cepšanas beigām pievieno rauga pārslas vai citas garšvielas.
4. Sagriež avokado, tam uzber sāli.
5. Uz šķīvja kārto kvinoju, tofu, turku zirņus, avokado, spinātus un pārlej ar mērci.



Pamatēdieni



Spageti ar *Naturli* augu bumbiņām jeb *spaghetti & meatballs*

Sastāvdaļas

- 150 g [Naturli augu bumbiņu](#) (meklē *Maxima* un *Rimi* saldētavās vai pasūti oveikals.lv)
- 1 bundža (400 g) konservētu tomātu gabaliņos
- 1 neliels sīpols
- 2 daiviņas ķiploka
- 2 ēdk. olīveļļas
- ½ ēdk. cukura
- 1 tējķ. kaltēta bazilika
- 1 tējķ. kaltēta oregano jeb raudenes
- Šķipsniņa sāls un piparu
- 200 g spageti pasniegšanai
- 50 ml sarkanvīna (pēc izvēles)
- Vegāniskais parmezāns (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Dziļā pannā vai katliņā gatavo mērci – 1 ēdk. eļļas apcep smalki sagrieztu sīpolu, līdz caurspīdīgs. Pievieno ķiploku spiedē saspiestu ķiploku un apcep vēl nedaudz. Pēc tam liek klāt konservētos tomātus, cukuru, sāli, piparus, baziliku, oregano un sarkanvīnu (ja izmanto). Uz mazas uguns sautē aptuveni 10 minūtes, līdz mērce ir nedaudz sabiezējusi.
2. Tikmēr uzvāra spageti un citā pannā aptuveni 10 minūtes cep augu bumbiņas, regulāri apmaisot.
3. Kad bumbiņas gatavas, tās pievieno mērcei un pāris minūtes pasutina. Pasniedz ar spageti un pēc izvēles pārkaisa ar vegānisko parmezānu.



Pamatēdieni



Plucinātas "cūkgaļas" sendvičs

Video recepte: [šeit](#)

Sastāvdaļas

- 2 bundžas jeb 3 krūzes džekfrūts ūdenī (meklē *Rimi*, uzmanīgi, ir divu veidu konservētie džekfrūti — nepieciešams ūdenī, nevis saldaissīrupā!)
- Garšvielas – sāls, pipari, čili, Kajennas pipari, kumīns, paprikas pulveris
- BBQ mērce
- Vusteršīras mērce (uzmanīgi, jo dažas Vusteršīras mērces satur zivis)
- Šķidrie dūmi (meklē *Stockmann*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- 2 krūzes dārzeņu buljons

Pagatavošana

1. Pannā uzkarosē eļļu, pievieno sīpolu un 3 ķiploka daiviņas, apcep līdz zeltainas.
2. Pievieno džekfrūtu un garšvielas – pa tējkarotei sāls, piparu, kumīna, čili un paprikas pulvera; pusi tējkarotes Kajennas piparu; pa ēdamkarotei vegāniskas Vusteršīras mērces un šķidro dūmu. Kārtīgi samaisa, pārlej ar divām krūzēm dārzeņu buljona un ļauj vārīties 45 minūtes.
3. Visu liek uz pannas un liek krāsnī 180°C uz 45 minūtēm.
4. Izņem no krāsns, bagātīgi pārlej ar BBQ mērci un liek atpakaļ krāsnī uz vēl 15 minūtēm. Liek uz maizītes ar izvēlētajiem dārzeņiem.



Pamatēdieni



Čili non carne

Sastāvdaļas

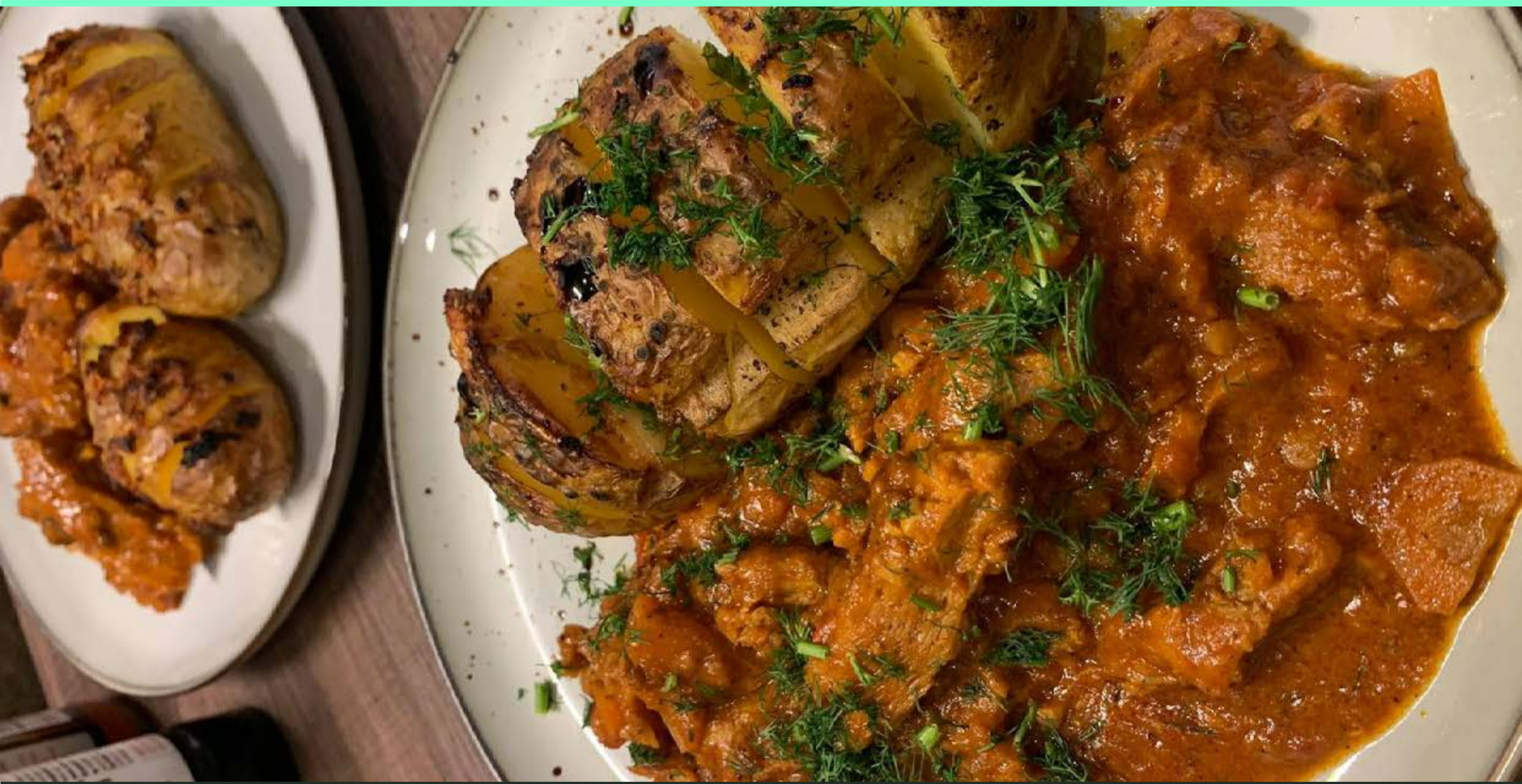
- 2 ēdk. eļļas
- 1 sarkanais sīpols
- 1 sarkanā paprika
- 2 burkāni
- 2 seleriju kāti
- ½ tējk. sāls
- 4 ķiploka daiviņas
- 2 ēdk. čili pulvera
- 2 tējk. malta kumīna
- 1½ tējk. kūpinātās paprikas (pēc izvēles; meklē *Maxima XXX*, *Rimi Hypermarket*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- 1 tējk. kaltētas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

Pagatavošana

1. Katlā ar biezu dibenu uz vidējas uguns uzkarsē eļļu. Pievieno sasmalcinātu sīpolu, papriku, burkānu, seleriju un ¼ tējk. sāls. Visu samaisa un cep, līdz dārzeņi ir mīksti un sīpoli ir caurspīdīgi (aptuveni 7 – 10 min).
2. Pievieno ķiplokus, čili pulveri, kumīnu, kūpināto papriku un raudeni. Nemitīgi maisot cep, līdz maisījums ir smaržīgs – aptuveni 1 min.
3. Pievieno tomātu gabaliņus ar visu sulu, sarkanās un baltās pupiņas, buljonu un vienu lauru lapu. Visu samaisa, tad maisījumu uzkarsē, līdz tas uzmet burbuli.
4. Turpina karsēt 30 min, ik pa laikam apmaisot un pēc vajadzības samazinot uguni, lai maisījums tik tikko vārītos. Tad noņem čili no uguns.
5. Lai iegūtu labāku tekstūru un garšu, pusotru glāzi čili pārļiek blenderī un samaļ, tad ielej katlā.
6. Pievieno sasmalcināto koriandru, samaisa, tad pēc garšas pievieno etiķi un sāli.
7. Pasniedz ar rīsiem.



Pamatēdieni



Sojas gulašs

Recepte: [@eubetnammigi](#)

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 tējķ. no katras garšvielas pēc izvēles – kumīns, kūpināta paprika, karijs, oregano utt.
- Sāls un pipari pēc garšas
- Dārzeņu buljons

Pagatavošana

1. Sojas gabaliņus novāra buljonā vismaz 20 min (nelej ārā buljonu). Atstāj pamērcēties un nedaudz izspiež lieko ūdeni.
2. Uz karstas pannas lej eļļu un sojas gabaliņus apcep, līdz tie kraukšķīgi (~3 min no katras puses). Nav obligāti, bet sojas gabaliņus var ielikt marinādē (ķiploks, vegāniskā majonēze, etiķis un garšvielas).
3. Apcep sīpolus un ķiplokus. Pievieno tomātu pastu. Visu pasautē.
4. Pievieno sagrieztus burkānus, konservētus tomātus, čili, garšvielas, un ~1 glāzi no iepriekš izmantotā buljona. Ūdeni lej klāt, līdz iegūta pareizā konsistence. Pievieno lēcas un ļauj visam sautēties.
5. Kad lēcas ir mīkstas, pievieno sagrieztus sojas gabaliņus un turpina sautēt ~20 min.



Pamatēdieni



Lēcu sacepums

Sastāvdaļas

Lēcu masai:

- 2 bundžiņas konservētu zaļo lēcu
- 1 selerijas kāts
- 1 vidēja izmēra sīpols
- 1–2 ķiploka daiviņas
- ½ sarkanās paprikas
- 1 burkāns
- Vairākas ēdk. rīvmaizes
- 1 tējk. maltu linsēklu
- 1 tējk. kumīna
- Čili pipari, malti
- Kajennas pipari, malti
- Sāls

Mērcei:

- 1 bundžiņa konservētu tomātu
- BBQ mērce
- 1–2 ķiploka daiviņas
- 1 tējk. cukura
- Vidusjūras garšvielu maisījums

Pagatavošana

1. Sagatavo linsēklu “olu” – sajauc maltās linsēklas ar 3 ēdk. auksta ūdens un uz pāris minūtēm ieliek ledusskapī.
2. Uz pannas sautē sakapātu ķiploku, sīpolu, papriku un sarīvētu burkānu, selerijas kātu. Pievieno garšvielas. Kad dārzeņi gandrīz mīksti, visu nedaudz atdzesē.
3. Dārzeņu masai pievieno lēcas un daļēji visu sablendē (~3/4).
4. Lēcu un dārzeņu masai pievieno linsēklu “olu” un rīvmaizi un labi samaisa, līdz masa ir viendabīga.
5. Sakarsē cepeškrāsni līdz 190–200 °C.
6. Gatavo mērci – uz pannas apcep sakapātu ķiploku. Tiem pievieno sasmalcinātus konservētos tomātus.
7. Tomātu un ķiploku masu sautē uz lēnas uguns aptuveni 5 min. Pēc tam pievieno BBQ mērci, garšvielas, cukuru garšas izlīdzināšanai un turpina sautēt uz lēnas uguns, kamēr masas kļūvis divreiz mazāk.
8. Cepamtraukā ieklāj cepampapīru. Liek traukā lēcu masu, izlīdzina to. Pāri lēcu masai lej mērci. Cep krāsnī 45–50 min.



Pamatēdieni



Plovs

Sastāvdaļas

- 1½ l ūdens
- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- 500 g rīsu
- 1 iepakojums vidēji lielu sojas gabaliņu (meklē lielveikalu bezglutēna stendos, kā arī Dabas stacijā)
- 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

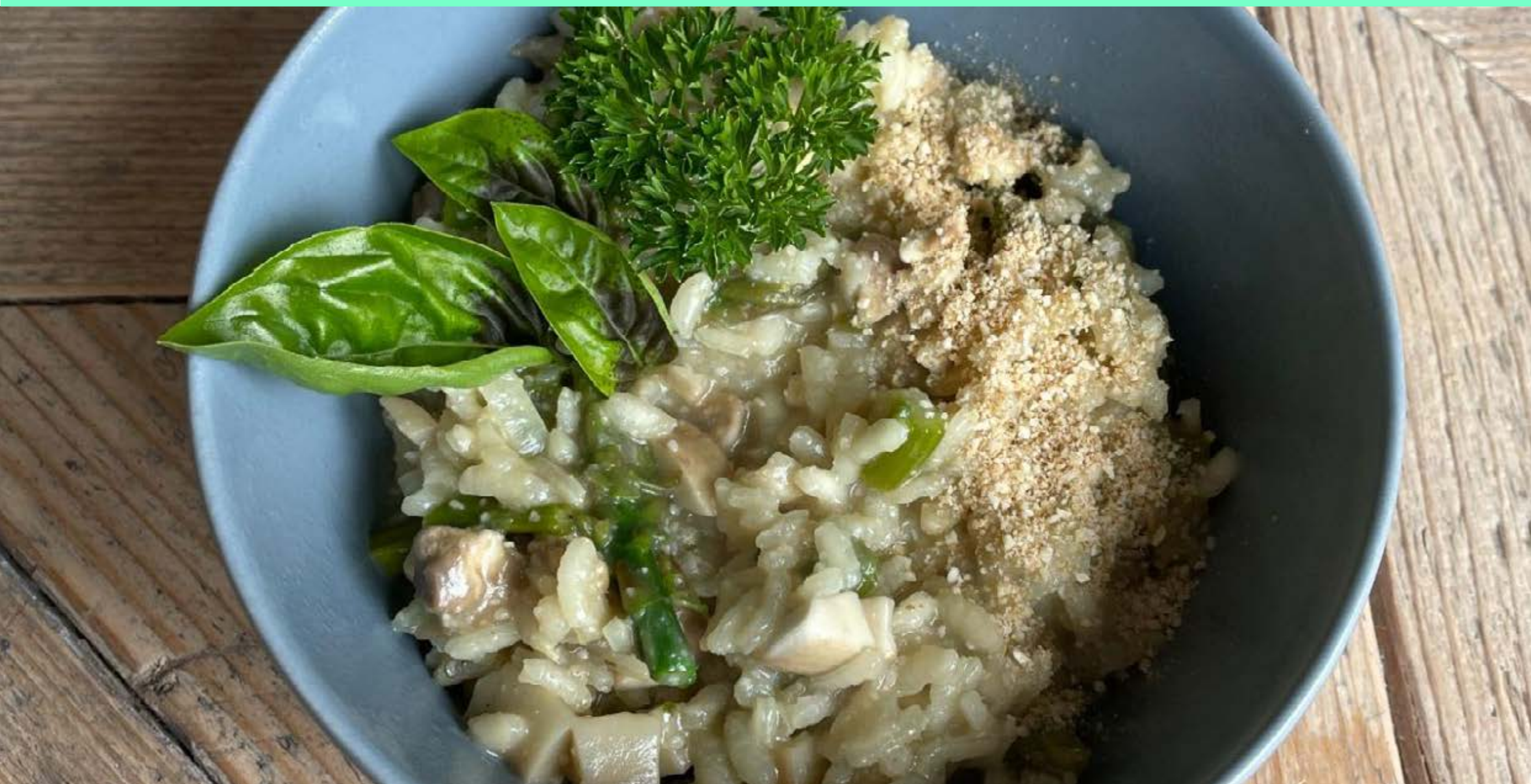
Piebilde: Čuguna trauks (pīle) ir vispiemērotākais plova gatavošanai. Tajā plovs īpaši labi sagatavojas, jo karstums ir vienmērīgi izlīdzināts. Receptē izmantota 3 l tilpuma pīle.

Pagatavošana

1. Pīlē ielej 1½ l ūdeni, pievieno garšvielas, liek uz plīts sildīties. Ieslēdz cepeškrāsni, lai silst līdz 210 °C.
2. Pārlej sojas gabaliņus ar vārītu ūdeni un pievieno dārzeņu buljona kubiņus, lai soja iegūst garšu. Uzliek šķīvi bļodai un ļauj sojai ievilkties.
3. Pannā apcep sagrieztus sīpolus, ķiplokus un sarīvētus burkānus. Kad tie ir apcepušies, pievieno tomātu mērci un ļauj cepties vēl 5 min.
4. Apceptos dārzeņus liek pīlē (verdošā ūdenī), pievieno rīsus.
5. Sojai nolej un vēl nospiež ūdeni. Sojas gabaliņiem pievieno sojas mērci, garšvielas, apmaisa un liek cepties uz pannas (lai tā iegūst viegli kraukšķīgu garoziņu).
6. Kad soja apcepusies, to liek pīlē. Visas sastāvdaļas apmaisa un liek cepeškrāsnī uz 45 – 50 min.
7. Kad plovs gatavs, to var apmaisīt, jo soja būs palikusi augšpusē.



Pamatēdieni



Krēmīgais dārzeņu risoto

Sastāvdaļas

- 1 liels sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 250 g risoto rīsu
- 100 ml baltvīna (pēc vēlēšanās)
- 150 g sparģeļu (kātiņi sagriezti ripiņās, galiņi atsevišķi) vai brokoļu
- 800 – 1000 ml karsta dārzeņu buljona
- 350 g šampinjonu (sagriezti šķēlītēs)
- Pusglāze Indijas riekstu
- 2 ēdk. rauga pārslu
- ½ tējķ. sāls
- Šķipsniņa ķiploku pulvera
- Eļļa cepšanai
- Zaļumi vai dīgsti dekorēšanai

Pagatavošana

1. Sasmalcina sīpolu un ķiploku, apcep eļļā.
2. Sīpoliem un ķiplokiem pievieno rīsus un apmaisot karsē.
3. Kad rīsi uzsiluši, pielej vīnu un pasautē. Rīsus maisa, kamēr vīns iztvaiko.
4. Visu laiku maisot, pa daļām lej klāt karsto buljonu.
5. Kad pielietais buljons izvārījies, pievieno sagrieztos sparģeļu kātiņus. Atkārtoti pielej kausiņu buljona un maisa.
6. Pēc brītiņa pievieno sagrieztos šampinjonus un sparģeļu galiņus.
7. Ja rīsi vēl nav gatavi, pievieno papildus buljonu. Ja norādītais daudzums nešķiet pietiekams, var pievienot vairāk buljona – galvenais, lai rīsi kļūst mīksti.
8. Kamēr rīsi gatavojas, pagatavo vegānisko "parmezāna" sieru: Indijas riekstus, sāli, rauga pārslas, ķiploku pulveri liek blenderī un maļ, kamēr iegūst smalkas konsistences parmezānu. 9. Parmezānu pievieno risoto un samaisa.
9. Kad buljons novārījies, rīsi mīksti un risoto iegūvis krēmīgu konsistenci, pasniedz, pārkaisot ar svaigiem zaļumiem vai dīgsti.



Pamatēdieni



Pērļu grūbu grubotto

Recepte: [@rita_dzii](#)

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 300 – 400 g sēņu
- 1 glāze grūbu
- 2 glāzes dārzeņu vai sēņu buljona
- 2 tējķ. citrona sulas vai 50 ml baltvīna
- 150 – 200 ml augu krēma (rīsu, auzu vai sojas – meklē lielveikalu veģetāriešu stendos)
- 2 saujas spinātu
- Timiāns (svaigs vai kaltēts)
- Sāls un pipari
- Olīveļļa
- 1 ēdk. rauga pārslu (pēc izvēles; meklē lielākajās *Maxima*, *Dabas stacijā* vai beziepakoājuma veikalos)

Pagatavošana

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



Pamatēdieni



Krāsni cepti dārzeņi ar lēcām tomātu mērcē

Sastāvdaļas

- 240 g lēcu no bundžas (vai paša vārītas)
- 390 g tomātu mērces
- 5 vidēja izmēra kartupeļi
- 2 vidēja izmēra burkāni
- 5 ēdk. olīvu (pēc izvēles)
- Salātu maisījums (pēc izvēles)
- Zaļumi – dilles, loki, pētersīļi (pēc izvēles)
- Sāls, pipari (pēc garšas)
- Citas garšvielas pēc izvēles

Pagatavošana

1. Kartupeļus un burkānus nomazgā un nomizo. Sagriež un liek cepties krāsni 200 °C temperatūrā aptuveni 20–30 minūtes.
2. Tikmēr noskalo lēcas (ja no bundžas).
3. Katlā ieliek tomātu mērci, to mazliet uzsilda un pievieno lēcas. Pievieno olīvas un zaļumus.
4. Lēcām pievieno garšvielas un maisot visu uzsilda, mazliet pasautē.
5. Dārzeņus pasniedz ar pagatavoto lēcu mērci un salātu maisījumu.



Pamatēdieni



Krāsni cepti dārzeņi ar pākšaugiem

Recepte: kristinepodvinska.lv

Sastāvdaļas

- Cepamķirbis
- Burkāni
- Saldais kartupelis
- Biete
- Lēcas
- Turku zirņi
- Garšvielas pēc izvēles
- Olīveļļa

Pagatavošana

1. Dārzeņus nomizo, sagriež gabaliņos.
2. Uzkarsē krāsni. Uz plāts vai cepamā trauka uzlej olīveļļu.
3. Uz plāts vai cepamajā traukā pirmo liek cepties bieti, jo tā gatavojas visilgāk. Kad biete ir daļēji izcepusies, pievieno pārējos dārzeņus, izvēlētās garšvielas un olīveļļu. Cep, kamēr dārzeņi ir mīksti. Ja bieti vēlas kraukšķīgu, to var likt cepties ar visiem dārzeņiem kopā.
4. Kamēr dārzeņi cepas, izvāra lēcas un turku zirņus. Var izmantot jau gatavus zirņus un lēcas vai arī izmantot citus pākšaugus, kas atrodami mājās.
5. Kad dārzeņi gandrīz gatavi, tiem pievieno gatavos pākšaugus un vēl nedaudz visu pacep krāsni.



Pamatēdieni



Pildītas portabello sēnes

Recepte: [@zalotava](#)

Sastāvdaļas

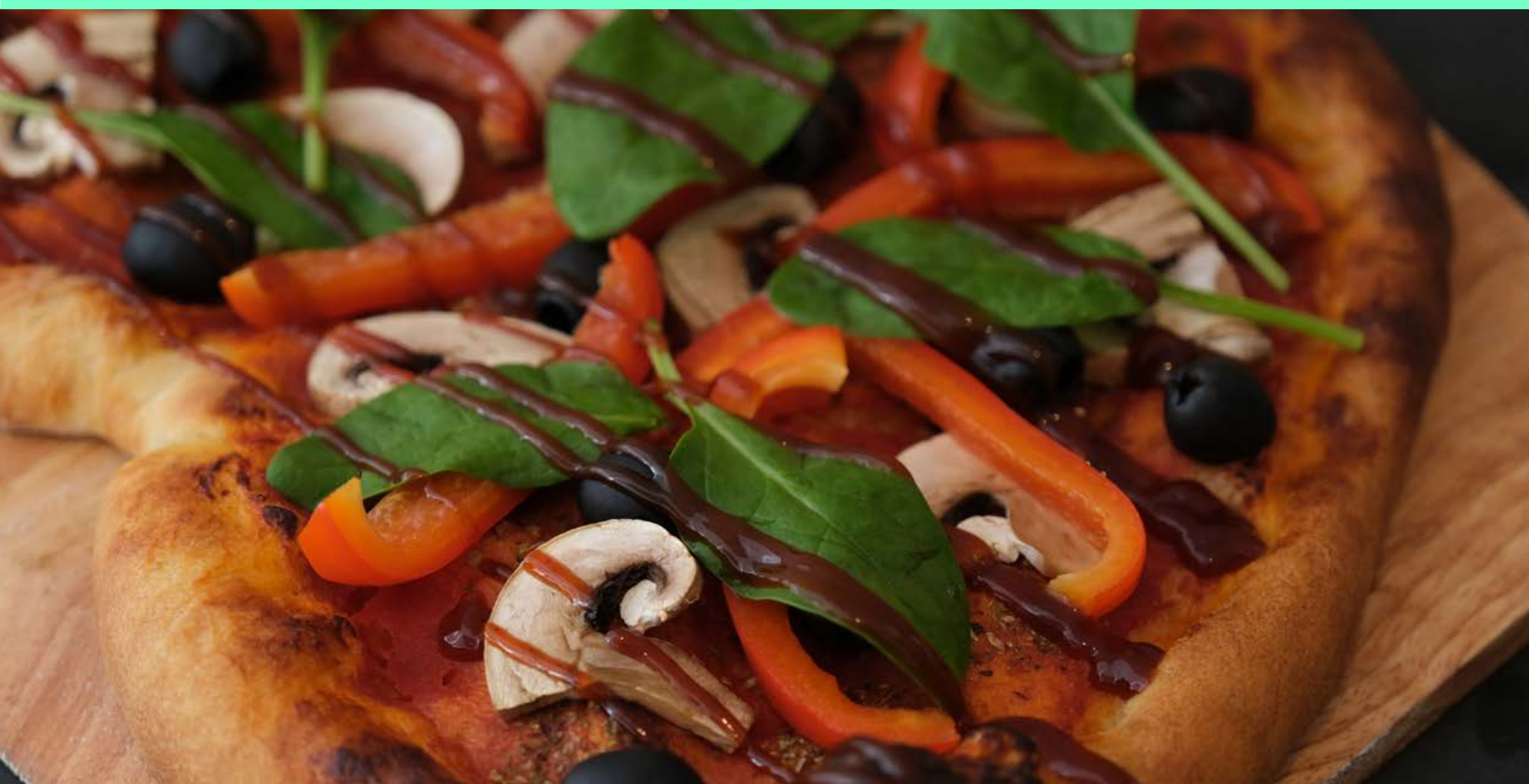
- 4-5 portobello sēnes
- 1 sīpols
- Neliels burkāns
- ½ paprika
- 400 g tomātu gabaliņu savā sulā (vai sasmalcināti svaigi tomāti)
- 30 g sojas granulu (meklē lielveikalu bezglutēna stendos, kā arī Dabas stacijā)
- Ūdens
- 1 tējķ. kumīna
- Čili pulveris
- Sāls
- 1 tējķ. paprikas pulvera
- 1 tējķ. oregano
- Halapenjo pipari (konservēti)
- 2 avokado

Pagatavošana

1. Smalki sagriež sīpolu un apcep. Kad tas kļūst viegli caurspīdīgs, pievieno mazos kubiņos sagrieztu papriku un burkānu, cep vēl pāris minūtes.
2. Pievieno tomātu gabaliņus, pavisam nedaudz ūdeni, visas garšvielas un sojas granulas.
3. Visu masu vāra līdz soja ir gatava un mīksta.
4. Karstumizturīgā traukā liek sēnes, pilda ar pagatavoto soju. Pa virsu uzliek halapenjo un cep cepeškrāsnī 25-30min 180 grādos. Pasniedz ar avokado.



Pamatēdieni



Vegāniskā pica

Sastāvdaļas

Mīklai:

- 1 ēdk. sausā rauga
- 1 ēdk. cukura
- 1 ēdk. sāls
- 4 krūzes kviešu miltu
- 355 ml ūdens

Pildījumam:

- Tomātu mērce
- Svaigs baziliks
- Kaltēts oregano
- Iecienītākie dārzeņi (piemēram, sēnes, paprika, sīpoli, olīvas)
- Vegāniskais siers pēc vēlēšanās.

Pagatavošana

1. Uzsilda ūdeni līdz 50 °C. Tam pievieno cukuru, raugu un atstāj uz 5 min, lai raugs pilnībā izšķīst.
2. Bļodā ieber miltus un sāli, samaisa. Pievieno ūdeni ar izšķīdināto raugu un cukuru, samaisa un mīca, līdz mīkla vairs nelīp pie rokām. Bļodu apklāj ar dvieli un noliek siltumā.
3. Kad mīkla uzbriedusi divreiz lielāka, to izrullē un noklāj plānā kārtā ar tomātu mērci.
4. Virsū liek gabaliņos sagrieztas izvēlētās sastāvdaļas.
5. Cep krāsnī 220 °C aptuveni 10 min.



Pamatēdieni



Burgerkotletes

Recepte: [@zalotava](#)

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

1. Mazā trauciņā liek maltas linsēklas, pielej nedaudz ūdeni, samaisa un atstāj piebriest.
2. Liek vārīties lēcas.
3. Pannā cep sagrieztu sīpolu un šampinjonus, kad tie ir apcepušies, pievieno sagrieztas ķiploka daiviņas un vēl minūti pacep.
4. 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.
5. Burgerkotlešu masu liek ledusskapī 30 min.
6. Veido kotletītes, apcep nelielā eļļas daudzumā un liek burgeros ar savām mīļākajām sastāvdaļām.



Pamatēdieni



Photo provided by Forks Over Knives

Humosa un kvinojas vrops

Recepte: forksoverknives.com

Sastāvdaļas

- 4 lielās tortiljas (pilngraudu vai parastās)
- 260 g humosa (garša pēc izvēles)
- 130 g vārītas kvinojas vai citu graudaugu
- 60 g spinātu
- 2 vidēja izmēra tomāti

Padoms: ja tortiljā gribas ko kraukšķīgu, pievieno svaigu gurķi!

Pagatavošana

1. Uzsilda pannu bez eļļas. Uz pannas liek vienu tortilju un uzsilda. Atkārto ar visām tortiljām.
2. Uz tortiljas uzsmērē humosu un uzber kvinoju. Uzliek spinātus un tomātu šķēles.
3. Tortiljas sarullē un pasniedz. Tortiljas var arī pārgriezt uz pusēm, bet tad vēlams izmantot stiprinājumu – iedurt kociņu vai apsiet ar diegu.



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
- $\frac{1}{2}$ glāze kviešu vai auzu miltu (var blenderī samalt auzu pārslas)
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Burkānus nomazgā (nav jāmizo) un sarīvē ar rupjo rīvi.
2. Pievieno noskalotas un nokāstas pupiņas, sīki sasmalcinātu sīpolu un visas garšvielas.
3. Ar rokām samīca, līdz pupas ir izšķīdušas un visas sastāvdaļas kārtīgi sajauktas.
4. Pievieno miltus un samīca vēl mazliet.
5. Pannā uzkaršē eļļu. Ar rokām izveido plācenīšus un cep no abām pusēm, līdz tie ir kraukšķīgi.
6. Pasniedz uz maizes, burgerā vai ar piedevām pēc izvēles.



Pamatēdieni



Šķelto zirņu plācenīši

Recepte: [edamzale.lv](https://www.edamzale.lv)

Sastāvdaļas

- 500 g šķelto zirņu
- 100 g rīvmaizes
- 1 ķiploka daiviņa
- 1½ ēdk. sojas mērces
- Buntīte pētersīļu (apmēram 75 g)
- 2 ēdk. turku zirņu miltu (meklē Maxima, Rimi vai beziepakojuma veikalos)
- 1 ēdk. tomātu mērces
- 1 ēdk. olīveļļas
- 2 tējk. karija
- 2 tējk. sāls

Pagatavošana

1. Šķeltos zirņus ieliek mērcēties aukstā ūdenī uz 4 stundām.
2. Izmērcētos zirņus rūpīgi noskalo un liek vārīties aukstā ūdenī augstā temperatūrā.
3. Kad ūdens uzvārījies, samazina temperatūru līdz vidējai un nosmeļ putas, ja tādas rodas. Atstāj zirņus vārīties līdz tie gatavi (apmēram 20 min).
4. Kad zirņi izvārīti, tos nokāš un atliek malā.
5. Pannā uzsilda nedaudz olīveļļas un zemā temperatūrā apcep smalki sagrieztu sīpolu un ķiploku, pašās beigās pievieno 1 tējk. sojas mērci.
6. Pusi no šķeltajiem zirņiem liek virtuves kombainā kopā ar apceptajiem sīpoliem un ķiplokiem, pētersīļiem, atlikušo sojas mērci, olīveļļu, tomātu mērci, sāli un kariju. Smalcina līdz iegūta viendabīgas konsistences masa.
7. Iegūto masu liek lielā bļodā, pievieno atlikušos zirņus, turku zirņu miltus, rīvmaizi un rūpīgi samaisa.
8. Plācenīšu masu liek saldētavā uz 15 minūtēm.
9. 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.
10. Plācenīšus cep apmēram 10 minūtes, tad tos apgriež otrādi un atkal apziež ar eļļu. Liek cepties vēl 10 minūtes, ņem ārā no krāsns un ēd.



Pamatēdieni



Falafels

Recepte: [@sirdsvirtuve](#)

Sastāvdaļas

- 1 bundža turku zirņu
- 1 sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 glāze pētersīļu
- ½ citrona sulas
- 1 tējķ. kumīna sēklu
- ½ tējķ. aso piparu
- ½ tējķ. sāls
- 4 ēdk. tahini pastas (var aizvietot ar sezama eļļu, meklē veikalos *Stockmann*, *Gemoss* vai *Dabas stacija*)
- 2/3-1 glāze sēklu (var aizvietot ar auzu vai turku zirņu miltiem, meklē *Maxima*, *Rimi* vai beziepakojuma veikalos)

Pagatavošana

1. Sakarsē cepeškrāsni līdz 200 °C.
2. Gatavo falafelu masu – visas receptes sastāvdaļas, izņemot sēklas vai miltus, sablendējot viendabīgā masā.
3. Masu ieliek bļodā, pievieno sēklas vai miltus, samaisa un atstāj ievilkties 2-3 min.
4. Tikmēr sagatavo cepamo pannu ar cepamo papīru. Ar plaukstām veido plācenīšus, kurus izkārtu uz cepamā papīra. Cep cepeškrāsnī 25 min. Pasniedz pilngraudu vrapā vai kopā ar graudaugiem un salātiem.



Pamatēdieni



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 (meklē Stockmann, Gemoss vai Dabas stacijā)
- 4 ēdk. turku zirņu miltu (meklē Maxima, Rimi vai ziepakojuņa veikalos)
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Pannā sakarsē eļļu, liek sagrieztus sīpolus un cep līdz tie kļūst viegli caurspīdīgi.

2. Pievieno 3 sakapātas ķiploka daiviņas, cep nepilnu minūti un liek virtuves kombainā.

3. Bietes nomizo un sagriež gabaliņos, turku zirņus noskalo, atstāj nožūt.

4. Bietes un zirņus liek virtuves kombainā pie saceptajiem sīpoliem un ķiplokiem. Dažas sekundes smalcina, pievieno citrona sulu, sāli, tahini un turku zirņu miltus. Smalcina līdz viss ir mazos gabaliņos, bet ne gluži līdz viendabīgai masai. Ja šķiet, ka masa ir pārāk mitra, miltus var likt nedaudz vairāk.

5. No falafelu masas veido plācenīšus vai bumbiņas, liek uz cepešpannas un cep 200 grādos 25-30 minūtes. Pasniedz salātos, burgeros, tortiljās vai kā uzkodu.



Pamatēdieni



Kabaču pankūkas

Recepte: videovirtuve.lv

Sastāvdaļas

- 570 g kabača
- 175 g kartupeļu
- 100 – 150 g miltu
- ¼ tējk. paprikas pulvera
- ¼ tējk. sodas
- 15 ml sojas mērces
- Augu eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Kabačus un kartupeļus nomizo, sarīvē uz smalkas rīves.
2. Masai pievieno paprikas pulveri, sojas mērci (sāls vietā), miltus un sodu, visu labi samaisa.
3. Cep uzkarstētā pannā no abām pusēm līdz pankūkas brūnas.



Pamatēdieni



Kartupeļu pankūkas

Recepte: [@rita_dzii](#)

Sastāvdaļas

- Kartupeļi
- Eļļa
- Sāls

Pagatavošana

1. Uz rupjās rīves sarīvē kartupeļus, pasāla, atstāj uz 10 min.
2. Pēc 10 min kārtīgi sasilda pannu ar eļļu (jo eļļa karstāka, jo tā mazāk iesūksies pankūkā). Pa piciņai ņem rīvētos kartupeļus, nospiež sulu, veido pankūkas un cep uz karstas pannas, līdz brūnas.



Pamatēdieni



Sālās pankūkas ar puravu un sēnēm

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas (~5 gab.)

Pankūkām:

- 1 glāze turku zirņu miltu
- ½ tējķ. sāls
- 1½ glāze silta ūdens
- Eļļa cepšanai

Pildījumam:

- 1 ēdk. olīveļļas
- 250 g sēņu (šitake, šampinjoni), sagrieztas šķēlītēs
- 2 nelieli puravi, sagriezti šķēlītēs pusmēness formā
- 2 daiviņas ķiploka, sagrieztas smalkos gabaliņos
- 1 tējķ. kaltēta timiāna
- 3 ēdk. rauga pārslu (īpaši "sierīgai" garšai)
- Šķipsna sāls, melno piparu

Pēc izvēles: svaigs timiāns vai citi zaļumi pasniegšanai

Pagatavošana

1. Bļodā samaisa turku zirņu miltus, sāli un silto ūdeni (pārliccinās, ka ūdens ir silts – tas palīdzēs mīklai sabiezēt), līdz veidojas vienmērīga masa. Atliek malā uz 15 minūtēm.

2. Tikmēr pannā (vidējā karstumā) uzkarsē olīveļļu. Pievieno sēnes, puravu, sāli un piparus. Samazina karstumu un cep, bieži apmaisot, kamēr sēnes un puravs kļūst mīksti (~10 min). 3. Pievieno ķiploku un timiānu un pacep vēl aptuveni 1 – 2 min. Noslēdz karstumu un iemaisa rauga pārslas. Pagaršo un pielāgo savai gaumei. Atliek malā.

3. Citu pannu uzsilda vidējā karstumā. Sagatavoto mīklu apmaisā, tai vajadzētu būt diezgan šķidrai. Pannā lej un vienmērīgi izklāj pustējkaroti eļļas. Lej ½ glāzes no mīklas (~80 ml) un veikli apgroza pannu, lai to vienmērīgi izklātu (kā cepot plānās pankūkas). Palielina temperatūru līdz vidēji augstai un cep, līdz pankūka kļūst zeltaini brūna no apakšas un ap maliņām (aptuveni 2 – 3 min). Pārbauda, ka tā ir gana zeltaina, pirms to apgriez! Tai viegli jāatdalās no pannas – ja tā līp klāt, pacep ilgāk. Cep otru pusi ~1 min. Gatavo pankūku liek uz šķīvja. Tā turpina ar atlikušo mīklu, pēc nepieciešamības atkārtoti ieeļļojot pannu.

4. Pankūkas pasniedz ar puravu un sēņu pildījumu. Dekorē ar svaigu timiānu vai citiem zaļumiem pēc izvēles.



Zupas

Dārzeņu un lēcu zupa

.....

Sildošā pupiņu zupa

.....

Ātrā soļanka

.....

Biešu zupa

.....

Tomātu zupa

.....

Sātīgā franču lēcu zupa

.....

**Ātrā kokosriekstu piena un
nūdeļu zupa**

.....

**Dārzeņu-zemesriekstu karija
zupa**

.....

Tom kha zupa

.....

Aukstā zupa

.....

Kabaču biezzupa

.....

Biešu/lēcu biezzupa

.....

Sēņu krēmzupa

.....

Kartupeļu un puravu krēmzupa



Zupas



Dārzeņu un lēcu zupa

Recepte: Maxima lietotne *Ko ēst*

Sastāvdaļas

- 220 g burkānu
- 160 g selerijas kātu
- 300 g cukīni
- 70 g baltā sīpola
- 350 g tomātu savā sulā
- 130 g zaļo lēcu
- 1 l (2 kubiņi) dārzeņu buljona
- 2 ēdk. citrona sulas
- 2 ķiploka daiviņas
- 2 ēdk. olīveļļas
- 1 tējk. paprikas pulvera
- ½ tējk. timiāna, bazilika, sāls, melno piparu
- ¼ tējk. čili

Pagatavošana

1. Lēcas noskalo un iemērc, kamēr sagatavo visu pārējo. Nomizo sīpolus un sakapā tos, selerija kātus sagriež 1 cm lielos gabaliņos, burkānus nomizo un arī sagriež 1 cm lielos gabaliņos. Cukīni sagriež četrās daļās un apmēram 1,5 cm lielos kubiciņos.
2. Sakarsē katlu uz vidēji lielas liesmas, ielej eļļu, kad eļļa uzkarsusi – liek sīpolus, burkānus, selerijas kātus, sāli un gatavo 3 minūtes, ik pa laikam apmaisot.
3. Pievieno tomātus savā sulā, izmērcētās lēcas, saspiestu ķiploku, baziliku, timiānu, paprikas pulveri, melnos piparus un čili. Maisa līdz visas sastāvdaļas ir sajaukušās.
4. Pievieno dārzeņu buljonu, kad uzmet pirmo burbuli, samazina liesmu un ļauj visam vārīties 15 minūtes.
5. Pievieno cukīni, citrona sulu un vāra vēl 15 minūtes. Pagaršo zupu un, ja nepieciešams, pievieno vēl garšvielas.



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
- Sāls
- Melnie pipari
- Lauru lapa
- 1 tējķ. maltas asās paprikas
- Eļļa

Pagatavošana

1. Katlā uzkarsē eļļu.
2. Sagriež sīpolus un papriku, sarīvē burkānus, liek cepties katlā.
3. Nomizo un sagriež kartupeļus.
4. Kad burkāni, paprika un sīpoli sacepušies, pieber visas garšvielas un pusminūti pacep, lai garšvielas ir izteiktākas.
5. Lej klāt karstu ūdeni un pievieno sagrieztos kartupeļus.
6. Tomātus ievieto blenderī, pievieno nedaudz ūdens un blendē.
7. Sablendēto masu lej katlā. Vāra kamēr kartupeļi mīksti, pievieno pupiņas un pavāra vēl minūti.
8. Pasniedz ar uz pusēm pārgrieztiem ķiršu tomātiem.



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

1. Uz karstas pannas sakarsē eļļu, pievieno sīpolus.
2. Kad tie kļūst zeltaini, pievieno sarīvētu burkānu un ķiplokus, cep ar mazāku karstumu, ik pa brīdim apmaisot.
3. Vienlaikus uzvāra katliņā 1-1,5 l ūdens.
4. Pēc ~5 minūšu cepšanas dārzeņus pievieno ūdenim.
5. Uzkarsētā pannā liek ēdamkaroti tomātu pastas, apmēram divas minūtes strauji maisa. Pievieno to ūdenim kopā ar mazos kubiņos sagrieztiem kartupeļiem.
6. Vāra apmēram 10-15 minūtes, pievieno garšvielas, ieber noskalotas pupiņas un sagrieztus gurķus.
7. Noslēdz karstumu, uzliek vāku un atstāj uz apmēram piecām minūtēm. Pasniedz ar olīvām un plāni sagrieztām citrona šķēlītēm.



Zupas



Biešu zupa

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

1. Katliņā lej nedaudz eļļu, apcep kubiņos sagrieztus burkānus un smalki sagrieztus sīpolus.
2. Kad sīpoli zeltaini brūni, lej klāt ūdeni un ber klāt arī kubiņos sagrieztas bietes.
3. Kad ūdens sācis vārīties, pievieno gabaliņos sagrieztus tomātus un garšvielas (aptuveni pusi tējkarotes no katras vai pēc garšas, bet čili gan mazāk).
4. Vāra, līdz bietes mīkstas.



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

1. Uz mazas uguns silda olīveļļu, cep sīki sagrieztus sīpolus līdz tie ir mīksti un caurspīdīgi.
2. Pievieno sakapātu ķiploku un cep līdz zeltaini brūns, aptuveni 1 minūti.
3. Pievieno sagrieztus tomātus, silda līdz tie sāk sadalīties, aptuveni 5 minūtes. Ik pa brīdim apmaisa.
4. 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 minūtes.
5. Zupu noņem no uguns un nedaudz ļauj atdzist.
6. Izņem lauru lapas un baziliku. Blendē, līdz iegūta viendabīga masa. Pirms pasniegšanas atkal uzsilda un dekorē ar bazilika lapām.



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

1. Sīpolus un ķiplokus nomizo un sasmalcina.
2. Seleriju kātus sagriež gabaliņos, lapas sasmalcina.
3. Burkānus nomizo un sagriež gabaliņos.
4. Lēcas noskalo un notecina.
5. Katlā sakarsē eļļu, liek cepties burkānus, seleriju kātus, sīpolus un ķiplokus, cep aptuveni 15 minūtes, līdz dārzeni sāk apbrūnēt.
6. Pievieno buljonu, lēcas, tomātus un sautē aptuveni 35 minūtes, līdz lēcas ir mīkstas. Ja zupa šķiet pārāk bieza, pievieno vēl ūdeni vai buljonu.
7. Pievieno sāli, piparus, balzamiko un uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai. Lej bļodās, pārkaisa ar seleriju zaļumiem un pasniedz ar grauzdētas maizes šķēlēm.



Zupas



Ātrā kokosriekstu piena un nūdeļu zupa

Sastāvdaļas

- 1 bundžiņa kokosriekstu piena
- 1 bundžiņa kukurūzas
- 125 g rīsu nūdeļu
- 200 g spinātu
- dārzeņu buljona kubiciņš

Pagatavošana

1. Katlā uzvāra 1,5 l ūdens, pievienojot buljona kubiciņu.
2. Kad ūdens sāk vārīties, pievieno kukurūzu. Vāra 3 minūtes.
3. Karstajā ūdenī ieliek rīsu nūdeles, vāra 3 minūtes.
4. Pievieno kokosriekstu pienu.
5. Kad piens izšķīdis, pievieno spinātus. Nedaudz pavāra (~2 min). Zupa gatava!



Zupas



Dārzeņu-zemesriekstu karija zupa

Recepte: krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 2 nelieli burkāni
- Eļļa cepšanai
- 1 neliels saldaiss 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 sula
- Sauja spinātu
- Sāls

Pagatavošana

1. Sīpolu sakapā, burkānu nomizo un sarīvē, un liek cepties katlā sakarsētā eļļā. Maisot cep apmēram 7 minūtes.
2. Saldo kartupeli un kartupeļus sagriež nelielos kubiņos un pievieno katlā kopā ar visām garšvielām. Maisot pacep vēl 2 minūtes.
3. Katlā pievieno buljonu un lēcas. Nogriež karstumu uz mazāku un ļauj visam vārīties 25 minūtes, līdz lēcas un kartupeļi gatavi.
4. Noņem katlu no uguns. ⅓ zupas pārlej blenderī, pievieno zemesriekstu sviestu un mazliet sablendē – tā, lai paliek vēl nedaudz tekstūras.
5. 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



Tom kha zupa

Sastāvdaļas (4 porcijas)

Sastāvdaļas pamatnei:

- 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

1. Dārzeņu buljonu, sakapātu citronzāli, ingveru, sīki sagrieztu šalotes sīpolu un Taizemes čili dziļā pannā vai zupas katlā uzvāra. Samazina karstumu un vāra 20 minūtes.

2. Pa to laiku pagatavo rīsus. Rīsus iepriekš noskalo, ieber

3. katliņā, pievieno ūdeni un uzkarsē. Katliņam uzliek vāku, samazina uguni un gatavo aptuveni 15 minūtes, līdz ūdens pilnībā uzsūcies.

4. Buljonu nokāš un lej atpakaļ katlā. Pievieno kokosriekstu pienu, šķēlītēs sagrieztas sēnes, sagrieztus ķiršu tomātus un sāli. Turpina vārīt 10 minūtes.

5. Katlu noņem no uguns un iemaisa laima sulu un koriandru. Pagaršo zupu, 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



Aukstā zupa

Sastāvdaļas

- 2 sauļas Indijas riekstu
- Glāze ūdens
- Burciņa marinētu biešu
- Puse no purava kāta
- Citrona sula (garšai, pēc izvēles)
- 5 mazi gurķi
- ~150 g redīsu
- Kartupelis (pēc izvēles)
- Etiķis
- Cukurs
- Melnais sāls (pēc izvēles)
- Vegāniska majonēze (pēc izvēles)
- Sinepes (pēc izvēles)
- Mārrutki (pēc izvēles)
- Dilles, lociņi (pasniegšanai, pēc izvēles)

Pagatavošana

1. “Kefīra” pagatavošana – Indijas riekstus sablendē, pievieno glāzi ūdens (var vairāk vai mazāk atkarībā no tā, cik biezu kefīru vēlas), sablendē, pievieno sakapātu puravu, atkal sablendē, visbeidzot pievieno nedaudz citrona sulas pēc garšas.*

2. Bļodā liek bietes, sagrieztus gurķus un redīsus (var pievienot arī vārītu kartupeli, ja ir vēlme). Samaisa un pievieno “kefīru”.

3. Pievieno etiķi, nedaudz cukura (lai balansētu etiķi), melno sāli (tas dos “olas” garšu) un nedaudz majonēzes. Var pievienot arī sinepes un mārrutkus pēc vēlmes.

4. Visu kārtīgi samaisa. Pasniedzot pārkaisa ar dillēm un lociņiem.

***Padoms:** lai “kefīrs” būtu viendabīgāks, Indijas riekstus pirms gatavošanas var izmērcēt ūdenī uz dažām stundām.



Zupas



Kabaču biezzupa

Sastāvdaļas

- 1 vidēja izmēra kabacis
- 4 kartupeļi
- 1 paprika
- ½ vidēja izmēra selerijas saknes
- 5 tomāti
- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- Augu eļļa
- Garšvielas – sāls, pipari, čili pulveris, garšvielu maisījums “Anniņa” bez sāls

Padoms: pamēģini zupai pievienot auzu saldo krējumu!

Pagatavošana

1. Sagatavo dārzeņus – sakapā sīpolu un ķiploku, kabacim izņem sēklas, visus dārzeņus sagriež kubiņos.
2. Katliņā ielej eļļu un pievieno sakapāto sīpolu.
3. Kad sīpols apcepts, pievieno ķiploku, kubiņos sagrieztos dārzeņus. Pielej ūdeni, lai tas nosedz dārzeņus. Vāra, līdz dārzeņi kļuvuši mīksti.
4. Kad zupa gatava, to sablendē un pievieno garšvielas.
5. Pasniedzot var pievienot zaļumus, grauzdiņus vai sēkliņas.



Zupas



Biešu/lēcu biezzupa

Sastāvdaļas

- Svaiga biete
- ½ glāze sarkano, šķelto lēcu
- Vidēja izmēra sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 1 ēdk. svaigi spiestas citronu sulas
- Vegānisks bezpiedevu jogurts (pēc izvēles)
- Eļļa cepšanai
- Garšvielas: sāls, malti melnie pipari, kurkuma, malts kumīns
- Zaļumi pārkaisīšanai: dilles, pētersīļi

Padoms: ja patīk asi ēdieni, var pievienot arī čili pārslas!

Pagatavošana

1. Bieti nomizo, sagriež nelielos kubiciņos un liek vārīties. Ūdenim pievieno sāli. Ūdens daudzumu nosaka "uz aci" – aptuveni tik daudz, lai tajā varētu uzvārīt gan bieti, gan lēcas.
2. Kad biete pavārījusies, tai pievieno noskalotas lēcas un vāra līdz viss gatavs. Ja nepieciešams, var pieliet klāt vēl mazliet ūdeni.
3. Apcep sasmalcinātu sīpolu.
4. Pievieno katlā apcepto sīpolu, garšvielas, citrona sulu un izspiestas vai smalki sasmalcinātas ķiploka daiviņas. Visu sablendē.
5. Pasniedzot var pievienot karoti bezpiedevu jogurta. Dekorē ar zaļumiem.



Zupas



Sēņu krēmzupa

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

Sastāvdaļas

- 100 g šitake sēnes
- 150 g austersēnes
- 1-2 buljona kubiciņi
- 2-3 lauru lapas
- 850 ml ūdens
- 50 g vegāniska sviesta
- 1 sīpols (smalki sagriezts)
- 4-5 daiviņas ķiploka
- 50 g miltu
- 150 ml sausā baltvīna
- 2 ēdk. uztura rauga pārslas
- 125 ml auzu (vai cits) saldaiss krējums
- 2 kātiņi pētersīļa vai dilles

Padoms: var izmantot 250 g jebkuru pieejamo sēņu, bet tad attiecīgi jāpielāgo pagatavošanas laiks!

Pagatavošana

1. Katliņā uzvāra ūdeni. Šitake un austersēnes sagriež gabaliņos. Katliņā liek 1 buljona kubiņu, lauru lapas un sēnes. Vāra 5 minūtes. Nokāš, bet nedaudz saglabā ūdeni, kurā sēnes vārījās.
2. Gatavo Bešamela mērci – pannā vai katlā izkausē sviestu un apcep sīpolus līdz tie ir zeltaini brūni. Pievieno sasmalcinātu ķiploku un apcep 1 minūti. Karstumu nogriež uz vidēji zemu. Pievieno miltus un maisa aptuveni 1-2 minūtes (miltiem ir jāapstrādājas ar karstumu). Maisot, lēnām lej klāt baltvīnu, lai neveidojas kunkuļi.
3. Mērcei pa daļām pievieno saglabāto sēņu ūdeni līdz iegūta vēlamā konsistence (vēl tiks pievienots saldaiss krējums).
4. Liek klāt novārītās sēnes un rauga pārslas. Apmaisa un vāra uz vidējas uguns 5 minūtes.
5. Pievieno saldo krējumu un vāra 2 minūtes.
6. Pasniedz ar sagrieztiem zaļumiem.



Zupas



Kartupeļu un puravu krēmzupa

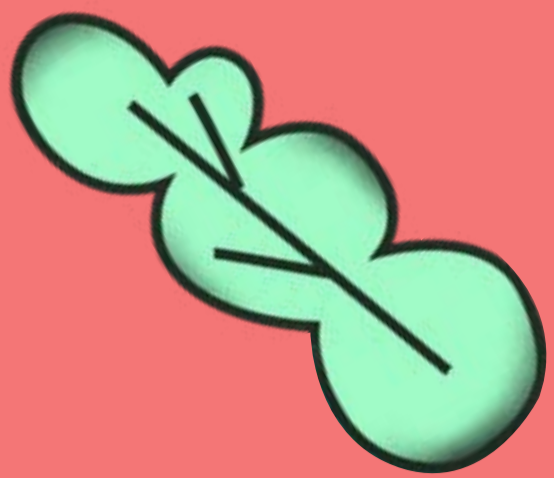
Recepte: piegalda.lv

Sastāvdaļas

- 1 sīpols
- 2 puravi
- 4 kartupeļi
- ½ glāze baltvīna
- 1 l dārzeņu buljona
- 100 ml vegāniskā bezpiedevu jogurta vai auzu saldā krējuma
- Augu eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Sīpolu nomizo un smalki sakapā. Purava gaišo daļu sagriež ripiņās, pirms tam noskalojot smiltis.
2. Uz lēnas uguns apcep sīpolu un puravus, līdz sīpoli sāk kļūt caurspīdīgi (neapbrūnina tos, lai nebūtu rūgtenās garšas).
3. Pievieno ½ glāzi baltvīna un noreducē.
4. Pievieno dārzeņu buljonu, uzvāra.
5. Pievieno kubiņos sagrieztus kartupeļus. Vāra, līdz kartupeļi mīksti.
6. Zupu sablendē, pievieno sāli un jogurtu (vai auzu krējumu). Ja zupu vēlas skābāku, pievieno vēl jogurtu, ja saldāku – cukuru.



Salāti

Cēzara salāti ar *Naturli* šniceli

.....

Kažoks bez siļķes (kārtainie salāti)

.....

Rasols

.....

Vieglie salāti

.....

Rīsu nūdeļu un tofu salāti ar zemesriekstu mērci

.....

Vieglie kvinojas salāti

.....

Kvinojas salāti

.....

Ķirbju un kāpostu salāti



Salāti



Cēzara salāti ar *Naturli* šniceli

Sastāvdaļas (4 porcijas)

Salātiem:

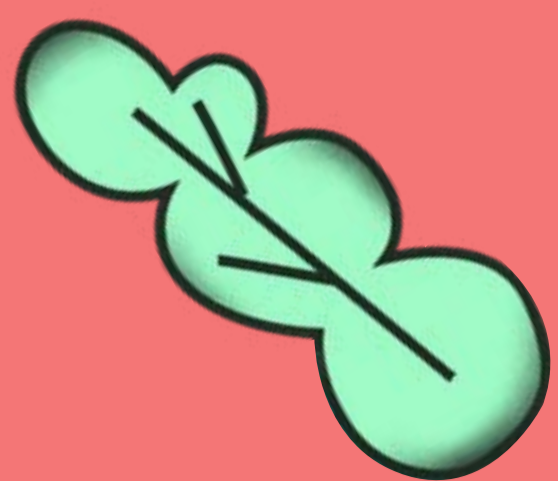
- 2 galviņas romiešu salātu
- 4 *Naturli šniceles* jeb viens iepakojums (meklē *Maxima* un *Rimi* saldētavās vai pasūti oveikals.lv)
- Ķiršu tomātiņi
- Maize grauzdiņiem
- Vegāniskais parmezāns (pēc izvēles)

Mērcei:

- 1 glāze vegāniskās majonēzes
- (iesakām Spilvas “4 sezonu”)
- 1 ēdk. kaperu
- 2 ķiploka daiviņas
- 2 tējk. Dižonas sinepju
- 1 tējk. melno piparu
- 1/3 glāzes ūdens
- 2 tējk. rauga pārslu (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Šniceles cep nelielā daudzumā eļļas uz vidējas uguns apmēram 10 min, līdz zeltainas.
2. Cepeškrāsnī saliek kubiņos sagrieztus maizītes gabaliņus un cep 180 grādos, līdz kraukšķīgi. Var apgrauzdēt arī uz pannas.
3. Visas mērces sastāvdaļas liek blenderī un sablendē.
4. Sagriež salātus un tomātiņus, liek bļodā un pa virsu lej mērci. Pievieno gabaliņos sagrieztas šniceles un grauzdiņus un visu samaisa kopā.
5. Pēc vēlēšanās pārkaisa ar vegānisko parmezānu.



Salāti



Kažoks bez siļķes (kārtainie salāti)

Sastāvdaļas

- 400 g vārītu kartupeļu
- 400 g vārītu burkānu
- 400 g vārītu biešu
- 1 baklažāns
- 2 nori lapas
- 50 ml sojas mērces
- Vegāniska majonēze (piem., *Spilva 4 sezonu*, *Hellmann's*, *Sojalita*)

Pagatavošana

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



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, Hellmann's, Sojalita*)
- Sāls
- Pipari
- Vegāniska desa (pēc izvēles)
- Melnā sāls (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Vāra nomizotus kartupeļus un burkānus, apmēram 30 minūtes.
2. Kad dārzeņi mīksti, atdzesē un sagriež mazos gabaliņos (ja vēlas salātus pagatavot ļoti ātri, dārzeņus var novārīt jau iepriekšējā dienā un uzglabāt ledusskapī).
3. Mazos gabaliņos sagriež sīpolu un marinētus gurķus, 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



Vieglie salāti

Recepte: [@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas

- ½ bundža turku zirņu
- ½ glāze valriekstu
- ⅓ glāzes noskalotu žāvētu dzērveņu
- 2-3 glāzes spināti (var aizstāt ar skābenēm)
- 1 mazs gurķis
- Mērcei:
 - 1 ēdk. olīveļļas
 - 1 ēdk. citrona sulas
 - Sāls un melnie pipari

Pagatavošana

1. Sagriež gurķi, sajauc visas salātu sastāvdaļas un samaisa.
2. Sajauc olīveļļu, citrona sulu, sāli un
3. piparus, iemaisa salātos. Labu apetīti!



Salāti



Rīsu nūdeļu un tofu salāti ar zemesriekstu mērci

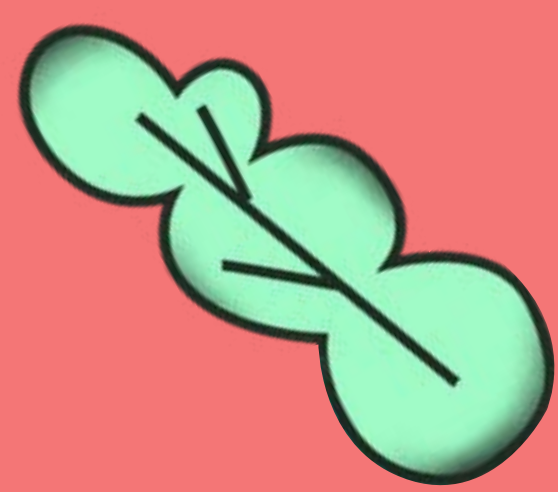
Recepte: Maxima lietotne *Ko ēst*

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 400 g tofu
- 125 g rīsu nūdeļu
- 60 g burkānu
- 100 g kāpostu
- 150 g svaigu gurķu
- 120 g paprikas
- 120 g terijaki mērces
- 75 g zemesriekstu sviesta
- 50 g ūdens
- Pasniegšanai – laims, svaigi lociņi, sezama sēkliņas

Pagatavošana

1. Bļodā aplej rīsu nūdeles ar vārošu ūdeni un noliek malā.
2. Terijaki mērci sadala divos trauciņos.
3. Tofu sagriež mazos 2x2 cm kubiņos un iemaisa vienā no terijaki mērces trauciņiem.
4. Otrā trauciņā terijaki mērcei pievieno zemesriekstu sviestu un ūdeni. Samaisa, līdz veidojas viendabīga mērce.
5. Uzkarsē pannu, un cep tofu gabaliņus no visām pusēm 5 minūtes.
6. Nokāš rīsu nūdeles. Uz šķīvja vai bļodā kārto nūdeles, sagrieztus dārzeņus un tofu.
7. Pāri pārlej zemesriekstu mērci un pārkaisa ar sezama sēkliņām un lociņiem. Pasniedz ar laima daiviņām.



Salāti



Vieglie kvinojas salāti

Sastāvdaļas (2-3 porcijas)

Salātiem:

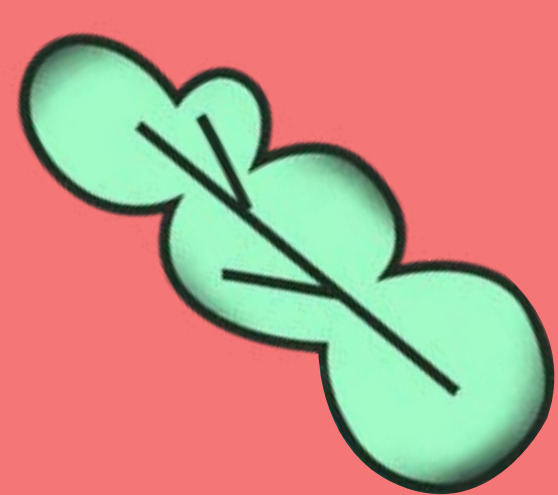
- 1 tase kvinojas (nevārītas)
- 1 tase turku zirņu (no bundžas)
- 2 nelielas paprikas
- 1-2 īsie gurķi
- 1 vidēja izmēra tomāts
- Lociņi

Mērcei:

- 1 ēdk. tahini
- 1 ēdk. olīveļļas (vai kāda cita eļļa pēc izvēles)
- 1 ēdk. citrona sulas
- 1 tējķ. sojas mērces
- ¼ tējķ. ķiploku pulvera
- Sāls pēc garšas

Pagatavošana

1. Liek vārīties kvinoju.
2. Kamēr kvinoja vārās, sagriež lociņus un dārzeņus.
3. Pagatavo mērci, kopā samaisot visas mērces sastāvdaļas.
4. Kad kvinoja izvārījusies, to liek bļodā, pievieno sagrieztos dārzeņus, lociņus, turku zirņus un mērci. Visu sajauc kopā un bauda.
5. Salātus var baudīt gan siltus, gan atdzesētus.



Salāti



Kvinojas salāti

Recepte: [@alise.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 tējķ. rīsu etiķa
- 1 laims
- 1 tējķ. kļavu sīrupa
- 1 ēdk. sojas mērces
- 1 ķiploka daiviņa
- Indijas rieksti
- Lociņi

Pagatavošana

1. Novāra kvinoju.
2. Atdzesētu liek palielā bļodā, pievieno kubiņos sagrieztu papriku, sagrieztu sarkano kāpostu, plāni sagrieztu nelielu sarkano sīpolu, avokado un turku zirņus.
3. Atsevišķā trauciņā sajauc mērci – olīveļļu, sezama eļļu, rīsu etiķi, sakapātu ķiploka daiviņu, laima sulu, kļavu sīrupu un sojas mērci.
4. Salātiem pievieno mērci, kārtīgi samaisa un pasniedz ar lociņiem un Indijas riekstiem.



Salāti



Ķirbju un kāpostu salāti

Recepte: Maxima lietotne *Ko ēst*

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 250 g Briseles kāpostu
- 250 g ķirbja
- 175 g krēmveida jeb silken tofu
- 150 g ābolu
- 150 g riekstu un sēklu maisījuma
- 60 g agaves sīrupa
- 30 g Dižonas sinepju
- 20 g ābolu etiķa
- 20 g olīveļļas
- 10 g kumīna, malta koriandra, kanēļa, sāls, piparu, kūpinātas paprikas
- 5 g čili pārslu

Pagatavošana

1. Ķirbi nomizo un sagriež mazos gabalos. Liek uz cepamās pannas, apslaka ar eļļu, sāli un pipariem. Liek līdz 180 °C sakarsētā cepeškrāsnī un cep 20 minūtes. Izņem no krāsns un atdzesē.
2. Riekstu un sēklu maisījumu liek uz cepamās pannas kopā ar kanēli, kumīnu, maltu koriandru un 20 g agaves sīrupa. Liek līdz 180 °C sakarsētā cepeškrāsnī un cep 10-15 minūtes. Izņem no krāsns un atdzesē.
3. Briseles kāpostus smalki sagriež un viegli apsautē pannā ar sāli un pipariem.
4. Āboliem izņem serdi un sagriež mazos gabalos.
5. Pagatavo salātu mērci. Blenderī liek tofu, kūpinātu papriku, atlikušo agaves sīrupu, ābolu etiķi, čili pārslas un sinepes. Blendē, līdz izveidojusies vienmērīga konsistence. Pievieno sāli pēc garšas.
6. Bļodā liek ķirbjus, Briseles kāpostus, ābolus, grauzdētās sēklas un kārtīgi samaisa. Pievieno mērci un pasniedz.



Uzkodas un piedevas

Smeķa pīrādziņi

.....

Ašie buljona pīrādziņi ar *Naturli*
malto "gaļu"

.....

Tofu pīrādziņi

.....

Kāpostu/sēņu pīrādziņi

.....

Sēņu-sojas pīrāgs

.....

Sāļais kliņģeris

.....

Fritēti lēcu plācenīši

.....

Kraukšķīgie *BBQ* turku zirņi

.....

Sāļie krekeri

.....

Kale jeb lapu kāposta čipsi

.....

Pastinaka frī

.....

Čia ikri

.....

"Parmezāns"

.....

Saulē kaltētu tomātu tapenāde

.....

Saulespuķu sēklu smēriņš

.....

Siera mērcīte

.....

Auzu piens

.....

Mandeļu piens

.....

Masala chai



Uzkodas un piedevas



Smeķa pīrādziņi

Sastāvdaļas (12 gab.)

- 175 g kūpināta tofu (meklē *Maxima* vai *Rimi* veģetāriešu stendos, *Lidl* vai *Dabas stacijā*)
- 1/2 iepakojums jeb 3 plāksnes kārtainās *Tešla* mīklas (meklē pie saldētajiem produktiem)
- 4 ēdk. *Spilva* "4 sezonu" majonēzes
- 1 sīpols
- Sojas piens pīrādziņu apsmērēšanai (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Mīklas plāksnes izklāj uz cepešpannas, kas apklāta ar cepampapīru, un atstāj atkausēties (aptuveni 30 min). Uzliek karsēties cepeškrāsni uz 190 grādiem.
2. Tikmēr smalki sagriež sīpolu un tofu. Samaisa ar vegānisko majonēzi, un pildījums ir gatavs!
3. Mīklas plāksnes izrullē, līdz izveidojas kvadrāts. Pārgriež katru izrullēto plāksni četrās vienādās daļās, tā lai veidojas četri mīklas kvadrātiņi.
4. Uz katra mīklas kvadrātiņa liek apmēram 1 ēdk. pildījuma, tad aizloka mīklu, tā lai veidojas trijstūra veida pīrādziņi. Ar dakšiņu kārtīgi aizspiež mīklas maliņas.
5. Lai pīrādziņi sanāktu zeltaini, tos viegli apsmērē ar sojas pienu (ja izmanto).
6. Liek uz cepešpannas un cep krāsnī uz 15-20 min 180 °C temperatūrā.



Uzkodas un priedevas



Ašie buljona pīrādziņi ar *Naturli* malto "gaļu"

Sastāvdaļas (12 gab.)

- 175 g *Naturli* maltās "gaļas" (pasūti oveikals.lv ar piegādi visā Latvijā)
- 1/2 iepakojums jeb 3 plāksnes kārtainās *Tešla* mīklas (meklē pie saldētajiem produktiem)
- 1 liels sīpols
- 1 ēdk. sojas mērces
- ¼ dārzeņu buljona kubiciņa (kubiciņš ir sāļš, nepieliec par daudz!)
- Pipari
- Eļļa cepšanai
- Sojas piens pīrādziņu apsmērēšanai (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Mīklas plāksnes izklāj uz cepešpannas, kas apklāta ar cepampapīru, un atstāj atkausēties (aptuveni 30 min). Uzliek karsēties cepeškrāsnī uz 190 grādiem.
2. Tikmēr sasmalcina sīpolu un apcep ~ 2 min. Pievieno malto "gaļu", sojas mērci, piparus un sadrupinātu buljona kubiciņa gabaliņu. Apcep vēl 3 min.
3. Mīklas plāksnes izrullē, līdz izveidojas kvadrāts. Pārgriež katru izrullēto plāksni četrās vienādās daļās, lai veidojas četri mīklas kvadrātiņi.
4. Uz katra mīklas kvadrātiņa liek apmēram 1 ēdk. pildījuma, tad aizloka mīklu, lai veidojas trijstūra veida pīrādziņi. Ar dakšiņu kārtīgi aizspiež mīklas maliņas.
5. Lai pīrādziņi sanāktu zeltaini, tos viegli apsmērē ar sojas pienu (nav obligāti).
6. Liek uz cepešpannas un cep krāsnī uz 15-20 min 180 °C temperatūrā.



Tofu pīrādziņi

Recepte: [wild_vegansisters](#)

Sastāvdaļas

- 1 iepakojums kārtainās *Tešla* mīklas (meklē pie saldētajiem produktiem)
- 150 g cietā tofu (meklē *Maxima* vai *Rimi* veģetāriešu stendos, *Lidl* vai *Dabas stacijā*)
- 1 liels sīpols
- 3 ēdk. sojas mērces
- ½ tējk. kūpināta sāls vai 1 tējk. šķidro dūmu (meklē *Stockmann* vai garšvielu veikalos)
- 100 g tomātu biezeņa

Pagatavošana

1. Atkausē mīklas plāksnes istabas temperatūrā.
2. Tikmēr sasmalcina sīpolu un sagriež tofu smalkos kubiciņos vai arī smalki saspaida ar dakšiņu.
3. 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 biezeni un, visu maisot, pacep vēl 1 minūti.
4. Mīklas plāksnes pārgriež uz pusēm vienādās daļās, lai veidojas kvadrāts. Katrā pīrādziņā liek apmēram pusotru tējkaroti pildījumu, tad aizloka mīklu, kārtīgi saspiežot maliņas, lai veidojas trijstūra veida pīrādziņi.
5. Liek cepties krāsnī uz 180 grādiem 15-20 minūtes, līdz tie ir zeltaini.



Uzkodas un piedevas



Kāpostu/sēņu pīrādziņi

Sastāvdaļas

- 510 g miltu
- 50 g 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

1. Sajauc miltus, cukuru, sāli un sauso raugu.
2. Pievieno eļļas un piena maisījumu.
3. Sajauc mīklu, ja līp pie rokām, pievieno vēl miltus. Liek ledusskapī uz 20 min uzrūgt.
4. Uz pannas apcep sīpolus un šampinjonus, pievieno sāli un piparus pēc garšas. Sajauc kopā ar kāpostiem.
5. Rullē mīklu, no tās ar glāzi veido aplišus, liek iekšā pildījumu, aizloka maliņu, apsmērē ar sojas pienu (ja grib brūnīgākus) un cep 190° C ~25min līdz zeltaini brūni.



Uzkodas un piedevas



Sēņu-sojas pīrāgs

Recepte: *Klinta Goloskova*

Sastāvdaļas

- 500 g *Tešla* bezrauga kārtainās mīklas (dzeltenā paciņā, veikalu saldētavās)
- 170 ml *Alpro* vai cita augu krēma kulinārijai
- 300 g šampinjonu
- 70 g sojas granulu (meklē lielveikalu bezglutēna stendos, kā arī *Dabas stacijā*)
- 100 g cukīni vai kabača
- 4 ēdk. sojas mērces
- Sāls, malti pipari
- Ūdens
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Ņem 4 kārtainās mīklas plāksnes, to malas salipina kopā, saspiežot ar dakšiņu.
2. Liek veidnē (24 cm diametrā) un apgriez liekās malas.
3. Uzkarsē krāsni līdz 180 grādiem un liek iekšā veidni ar ieklāto mīklu uz 5 min.
4. Sagriez ripiņās un uz pannas apcep cukīni vai kabaci līdz brūns.
5. Uzvāra ūdeni, ber bļodā sojas granulas un aplej ar ūdeni tik daudz, lai tās būtu nosegtas. Pievieno granulām sojas mērci un apmaisa, atstāj, lai uzbriest.
6. Cukīni vai kabaci noliek malā un liek uz pannas cepties sagrieztus šampinjonus. Pievieno sāli, piparus. Kad šampinjoni apcepušies un liekais ūdens iztvaikojis, pievieno sojas krēmu, ļauj 10 min pasautēties.
7. Mīklas veidnē kārto cukīni vai kabaci, tad liek daļu sēņu, sojas granulas un atlikušo daļu sēņu.
8. No mīklas atgriezumiem izveido 8 strēmeles, kārto virsū uz veidnes un liek cepeškrāsnī, 180 grādos uz 25 min.



Sāļais kliņģeris

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 *Dabas stacijā*)
- 1 sarkanā paprika
- 1 sīpols
- ½ tējk. kūpinātas paprikas (meklē *Maxima*, lielajos *Rimi*, *Gemoss* vai garšvielu veikalos)
- 1 tējk. sāls
- Melnie pipari
- 2 ēdk. eļļas
- Nedaudz sezama sēkliņu vai vegāniskā siera kliņģera garnēšanai

Pagatavošana

1. Pagatavo rauga mīklu – bļodiņā sajauc sauso raugu, cukuru un 50 ml silta augu piena, samaisa un atstāj siltā vietā uzbriest 20 minūtes.
2. Lielā bļodā ber miltus, pievieno sāli, rauga maisījumu, eļļu un atlikušo augu pienu. Visas sastāvdaļas mīca apmēram 10 minūtes, tad mīklu saveļ bumbā, liek bļodā un atstāj uzrūgt siltā vietā 1 stundu.
3. Gatavo pildījumu – uz pannas sakarsētā eļļā apcep smalki sakapātu sīpolu, kad tas kļūst caurspīdīgs, pievieno mazos kriksīšos sagrieztu papriku un cep vēl apmēram 3 minūtes. Virtuves kombainā ber šampinjonus, tos samaļ smalkās skaidiņās, tad pievieno sastāvdaļām pannā. Kliņģera pildījumam pievieno sāli, paprikas pulveri un visu sautē, līdz ūdens iztvaikojis un izveidojies pasauss maisījums, to atdzesē un sajauc ar sarīvētu vegānisko sieru.
4. Uzrūgušo mīklu sadala divās daļās un novieto uz galda, kas apbērts ar miltiem. Katru daļu izrullē apmēram 12 x 70 cm garā taisnstūrī.
5. 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.
6. Vispirms uz cepamās plātnes novieto pīnes viduci, tad tajā liek arī abus galus (tā pārceļšana izdosies visērtāk), tad tos, nedaudz saspiežot, savieno, lai izveidojas apaļš kliņģeris.
7. Kliņģeri pārklāj ar tīru dvieļi un atstāj atkārtoti uzrūgt 40 minūtes, tad pārber ar smalki sarīvētu vegānisko sieru, sezama sēkliņām un gatavo līdz 190 °C sakarsētā cepeškrāsnī 30 - 35 minūtes.



Uzkodas un piedevas



Fritēti lēcu plācenīši

Sastāvdaļas (8-10 gab.)

Citronu sojas jogurtam:

- $\frac{3}{4}$ krūzes sojas jogurta bez piedevām
- 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. Kajennas piparu (vai čili)
- 1 krūze sakapātu pētersīļu
- 1 ēdk. smalki sarīvētas citrona miziņas
- 1 krūze augu eļļas

Pagatavošana

1. Samaisa jogurtu, citrona sulu, sāli un cukuru bļodiņā. Liek ledusskapī slēgtā traukā.
2. Noskalotas lēcas izmērcē vairākas stundas.
3. Sagriež cukīni smalku frī kartupeļu izmēra gabaliņos un liek sietiņā. Pievieno $\frac{1}{2}$ sakapāta sīpola, sāli un visu samaisa. Ļauj nostāvēties apmēram stundu. Tad izspiež lieko sulu.
4. Nokāstas lēcas ber blenderī, pievieno Kajennas vai čili piparus, kurkumu un $\frac{3}{4}$ tējkarotes sāls. Blendē, līdz izveidojas viendabīga masa.
5. Bļodā tai pievieno cukīni un sīpolu masu, sakapātus pētersīļus un citrona miziņu, samaisa.
6. Katliņā uzkarsē augu eļļu. Ņem cukīni masu, veido plācenīšus un fritē karstajā eļļā no abām pusēm, līdz tie kļūst zeltaini.
7. Lieko eļļu notecina, liekot plācenīšus sietiņā vai uz papīra dvieļiem. Plācenīšus pasniedz ar citronu sojas jogurtu.



Uzkodas un piedevas



Kraukšķīgie *BBQ* turku zirņi

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

- 1 bundža jeb 240 g turku zirņu
- 1 ēdk. avokado vai citas neitrālas eļļas
- 2 tējk. kļavu sīrupa
- 1 ½ tējk. kūpinātas paprikas pulvera
- 1 tējk. čili pulvera
- ¾ tējk. ķiploku pulvera
- ¼ tējk. sāls
- ¼ tējk. melno piparu
- ¼ tējk. Kajennas piparu (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Cepeškrāsni uzkarsē līdz 180 grādiem, cepešpannu izklāj ar cepampapīru.
2. Turku zirņus noskalo ar ūdeni un rūpīgi nosusina. Ja nelieto eļļu, tikai nosusina.
3. Zirņus ber bļodiņā un pārlej ar eļļu. Kārtīgi samaisa. Šajā brīdī nepievieno citas garšvielas, tās var izjaukt grauzdēšanas procesu, tāpēc jāpagaida un jāpievieno tikai pēc cepšanas.
4. Cep 45 minūtes vai līdz tie kļūst zeltaini brūni un kraukšķīgi. Ik pa laikam zirņus var apmaisīt, lai tie apgrauzdējas vienmērīgi. Ja zirņiem nav miziņas vai gatavo bez eļļas, tie būs gatavi ātrāk.
5. Zirņus izņem no cepeškrāsns un pagatavo *BBQ* garšvielu. Vidēja izmēra traukā sajauc kļavu sīrupu, kūpinātu papriku, čili pulveri, ķiploku pulveri, sāli, melnos piparus un Kajennas piparus (pēc izvēles) līdz izveidojas pasta.
6. Garšvielām pieber vēl siltos turku zirņus un viegli samaisa, lai vienmērīgi tos pārklātu ar garšvielu maisījumu.
7. Zirņus novieto atpakaļ uz cepampapīra, lai tie pilnībā atdziest un garšvielas sacietē.

Bauda kā uzkodu vai izmanto kā piedevu citiem ēdieniem, piemēram, salātiem.

Lai uzglabātu, zirņus ievieto uzglabāšanas traukā vai burkā. Trauku neaizver pārāk cieši, lai zirņi var "elpot" – tas palīdz tiem ilgāk palikt kraukšķīgiem. Vislabākie tie ir pirmajā dienā, bet istabas temperatūrā būs gardi arī 4-5 dienas.



Uzkodas un piedevas



Sāļie krekeri

Sastāvdaļas

- 1 ēdk. maltu linsēklu
- 3 ēdk. auksta ūdens
- 235 g mandeļu miltu
- ½ tējk. sāls

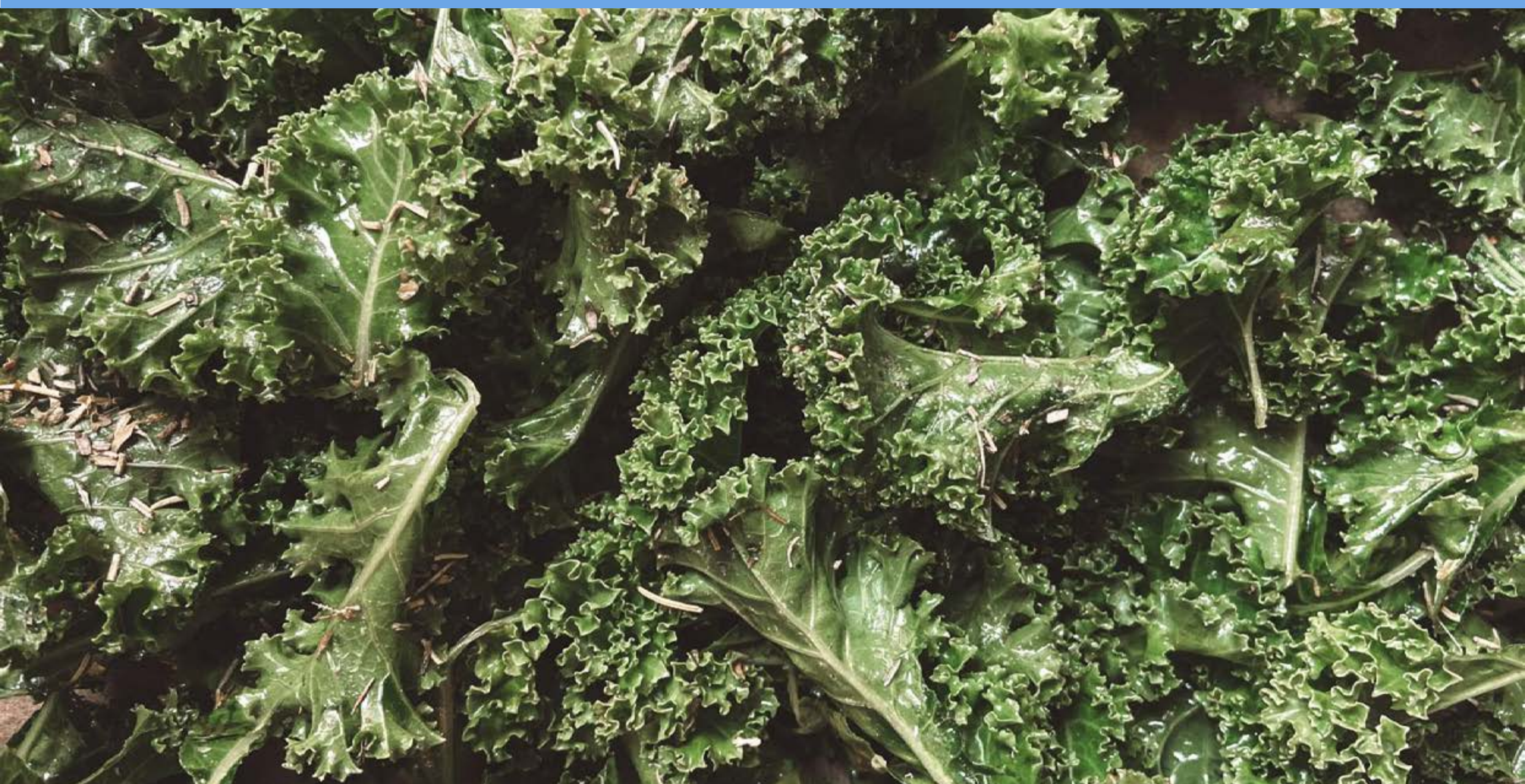
Pagatavošana

1. Sagatavo linsēklu “olu” – maltās linsēklas aplej ar ūdeni. Samaisa un atstāj uz 10 minūtēm.
2. Linsēklu masu, mandeļu miltus un sāli sajauc kopā, līdz veidojas mīkla, no kuras var savelt bumbu. Ja masa par sausu, pielej vēl aptuveni 2-4 ēdk. ūdens.
3. Uz galda izklāj cepampapīru, uz kura liek mīklas bumbu. Ar plaukstu mīklu saplacina un pārklāj ar vēl vienu cepampapīra kārtu. Šādā veidā mīklu izrullē aptuveni 2 mm plānu.
4. Sagriež kvadrātiņos, sadursta ar dakšu un cep cepeškrāsnī 15 minūtes 180° C. Uzmana, lai cepumi nav pārāk brūni.

***Padoms:** pirms cepšanas cepumus var pārkaisīt ar jūras sāli vai mīļākajām sēkliņām



Uzkodas un piedevas



Kale jeb lapu kāposta čipsi

Recepte: [@sirdsvirtuve](#)

Sastāvdaļas

- 4 lielas kale jeb lapu kāposta lapas (meklē lielveikalā pie salātiem)
- 1 tējk. eļļas cepšanai
- 1 tējk. garšvielu pēc izvēles (sīpolu pulveris, timiāns, čili, sāls)

Pagatavošana

1. Kāposta lapas atdala no lapas kāta un sadala nelielos gabaliņos.
2. Gabaliņus liek bļodā, pievieno eļļu un garšvielas, kārtīgi apmaisa un izvieta uz cepampapīra.
3. Cep krāsnī 150° C 25 minūtes. Atdzesē un ēd kā uzkodu vai pievieno salātiem, zupām.



Uzkodas un piedevas



Pastinaka frī

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

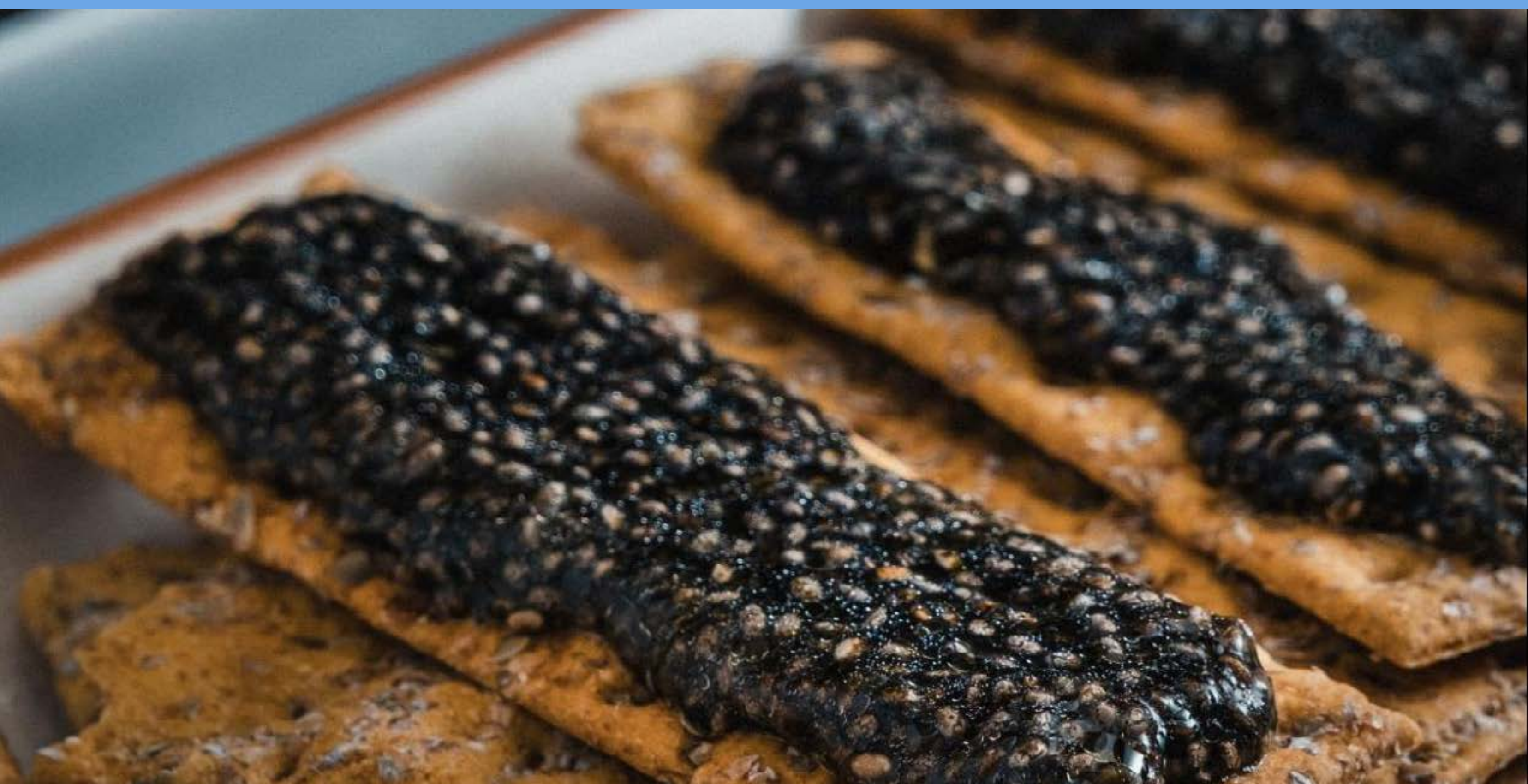
- 3 lieli pastinaki (pastinaka vietā var izmantot arī selerijas sakni)
- 1 ½ ēdk. avokado eļļas (vai cita neitrāla eļļa)
- ½ tējk. jūras sāls
- šķipsniņa melno piparu
- 1 tējk. karija pulvera (vai cita garšvielu maisījuma pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Pastinakus nomizo un sagriež frī lieluma šķēlītēs.
2. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 220° C. Cepešpannu izklāj ar cepamo papīru.
3. Bļodā liek pastinaka šķēlītes, pievieno avokado eļļu, jūras sāli, melnos piparus un karija pulveri. Visu kārtīgi samaisa.
4. Šķēlītes izkārt uz cepešpannas tā, lai tās nesaskartos.
5. Cep 15 minūtes, tad izņem no cepeškrāsns un šķēlītes apgriez otrādi. Liek atpakaļ krāsnī un cep vēl 5-8 minūtes vai līdz šķēlītēm ir brūnas un nedaudz kraukšķīgas maliņas.



Uzkodas un piedevas



Čia ikri

Sastāvdaļas

- 3 ēdk. čia sēklu
- 2 ēdk. sasmalcinātu nori lapu
- 1 ēdk. sojas mērces
- 7 ēdk. ūdens
- 1 ēdk. eļļas

Pagatavošana

1. Vienu nori lapu, kas būs aptuveni 2 ēdk., sasmalcina kafijas dzirnaviņās, pietā, sagriež vai saplēš ar pirkstiem.
2. Visas sastāvdaļas liek bļodā un sajauc kopā.
3. Liek atdzesēties ledusskapī vismaz uz 15 minūtēm.
4. Bauda uz maizītes pie dažāda veida ēdieniem.



Uzkodas un piedevas



„Parmezāns”

Sastāvdaļas

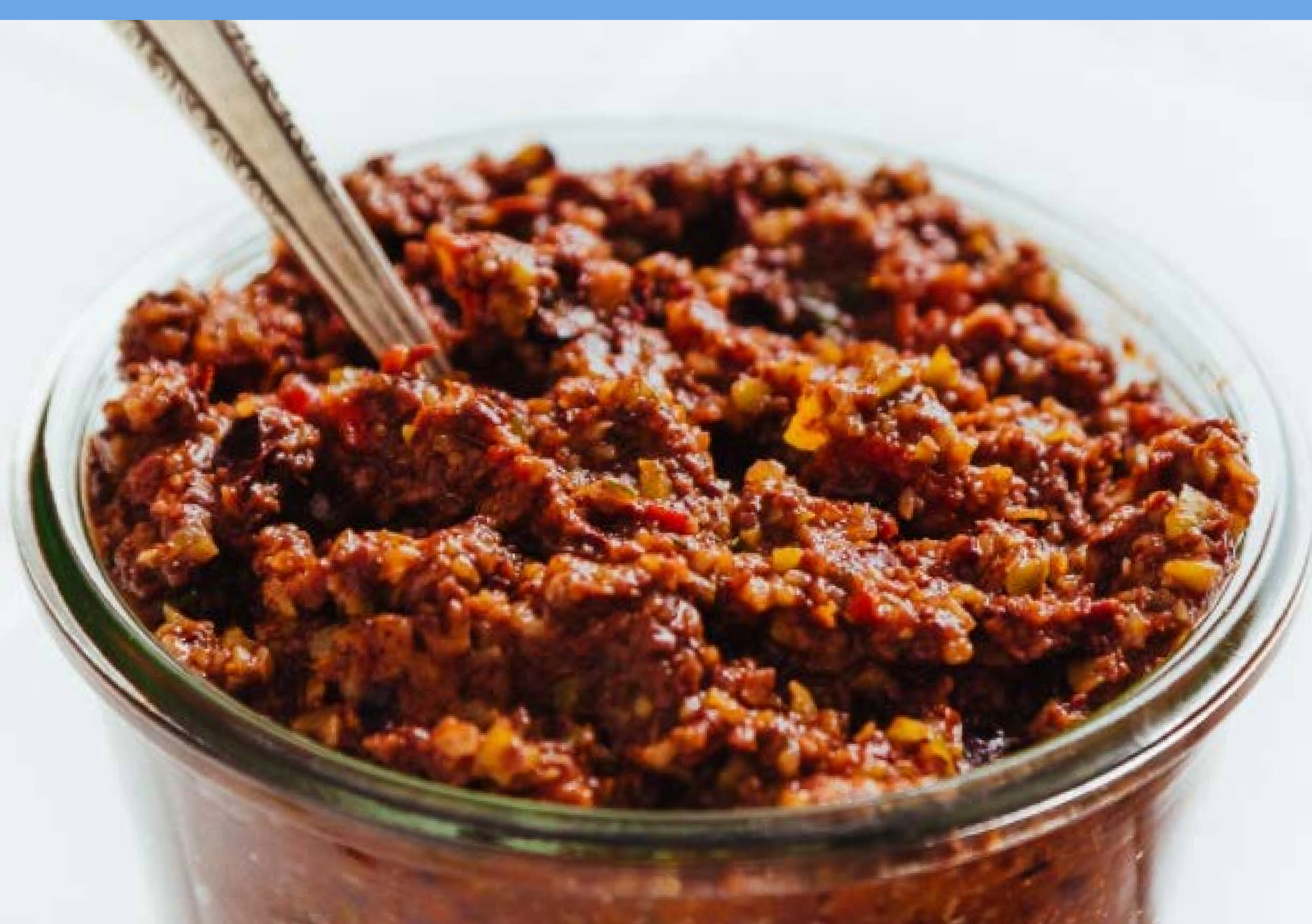
- $\frac{3}{4}$ krūzes Indijas riekstu
- 3 ēdk. rauga pārslu (meklē lielākajās *Maxima*, *Dabas stacijā* vai beziepakojuma veikalos)
- $\frac{3}{4}$ tējk. sāls
- $\frac{1}{4}$ tējk. ķiploku pulveris
- $\frac{1}{4}$ tējk. sīpolu pulveris (vēlams, bet nav obligāti, var aizstāt ar grauzdētiem sīpoliem)

Pagatavošana

Visas sastāvdaļas samaļ blenderī. Gatavs!



Uzkodas un priedevas



Saulē kaltētu tomātu tapenāde

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

- 2 glāzes olīvu bez kauliņiem (vislabāk Kalamata vai zaļās)
- 2 daiviņas ķiploka
- 1/3 glāzes saulē kaltētu tomātu (nederēs eļļā mērcētie)
- 1/3 blīvi piepildītas glāzes svaiga bazilika
- 1-2 ēdk. olīveļļas
- 3 ēdk. citrona sulas

Pagatavošana

1. Olīvas, ķiplokus, saulē kaltētos tomātus, baziliku, olīveļļu un citrona sulu liek blenderī un sasmalcina pulsācijas režīmā. Masu nesamaļ viendabīgā masā, bet atstāj nelielus gabaliņus.

2. Sastāvdaļu daudzumu var variēt pēc savām vēlmēm – pievieno vairāk kaltēto tomātu, lai izceltu tomātu garšu, vairāk bazilika svaigumam, vairāk citrona sulas skābumam, vairāk ķiploka asumam. Papildu eļļa tiks mērcei labāk sabiezēt. Ja vēlas, var pievienot arī sāli un piparus, lai gan garšu buķete ir tik bagātīga, ka tos pat neprasās.

3. Pasniedz kā uz kodu mērci. Var pasniegt kopā (kārtās) ar humosu, smērēt uz maizītēm, rīsu galetēm.

4. Uzglabā ledusskapī līdz 10 dienām



Uzkodas un piedevas



Saulespuķu sēklu smēriņš

Sastāvdaļas

- ½ glāze saulespuķu sēkliņu (izmērcētas vismaz 2h)
- ¼ glāze ūdens
- ¼ glāze olīveļļas
- ½ - 1 tējk. kūpinātās paprikas
- 2 tējk. citrona sulas
- Sāls, zaļumi, citas garšvielas pēc izvēles

***Padoms:** sierīgākai garšai var pievienot smēriņam ⅓ glāzes rauga pārslu!

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas liek blenderī un blendē līdz iegūta krēmīga masa.
2. Smērē uz maizes, lavašos, uz picām u.tml.



Uzkodas un piedevas



Siera mērcīte

Recepte: krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

- 100 g Indijas riekstu (vismaz 2h mērcēti ūdenī)
- 1 kartupelis
- 1 burkāns
- 10 ēdk. ūdens (kurā vārīts kartupelis un burkāns)
- ½ tējk. kurkumas (krāsai)
- 1 tējk. ķiploku pulvera
- ¼ tējk. čili pulvera (pēc izvēles)
- 1 ēdk. citrona sulas
- 3 ēdk. rauga pārsļu (sierīgai garšai)
- ½ tējk. sāls (vai pēc garšas)
- Pasniegšanai — načo čipsi vai svaigu dārzeņu gabaliņi

Pagatavošana

1. Katliņā liek vārīties nomizotu un mazos gabaliņos sagrieztu kartupeli un burkānu. Vāra līdz dārzeņi mīksti.
2. Kad dārzeņi gatavi, blenderī liek izmērcētos riekstus, vārītos dārzeņus un ūdeni. Blendē līdz iegūta krēmīga konsistence.
3. Iegūtajai masai pievieno visas pārējās mērces sastāvdaļas un turpina blendēt līdz izveidojas viendabīga un ļoti krēmīga mērce.



Uzkodas un piedevas



Auzu piens

Recepte: vegan.lv

Sastāvdaļas

- glāze auzu pārslu
- 4 glāzes ūdens
- 1 ēdk. saldinātāja vai 2 dateles (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Lielākā traukā aplej auzu pārslas ar atdzesētu vārītu ūdeni, ieliek ledusskapī uz nakti.
2. Nākamajā dienā izmērcētās auzu pārslas nokāš, ieliek blenderī, pievienojot pusi nokāstā šķidruma.
3. Ja izmanto dateles, tās pievieno auzām. Masu blendē, līdz auzu pārslas ir viendabīgi samaltas.
4. Pievieno atlikušo šķidrumu, un, ja izmanto saldinātāju, pievieno to.
5. Visu vēlreiz rūpīgi sablendē un caur sietiņu nokāš biežumus. Nokāstos biežumus var izmantot cepumiem vai saldajiem.



Uzkodas un priedevas



Mandeļu piens

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

- 1 glāze mandeļu (pa nakti mērcētas aukstā ūdenī vai 1-2h verdošā ūdenī)
- 5 glāzes dzeramā ūdens
- 1 šķipsniņa sāls
- Saldinātājs (ja vēlas) – 2 dateles, kļavu sīrups, u.c.

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas liek blenderī un blendē līdz krēmīgam, vienmērīgam šķidrumam.
2. Izmantojot marli vai virtuves dvieļīti, šķidrumu nokāš bļodā.
3. No sausās masas izspiež visu šķidrumu. Biezumus var izmanto kādā citā receptē, piemēram kā mandeļu miltu aizvietotāju (sk. recepti “Braunija enerģijas bumbas”).
4. Iegūto mandeļu pienu ielej burciņā vai aizskrūvējamā pudelē un liek ledusskapī. Uzglabā 4-5 dienas. Pirms lietošanas sakrata, jo tas mēdz nogulsnēties.



Masala chai

Sastāvdaļas

- 3 – 5 kardamona sēkliņas (zaļās pākstis)
- 2 – 3 krustnagliņas
- ½ kanēļa standziņas
- 2 – 3 šķēlītes ingvera (pēc izvēles)
- 500 ml ūdens
- 2 – 3 tējkarotes 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

1. Garšvielas saberž piestā vai kā citādi sasmalcina.
2. Liek vārīties katliņā ūdeni. Pievieno tēju.
3. Kad tēja ievilkusies un kļuvusi tumša, pievieno sasmalcinātās garšvielas un ingvera šķēlītes un turpina vārīt uz lēnas uguns.
4. Pievieno saldinātāju pēc garšas, apmēram 2 – 3 tējkarotes.
5. Pievieno pienu, apmaisa un ļauj vārīties uz mazas līdz vidējas uguns. Ūdenim iztvaikojot, garšvielas ievilksies un tēja kļūs mazliet tumīgāka.
6. Pirms pasniegšanas nogaršo, vai ir vēlamais saldums un pienīgums. Ja nepieciešams, pievieno papildus pienu vai saldinātāju.
7. Pirms pasniegšanas tēju nokāš caur sietu. Ja vēlas baudīt tēju ar putiņām, tad ielej katliņa saturu franču presē un saputo tēju, atkārtoti velkot presi uz augšu un uz leju.



Saldie ēdieni

Mandeļu cepumi

Cepumi ar šokolādes gabaliņiem

Ātrie cepumi

Dateļu-sēklu cepumiņi

Kokosriekstu makarūni

Ašais "snikerītis"

Braunija enerģijas bumbas

Zemesriekstu sviesta enerģijas bumbas

"Bounty" vs ne tik saldaiss "bounty"

Ferrero rocher konfektes

Ķirbju siera kūkas kumosīni

Braunijs

Skudru pūznīši

Saldā brunete

Napoleons

Kokosriekstu un šokolādes muss

Ašais tiramisu deserts

Čia pudiņš

Uzpūtenis

Nice-cream jeb banānu saldējums

Ābolmaizītes

Ašās kanēļmaizītes

Ķirbju kūksiņi

Saldā kartupeļa kūksiņi

Banānmaize

Burkānkūka

Vienkāršā šokolādes kūka

Cukīni šokolādes kūka

Kokosriekstu-citronu kūka

"Snickers" kūka bez cepšanas

Gardā *Naturli* ābolu drumstalkūka



Saldie ēdieni



Mandeļu cepumi

Recepte: simple-veganista.com

Sastāvdaļas

- 2 glāzes mandeļu miltu*
- Šķipsna sāls
- 60 ml kļavu (vai agaves) sīrupa
- 60 ml olīveļļas (vai kokosriekstu eļļas)
- 2 tējķ. vaniļas ekstrakta
- Ievārījums pēc izvēles

*Mandeļu miltu vietā var izmantot arī kafijas dzirnaviņās samaltas mandeles.

Pagatavošana

1. Cepeškrāsni uzsilda līdz 180 °C. Cepešpannu izklāj ar cepampapīru.
2. Vidēja lieluma bļodā sajauc kļavu sīrupu, olīveļļu un vaniļas ekstraktu, pievieno mandeļu miltus un sāli, labi samaisa.
3. Ar tējkaroti ņem mīklu un izveido aptuveni 16 vienādas bumbiņas. Kārto uz pannas, saplacina. Cepuma vidū ar īkšķi iespiež bedrīti, kuru piepilda ar ievārījumu. Cep 10–15 minūtes.



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 tējk. cepamā pulvera
- 1 tējk. cepamās sodas
- 2 tējk. kukurūzas cietes
- Šķipsna sāls
- 100 g šokolādes gabaliņu

Pagatavošana

1. Bļodā sajauc eļļu un cukuru, pievieno augu pienu un vaniļu. Vēlreiz samaisa.
2. Masai pievieno visas pārējās sastāvdaļas, izņemot šokolādi, un kārtīgi samaisa. Kā pēdējo iemaisa šokolādi.
3. Ņemot aptuveni ēdamkaroti mīklas, veido apaļas bumbiņas un liek uz pannas. Cep krāsnī 180 °C aptuveni 10–12 minūtes.



Saldie ēdieni



Ātrie cepumi

Sastāvdaļas (8 gab.)

- 1 banāns
- 40 g pilngraudu auzu pārslu
- 30 g riekstu sviesta

Pagatavošana

1. Banānu saspaida ar dakšiņu. Pievieno riekstu sviestu un auzu pārslas, visu sajauc viendabīgā masā.
2. Veido nelielus cepumiņus un cep 180 °C apmēram 12–15 minūtes līdz cepumi zeltaini brūni.



Saldie ēdieni



Dateļu-sēklu cepumiņi

Recepte: *Laine Rūdolf*a

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

1. Bļodā samaisa visas sausās sastāvdaļas (izņemot dateles). Citā bļodā samaisa mitrās sastāvdaļas – ābolu biezeni un eļļu. Mitrās sastāvdaļas iemaisa sausajās.
2. Masai pievieno sakapātās dateles un vēlreiz samaisa. Ja mīkla šķiet par sausu, pievieno vēl nedaudz ābolu biezeņa.
3. Uzsilda cepeškrāsni līdz 180 °C.
4. Ņem apmēram ēdamkaroti mīklas un liek uz pannas, kas izklāta ar cepamo papīru. Cepumi izpletīsies tikai nedaudz, tāpēc starp tiem nav jāatstāj daudz brīvas vietas. Cepumus cep apmēram 10–12 minūtes, līdz virtuve smaržo un cepumiem ir zeltaini brūnas maliņas.



Saldie ēdieni



Kokosriekstu makarūni

Recepte: [thisisbeate](#)

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

1. Bļodā ieber kokosriekstu skaidiņas, auzu pārslas, pievieno sāli un vieglā režīmā sablendē līdz skaidiņas un auzu pārslas ieguvušas vienmērīgu konsistenci.
2. Masai 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.
3. Uzsilda cepeškrāsni līdz 180 °C.
4. No iegūtās masas veido 20 nelielas, vienāda izmēra bumbiņas. Liek iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī uz 15 minūtēm. Kad bumbiņas ieguvušas viegli zeltainu nokrāsu, ņem ārā no cepeškrāsns un ļauj pilnībā atdzist.
5. Nelielā trauciņā izkausē šokolādi. Kad kokosriekstu bumbiņas pilnībā atdzisušas, ņem pa vienai bumbiņai 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 "snikerītis"

Sastāvdaļas

- Dateles
- Zemesriekstu sviests (paturēts ledusskapī)
- Tumšā šokolāde (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Dateles pārgriež uz pusēm. Uz katras dateles pusītes uzklāj zemesriekstu sviestu.
2. Izkausē šokolādi. To uzklāj uz dateļu un zemesriekstu sviesta našķiem. Ieliek saldētavā uz 1–2 stundām, lai gabaliņi pilnībā atdzistu un sacietētu. "Snikerīti" saldētavā var uzglabāt ilgāku laiku.



Saldie ēdieni



Braunija enerģijas bumbas

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

- 1 glāze valriekstu
- 1/2 glāze dateļu
- 2/3 glāzes mandeļu miltu (var izmantot mandeļu masu, kas paliek pāri pēc mandeļu piena gatavošanas; sk. recepti “Mandeļu piens”)
- 1/3 glāzes kakao pulvera (papildu priekš bumbiņu veidošanas)
- 3 ēdk. kaņepju sēklu (papildu priekš bumbiņu veidošanas)
- 1/4 tējk. sāls
- 3 ēdk. mandeļu sviesta (vai jebkurš cits riekstu vai sēklu sviests)

Pagatavošana

1. Virtuves kombainā ievieto valriekstus un smalcina līdz tie ir raupju miltu konsistencē.
2. Valriekstiem pievieno dateles, mandeļu miltus (vai mandeļu masu), kakao pulveri, kaņepju sēklas, sāli un mandeļu sviestu. Blendē līdz izveidojas vienmērīga un mitra masa, kurai ir mīklas konsistence. Ja masa ir par šķidru, pievieno vēl kakao pulvera vai kaņepju sēklas. Gatavo masu ievieto ledusskapī uz 10 minūtēm.
3. No masas veido apmēram 14 vienāda izmēra bumbiņas. Ja vēlas, bumbiņas var izrullēt papildu kaņepju sēklās un/vai kakao.

P.S. Bumbiņas var glabāt ledusskapī līdz 1 nedēļai vai saldētavā līdz pat 1 mēnesim.



Saldie ēdieni



Zemesriekstu sviesta enerģijas bumbas

Sastāvdaļas (10 vidējām bumbām)

- 1 glāze auzu pārslu
- ½ glāze nesaldināta zemesriekstu sviesta
- 8-12 dateles

Pagatavošana

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



Saldie ēdieni



”Bounty” vs ne tik saldaiss ”bounty”

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

Sastāvdaļas ”Bounty”

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

Pagatavošana

1. Bļodā samaisa kokosriekstu skaidiņas, kokosriekstu piena cieto daļu un kļavu sīrupu. Maisījumu nogaršo un pielāgo saldumu.
2. Ar rokām veido batoniņus un novieto uz šķīvja, kas noklāts ar cepamo papīru. Sagatavotos batoniņus uz dažām minūtēm ievieto saldētavā.
3. Izkausē tumšo šokolādi vai nu mikroviļņu krāsnī vai karsta ūdens peldē.
4. Batoniņus izņem no saldētavas un ar divu dakšu palīdzību katru batoniņu apvilā mazliet padzisušā kausētajā šokolādē. Batoniņu dažas sekundes patur uz dakšas, ļaujot liekajai šokolādei nopilēt nost. Pēc tam batoniņu novieto atpakaļ uz cepamā papīra. Šādi šokolādē apvilā visus batoniņus. Sagatavotos batoniņus ievieto ledusskapī uz 30 minūtēm.

Recepte: [@everitapastukhova](https://www.instagram.com/everitapastukhova)

Sastāvdaļas Ne tik saldaiss ”Bounty”

- 50 g kokosriekstu skaidiņu
- 50 g vārītu balto rīsu
- 50 g kokosriekstu piena no bundžas (atdzesēts)
- 5 gabaliņi tumšās šokolādes
- Vanilīna cukurs

Pagatavošana

5. Visas sastāvdaļas, izņemot šokolādi, liek katlā un karsē uz lēnas uguns, kamēr rodas mīklas kunkulis.
6. Kad mīkla atdzisusi līdz istabas temperatūrai, to sadala 4–5 daļās un veido vajadzīgo batoniņu formu.
7. Katru batoniņu mērcē izkausētā tumšajā šokolādē.



Saldie ēdieni



Ferrero rocher konfektes

Recepte: [@vanillacrunch](#)

Sastāvdaļas

Pildījumam:

- 150–200 g tumšās šokolādes
- 150 g kokosriekstu piena cietās daļas (no 400 ml kokosriekstu piena bundžas)
- 80 g lazdu riekstu sviesta (vai pēc izvēles)
- Šķipsna sāls
- 20 veseli lazdu rieksti

Glazūrai:

- 100 g tumšās šokolādes
- 20 g kokosriekstu eļļas
- 30 g sakapātu lazdu riekstu

Pagatavošana

1. Karstā ūdens peldē izkausē 150 g šokolādes, pievieno kokosriekstu piena cieto daļu un riekstu sviestu, kā arī šķipsniņu sāls. Kad masa izkausēta un labi samaisīta, to liek ledusskapī uz 2 stundām.
2. No atdzesētās masas veido bumbiņas, vidū liekot veselu lazdu riekstu (apmēram $\frac{1}{2}$ –1 ēdk. masas vienai konfektei). Gatavās konfektes liek saldētavā.
3. Gatavo glazūru – ūdens peldē izkausē atlikušo šokolādi, pievieno kokosriekstu eļļu un sakapātos lazdu riekstus.
4. Kad glazūra gatava, izņem no saldētavas konfektes un apviļā glazūrā ar divu karošu palīdzību.
5. Liek uz šķīvja vai cepamā papīra un ievieto ledusskapī līdz šokolāde sacietējusi.



Saldie ēdieni



Ķirbju siera kūkas kumosiņi

Recepte: [@kristine.bergfelde](#)

Sastāvdaļas

Pamatnei:

- 70 g ķirbju sēklu
- 50 g kokosriekstu skaidiņu
- 150 g dateļu

Pildījumam:

- 350 g vārīta vai krāsnī cepta ķirbja
- 200 g dateļu
- 100 g Indijas riekstu
- 3 ēdk. kļavu sīrupa
- 100 g izkausētas kokosriekstu eļļas
- Miziņa no ½ citrona

Glazūrai:

- 100 g tumšās šokolādes
- 1 ēdk. kokosriekstu eļļas
- Citrona miziņa

Pagatavošana

1. Jaudīgā blenderī vai virtuves kombainā ievieto pamatnes sastāvdaļas un sablendē līdz masa kļūst lipīga.
2. Iegūto masu ieklāj cepešpannā (15x15 cm), izlīdzina vienmērīgā kārtā un ar pirkstiem kārtīgi nospiež.
3. Gatavo pildījumu – sablendē visas pildījumam paredzētās sastāvdaļas līdz krēmīgai konsistencei. Klāj formā uz pamatnes un izlīdzina vienmērīgā kārtā. Liek ledusskapī uz vismaz 4 stundām.
4. Neilgi pirms pasniegšanas pagatavo glazūru – izkausē tumšo šokolādi un kokosriekstu eļļu. Pārlej to pildījumam un dekorē ar papildu citrona miziņu. Ievieto uz pāris minūtēm atpakaļ ledusskapī līdz šokolāde ir sacietējusi.



Saldie ēdieni



Braunijs

Sastāvdaļas (~16 gab.)

- 200 g tumšās šokolādes
- 170 g kviešu miltu
- 1 $\frac{3}{4}$ tējk. cepamā pulvera
- 170 g cukura
- 4 ēdk. kakao
- $\frac{1}{2}$ tējk. vaniļas cukura
- 70 g augu eļļas
- 230 ml augu piena
- Šķipsna sāls
- Rieksti, žāvēti augļi pēc izvēles

Pagatavošana

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



Saldie ēdieni



Skudru pūzniši

Sastāvdaļas

- 250 g dateļu
- 50 ml augu piena
- 2 ēdk. ar kaudzīti zemesriekstu sviesta
- 180 g nesaldinātu cepumu
- 100 g tumšās šokolādes
- 1 ēdk. magoņu sēklu (pēc izvēles)
- Dažādas ogas dekorēšanai

Pagatavošana

1. Dateles aplej ar karstu ūdeni un atstāj mērcēties aptuveni 1 stundu.

2. Dateles sablendē līdz veidojas krēmīga masa. Lai process būtu vieglāks, pievieno mazliet (apm. 30 ml) karstā ūdens.

3. Sasmalcina cepumus un šokolādi.

4. Lielākā bļodā liek sablendētās dateles un visas pārējās sastāvdaļas. Samaisa un veido sev tīkamās formās, piemēram, mazākās bumbiņās vai vienā lielā kūkā jeb “skudru pūznī”. Dekorē ar svaigām ogām.



Saldie ēdieni



Saldā brunete

Recepte: [@bunnymommycooks](#)

Sastāvdaļas

- 50 g lazdu riekstu
- 100 g tējas cepumu (piemēram, “Selgas” pilngraudu)
- 100 g vegāniskas marmelādes (piemēram, “Laimas” marmelāde “[Vijolīte](#)”)
- 100 g zemesriekstu sviesta
- 200 g tumšās šokolādes

Pagatavošana

1. Riekstus grauzdē pannā uz vidēji lielas liesmas aptuveni 5–7 minūtes, ik pa laikam sakratot pannu, lai nepiedeg. Mazliet atdzesē un noņem tiem miziņu.
2. Salauž cepumus mazākos gabalos, sagriež marmelādi mazos kubiņos, savukārt grauzdētos lazdu riekstus sagriež uz pusēm. Visas trīs sastāvdaļas ievieto bļodā un samaisa.
3. Izkausē šokolādi mikroviļņu krāsnī vai karsta ūdens peldē. Tai pievieno zemesriekstu sviestu un samaisa, līdz iegūta viendabīga masa.
4. Šķidro zemesriekstu sviesta un šokolādes masu pievieno cepumiem, marmelādei un lazdu riekstiem un maisa, līdz visas cietās sastāvdaļas ir pilnībā pārklātas ar šķidro masu.
5. Liek masu uz lielas cepampapīra loksnes, izvietojot masu loksnes apakšdaļas vidū. No masas veido cilindru, kas formas ziņā atgādina desu. Masu stingri ietin cepampapīrā un ievieto ledusskapī uz vismaz 4 stundām.



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 dekorēšanai

Pagatavošana

1. Katlā ber cukuru, rīsu miltus, pieliek kokosriekstu eļļu, augu pienu un vaniļu. Vāra uz vidējas uguns, visu laiku maisot, kamēr krēms kārtīgi sabiezē. Kad krēms sabiezējis, ļauj tam atdzist.
2. Uzsilda krāsni līdz 200 °C.
3. Sagriež lavašu taisnstūra veida gabalos, no katra lavaša iepakojuma sanāk apmēram 5 taisnstūri. Lavaša gabalus kārto uz cepampannas, liek krāsnī cepties aptuveni 3 minūtes. Cep arī lavaša atgriezumus – tos varēs izmantot kūkas dekorēšanai.
4. Kad krēms un lavaša plāksnes atdzisušas, uz liela šķīvja veido kūku – liek lavaša plāksni, tai virsū klāj krēmu, tad atkal lavašu un krēmu, utt. Kūkas kārtošanu nobeidz ar krēma kārtu. Rotā ar sadrupinātiem atgriezumiem un kokosriekstu skaidiņām. Liek uz nakti ledusskapī, lai kūka var ievilkties.



Saldie ēdieni



Kokosriekstu un šokolādes muss

Recepte: kristinepodvinska.lv

Sastāvdaļas

- Kokosriekstu piena cietā daļa (atdzesēta)
- Kakao
- Kokosriekstu skaidiņas
- Avenes
- Mellenes
- Šokolādes skaidiņas

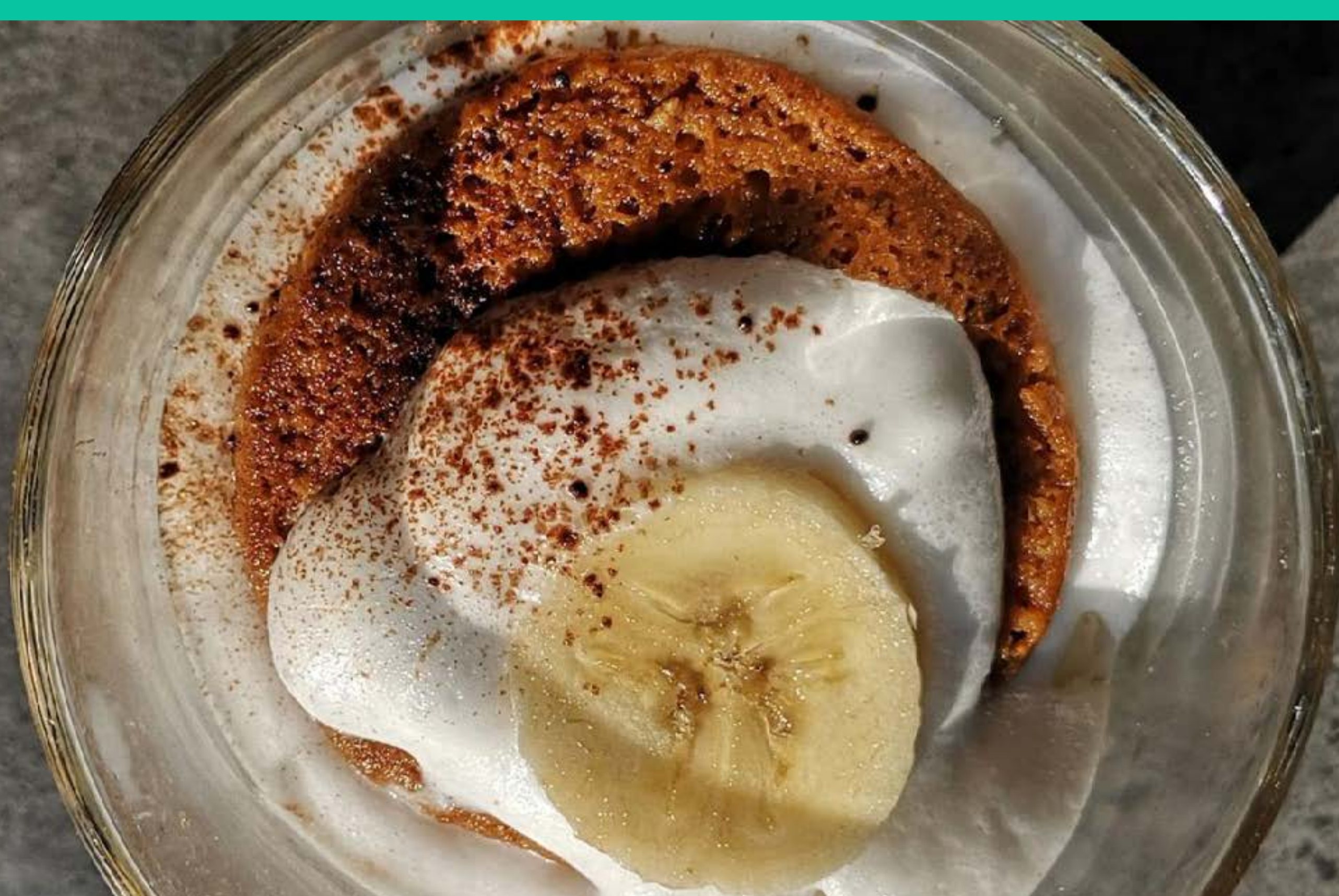
Pagatavošana

1. Kokosriekstu piena cietajai daļai pievieno kakao un saputo. Ar kakao daudzumu iespējams variēt – pievienojot vairāk kakao, muss iegūs izteiktāku šokolādes garšu.
2. Masai pievieno šokolādes skaidiņas, saputo, lai sastāvdaļas vienmērīgi sajaucas.
3. Gatavo masu liek trauciņos un dekorē ar kokosriekstu skaidiņām, šokolādi un ogām. Pirms pasniegšanas ieteicams dažas stundas paturēt ledusskapī.

P.S. Saldummīļi putojot var pievienot nedaudz cukura vai cita saldinātāja!



Saldie ēdieni



Ašais tiramisu deserts

Sastāvdaļas (4 porcijas)

- 250 ml kokosriekstu piena no bundžas cietā daļa (atdzesēta)
- 2 tējk. pūdercukura
- 1 banāns
- 1 krūze atdzesētas kafijas
- 12 vegānisku auzu cepumu

Pēc izvēles:

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

Pagatavošana

1. Saputo kokosriekstu piena cieto daļu ar pūdercukuru un vaniļas cukuru līdz putukrējuma konsistencei.
2. Sagriez šķēlītēs banānu.
3. Ielej kafiju traukā, kurā varēs ērti mērcēt un izņemt cepumus. Ja vēlas, piejauc kafijai brendiju vai rumu.
4. Mērcē cepumus pa vienam kafijā. Vēlams izmantot dakšiņu vai caurumotu lāpstiņu. Kārto desertu kārtās – cepums, krēms, cepums, banāns, krēms. Atdzesē ledusskapī un pirms pasniegšanas dekorē ar banāna šķēlītēm un kakao.



Saldie ēdieni



Čia pudiņš

Sastāvdaļas

- 1 glāze augu piena
- 4 ēdk. čia sēklu
- $\frac{3}{4}$ ēdk. vaniļas vai parastā cukura

Pagatavošana

1. Bļodā ieber čia sēklas un cukuru, tad pielej augu pienu.
2. Kārtīgi samaisa, pievēršot uzmanību, lai bļodas apakšā nepaliek nesamaisītas sēklas.
3. Liek ledusskapī, vēlams uz nakti (bet ne mazāk par stundu).
4. Pasniedz ar augļiem, ogām, ievārījumu vai šokolādes krēmu (meklē pie saldajiem).



Saldie ēdieni



Uzpūtenis

Recepte: vegan.lv

Sastāvdaļas

- 1 ½ glāze brūkleņu
- 400 ml ūdens
- 5 ēdk. mannas
- Cukurs

Pasniegšanai:

- Mīļākais augu piens
- 1–2 sauļas svaigu ogu

Pagatavošana

1. Ogas ieber virtuves kombainā, pievieno 100 ml ūdens un sablendē, līdz izveidojas viendabīga masa.
2. Ielej katlā atlikušo ūdeni un uzvāra, lēnām pievieno mannu un karsē līdz manna ir uzbriedusi. Kad manna gatava, to noņem no uguns.
3. Mannā pievieno sablendētās ogas un cukuru pēc garšas. Mannu maisa, līdz tā kļuvusi viendabīga. Ievieto masu bļodā un atstāj nedaudz atdzesēties.
4. Kad manna atdzisusi, to ar mikseri kuļ aptuveni 5–7 minūtes, līdz tā kļūst gaisīga.



Saldie ēdieni



Nice-cream jeb banānu saldējums

Sastāvdaļas

- 4 saldēti banāni
- $\frac{1}{4}$ krūze augu piena
- $\frac{1}{2}$ krūze zemesriekstu sviesta
- Šķipsna sāls
- 1 ēdk. kļavu sīrupa vai cita saldinātāja
- $\frac{1}{4}$ krūze šokolādes gabaliņi

Pagatavošana

1. Sagrieztus banānus blendē ar augu pienu, līdz masa ir vienmērīga.
2. Pievieno zemesriekstu sviestu, sāli un saldinātāju un turpina blendēt. Kad gatavs, iemaisa šokolādes gabaliņus. Pasniedz uzreiz vai sasaldē.



Saldie ēdieni



Ābolmaizītes

Recepte: bunnymommycooks.com

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

1. Uzsilda cepeškrāsni līdz 185 °C un izklāj cepešpannu ar cepamo papīru.
2. No katra kārtainās mīklas gabaliņa izveido kabatiņu, ielokot trīs stūrīšus tā, lai tie visi sastopas mīklas gabaliņa vidū. Sagatavotās kabatiņas novieto uz cepešplāts.
3. 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.
4. Sagatavotās maizītes cep iepriekš uzsildītā cepeškrāsnī 12–15 minūtes vai līdz tās kļuvušas zeltaini brūnas.



Saldie ēdieni



Ašās kanēļmaizītes

Sastāvdaļas

Mīklai:

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

Pildījumam:

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

Glazūrai:

- 1 ½ krūze pūdercukura
- 2–3 ēdk. ūdens
- ¼ tējk. vaniļas ekstrakts

Pagatavošana

1. Bļodā ielej krūzi silta ūdens, tajā ieber tējkaroti cukura, pēc tam – raugu. Kārtīgi samaisa un noliek malā, lai ļautu raugam aktivizēties (maisījumā parādīsies burbulīši).
2. Cukura un rauga masai pievieno kokosriekstu eļļu, sāli, atlikušo cukuru, iesijā 2 krūzes miltu un samaisa. Pakāpeniski pievieno atlikušos miltus un maisa, līdz mīkla vairs nelīp pie bļodas, bet vēl aizvien ir mīksta un nedaudz lipīga.
3. 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.
4. Mazā bļodā sajauc brūno cukuru ar kanēli.
5. Mīklas lodi uzliek uz miltiem klātas virsmas un no tās izveltnē 30x40 cm lielu taisnstūri. Uzklāj 2 ēdamkarotes kokosriekstu eļļas un ar to apziež mīklas taisnstūri. Vienmērīgi uzklāj brūnā cukura un kanēļa maisījumu mīklas ieeļļotajai daļai.
6. 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.
7. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C. Kolīdz maizītes ir uzbriedušas divreiz lielākas, tās liek cepeškrāsnī un cep 15 minūtes. Ja vēlas maizītes ar mīkstu un nedaudz jēlu vidu, cep 13 minūtes. Kad gatavas, atļauj maizītēm mazliet atdzist.
8. Veido glazūru – nelielā traukā kārtīgi samaisa pūdercukuru kopā ar dažām ēdamkarotēm ūdens un nedaudz vaniļas. Tiklīdz maizītes nedaudz atdzisušas, tās dekorē ar glazūru un pasniedz.



Saldie ēdieni



Ķirbju kūksiņi

Sastāvdaļas

- 425 g ķirbja biezeņa
- 70 g izkausētas kokosriekstu eļļas
- 115 g augu piena
- 240 g brūnā cukura
- 230 g miltu
- 1 ēdk. cepamā pulvera
- 1/4 tējk. sāls
- 2 tējk. kanēļa
- 1/2 tējk. muskatrieksta
- 1/2 tējk. ingvera pulvera
- 1/4 tējk. maltu krustnagliņu
- Rozīnes, rieksti, šokolāde vai citas piedevas pēc izvēles

Pagatavošana

1. Ķirbja biezeni sajauc ar eļļu, augu pienu un cukuru.
2. Tajā pašā bļodā iesijā miltus, cepamo pulveri, sāli un garšvielas. Viegli samaisa, cenšoties nepārmaisīt.
3. Mīklai pievieno un iemaisa piedevas pēc savas izvēles.
4. Liek mīklu kūksiņu formās un cep 190°C aptuveni 22–24 minūtes.



Saldie ēdieni



Saldā kartupeļa kūksiņi

Recepte: [@breakfastmakes](#)

Sastāvdaļas (6-7 gab.)

- 1 banāns
- 8 mīkstas dateles
- 100 g saldā kartupeļa biezeņa (sautēts un viendabīgā masā saspaidīts kartupelis)
- 70 ml ūdens
- 30 ml augu eļļas
- ½ glāze pilngraudu miltu
- ½ glāze rafinēto miltu
- 1 ½ tējk. sodas
- 1 tējk. kanēļa
- ½ tējk. malta muskatrieksta
- Šķipsna sāls

Pagatavošana

1. Visas mitrās sastāvdaļas sablendē viendabīgā masā, pieber klāt miltus, sodu, garšvielas un rūpīgi iemaisa mīklā.
2. Pilda mīklu formiņās un cep 180 °C aptuveni 20–25 minūtes.

P.S. Šo kūksiņu smarža būs neapprakstāma, un tie lieliski derēs arī kā uzskoda pārgājienos!



Saldie ēdieni



Banānmaize

Recepte: [@annapannalv](#)

Sastāvdaļas

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

Piedevas pēc izvēles:

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

Pagatavošana

1. Mazā trauciņā samaisa čia sēkliņas ar 2 ēdk. ūdens un atstāj uzbriest.

2. 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.

3. Mīklu lej cepamajā formā, kas noklāta ar cepamo papīru. Maizi cep krāsnī 180°C apmēram 30–35 minūtes. Banānmaizi var cept arī kēksiņu formās, tad cepšanas ilgums ir 20–22 min.



Saldie ēdieni



Burkānkūka

Sastāvdaļas

Kūkai:

- 1 ēdk. maltu linsēklu
- 125 g kviešu miltu
- ½ tējk. sodas
- ½ tējk. cepamā pulvera
- 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 putukrējumam:

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

Pagatavošana

1. Uzsilda krāsni līdz 180 °C un sagatavo kūkas formu (20 cm), ieeļļojot vai ieklājot tajā cepampapīru.
2. Sagatavo linsēklu “olu” – sajauc maltās linsēklas ar 3 ēdk. auksta ūdens un uz pāris minūtēm ieliek ledusskapī.
3. Bļodā samaisa kviešu miltus, sodu, cepamo pulveri, sāli, kanēli, muskatriekstu un cukuru. Kad viss samaisīts, pievieno sarīvētus burkānus.
4. 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.
5. Masu ieliek pannā, cep apmēram 30 min, pārbauda ar kociņu.
6. Kokosriekstu piena cieta daļu saputo ar pūdercukuru un garšvielām. Putukrējums jātur ledusskapī.
7. Ļauj kūkai atdzist, tad apziež ar putukrējumu. Ja grib kūku kārtās, tad uzcep divus biskvītus, pa vidu iesmērējot kokosriekstu putukrējumu.



Saldie ēdieni



Vienkāršā šokolādes kūka

Sastāvdaļas

- 1 glāze ūdens
- 1 glāze cukura
- 2 ½ glāzes miltu
- 1 tējk. sāls
- 1 tējk. sodas
- 6 ēdk. kakao (un mazliet pārkaisīšanai)
- 1 ēdk. citrona sulas
- 6 ēdk. eļļas
- 1 ēdk. vaniļas cukura

Pagatavošana

1. Uzsilda cepeškrāsni līdz 180 °C.
2. Visas sastāvdaļas liek bļodā un ar mikseri samaisa viendabīgā masā.
3. Mīklu lej ietaukotā veidnē (23x15 cm), cep apmēram 45 minūtes.
4. Kad kūka gatava, to atdzesē, izņem no veidnes un pārkaisa ar kakao. Ja vēlas, atdzisušu kūku gareniski var pārgriezt uz pusēm, sadalot divās plāksnēs un pa vidu ieziest ievārījumu, karamelu mērci vai kādu no vienkārši pagatavojamiem saldajiem krēmiem.



Saldie ēdieni



Cukīni šokolādes kūka

Recepte: [@fitgreenmind](#)

Sastāvdaļas

- 220 g miltu
- 30 g kakao pulvera
- 2 tējk. cepamā pulvera
- 1 tējk. kafijas pulvera (pēc izvēles)
- ~ 200 g sarīvēta cukīni
- 120 g zemesriekstu sviesta
- 110 g agaves vai kāda cita saldinātāja
- 150g ābolu biezeņa
- 120 ml augu piena

Pagatavošana

1. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 175 °C.
2. Sarīvē cukīni un izspiež no tā lieko šķidrumu.
3. Atsevišķās bļodās sajauc sausās un mitrās sastāvdaļas, pēc tam visas sastāvdaļas sajauc kopā.
4. Mīklu lej ar cepampapīru izklātā taisnstūrveida kūksu formā un cep 40–50 minūtes. Lai kūka būtu mitrāka, pa vidu var ielikt melnās šokolādes gabaliņus, kas cepties izkusīs.



Saldie ēdieni



Kokosriekstu-citronu kūka

Recepte: *Pick up limes*

Sastāvdaļas

Pamatne:

- 1 paciņa (180 g) “Selgas” pilngraudu cepumu (vai citi cepumi pēc izvēles)
- 1 ēdk. izkausētas kokosriekstu eļļas

Pildījums:

- 2 paciņas (350 g) zīda (silken) tofu
- 2 citroni
- 1 bundža kokosriekstu piena (nostādināts ledusskapī)
- 6 tējk. cukura
- 2 ēdk. kukurūzas cietes
- 6 tējk. vaniļas ekstrakta vai vaniļina cukura

Pasniegšanai (pēc izvēles):

- Svaigas ogas
- Augļu biezenis
- Rīvēta melnā šokolāde

Pagatavošana

1. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C.
2. Virtuves kombainā samaļ cepumus, pievieno kokosriekstu eļļu.
3. Kūkas cepamformā (24 cm diametrā) ieklāj cepampapīru, formas malas iesmērē ar kokosriekstu sviestu. Cepamformā ieber cepumu masu un, sākot no vidus, izlīdzina, ceļot maliņas uz augšu.
4. Liek bļodā tofu, citronu sulu, rīvētu citronu miziņu, kokosriekstu piena cieto daļu, cukuru, cieti un vaniļu un visu sablendē vienmērīgā masā. Lej pildījumu formā. Liek cepeškrāsnī uz 40–45 minūtēm, līdz virsma viegli mainījusi krāsu (iespējams, ka tā arī ieplīsīs).
5. Kad kūka gatava, to atdzesē istabas temperatūrā aptuveni 30 minūtes, tad ievieto ledusskapī uz vismaz 3 stundām (vislabāk, ja uz visu nakti).
6. Gatavu kūku rotā ar ogām, augļu biezeni vai sarīvētu šokolādi.

P.S. Kūka ir diezgan skābena, tāpēc, ja to vēlas saldāku, pievieno vairāk saldinatora.



Saldie ēdieni



”Snickers” kūka bez cepšanas

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

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 vēlas)

Pildījumam:

- 400 g Medjool dateļu*
- 4 ēdk. zemesriekstu sviesta
- 1 tējķ. vaniļas ekstrakta
- Šķipsna sāls
- 50 g grauzdētu zemesriekstu

Dekorēšanai:

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

Pagatavošana

1. Sāk ar pamatnes gatavošanu. Virtuves kombainā ber auzu pārslas un samaļ līdz miltiem līdzīgai konsistencei.
2. Samaltajām auzu pārslām pievieno kausētu kokosriekstu eļļu, zemesriekstu sviestu, dateles, augu pienu un kļavu sīrupu. Turpina malt, līdz masa ir vienmērīga un kļuvusi nedaudz lipīgāka.
3. Samalto masu ber kūkas formā (aptuveni 20 cm diametrā), vienmērīgi izlīdzina un ar pirkstiem kārtīgi nospiež, lai pamatne ir stingra.
4. Gatavo pildījumu. Bļodā liek visas pildījumam paredzētās sastāvdaļas un blendē, līdz masa kļuvusi vienmērīga un līdzinās karamelei.
5. Pildījuma masu klāj uz kūkas pamatnes un vienmērīgi izlīdzina. Lai masu būtu vieglāk izlīdzināt, to var darīt ar karoti, kas iepriekš iemērkta ūdenī.
6. Kūku pārklāj ar grauzdētiem riekstiem, tos viegli iespiežot kūkas pildījumā. Vislabāk kūkai izmantot sālītus zemesriekstus, kas ļoti labi papildina saldo pildījuma masu. Kūku liek saldētavā uz 30 minūtēm.
7. Gatavo kausēto šokolādi. Bļodā sajauc tumšās šokolādes gabaliņus un augu pienu. Liek sildīties karsta ūdens peldē līdz šokolāde izkususi.
8. Pārklāj kūku ar šokolādes masu, ja vēlas, dekorē ar papildus zemesriekstiem. Liek ledusskapī uz pāris minūtēm, lai šokolāde sastingst.

***Padoms:** pildījumam vislabāk izvēlēties Medjool dateles, taču var izmantot arī citas dateles, galvenais, lai tās ir pēc iespējas mīkstākas. Sausākas dateles pirms gatavošanas ieteicams iepriekš izmērcēt siltā ūdenī (vismaz 1 stundu). Savukārt zemesriekstu sviestu iepriekš vēlams izkausēt mikroviļņu krāsnī, lai tas kļūst šķidrāks, tādējādi atvieglotot blendera darbu.



Saldie ēdieni



Gardā *Naturli* ābolu drumstalkūka

Sastāvdaļas (6 porcijas)

Pildījumam:

- 600 g ābolu
- 25 g brūnā cukura (ja āboli ir skābi, var izmantot vairāk)
- 50 ml ūdens
- ½ tējk. kanēļa

Drumstalām:

- 75 g [Naturli augu tauku krēma](#) (meklē *Rimi* vai pasūti oveikals.lv ar piegādi visā Latvijā)
- 150 g miltu
- 75 g cukura

Pagatavošana

1. Sakarsē krāsni līdz 180 grādiem.
2. Ābolus nomizo un sagriež mazos gabaliņos.
3. Sagrieztos ābolus silda katliņā kopā ar brūno cukuru, ūdeni un kanēli, ik pa laikam apmaisot, līdz tie sāk kļūt mīksti. Pārliet karstumizturīgā traukā (1l).
4. Miltus un augu tauku krēmu liek bļodā un, drupinot un viegli berzējot sastāvdaļas ar pirkstu galiem, veido drumstalas. Pievieno cukuru, labi samaisa un ber traukā pa virsu pildījumam.
5. Cep krāsnī 30-40 minūtes, līdz drumstalas ir zeltainas.

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 gan zemeslodei, gan dzīvniekiem.

[Atbalsti izaicinājumu!](#)

