

# augi un draugi

LIELDIENU RECEPŠU E-GRĀMATA



## ievads

Olas izsenis tikušas uzskatītas par dzīvības simbolu un ir kļuvušas par svarīgu Lieldienu tradīciju daļu. Taču ko pagatavot, ja šajos pavasara svētkos vēlies saudzēt dzīvību un uz galda nelikt ne tās simbolu, ne citus dzīvnieku produktus? Pamēģini mūsu piedāvātās Lieldienu receptes bez olām! Varbūt Tev liekas, ka bez olām grūti izcept garšīgus cepumus? Varbūt kādā no Lieldienu rītiem esi ieradis baudīt omleti un nu nezini, ko gatavot tās vietā? Mēs esam pārliecināti, ka ar šīm receptēm Tavs Lieldienu galds būs bagātīgs un neviens nepaliks izsalcis. Aizsāksim jaunas Lieldienu tradīcijas ar dzīvniekiem draudzīgām izvēlēm, kas nekaitēs ne Tavai, ne vistu veselībai.

Novēlam Tev neparastas, garšīgas, priecīgas un veselīgas Lieldienas!

Ar mīlestību



ATBRĪVO VISTAS – ATSAKIES NO OLĀM





# plānās

PANKŪKAS



- ½ gl. miltu
- 1 tējk. cukura
- ½ tējk. cepamā pulvera
- ½ tējk. sāls
- 2 gl. sojas piena
- 2 ēd.k. eļļas vai vegāniska margarīna
- ½ tējk. vaniļas ekstrakta

Bļodā samaisa miltus, cukuru, sāli, cepamo pulveri un sojas pienu. Pievieno eļļu (vai izkausētu margarīnu), vaniļas ekstraktu un 2–3 minūtes masu jauc ar blenderi.

Pirms katras pankūkas cepšanas uz pannas uzlej nedaudz eļļas.

Pēc cepšanas katru pankūku var nosusināt ar papīra dvieli. Pasniedz ar ogām, ievārījumu, šokolādes krēmu, riekstu sviestu, kļavu sīrupu vai jebkādam citām piedevām.





AR ŠOKOLĀDES GABALIŅIEM



- ¾ gl. rapšu eļļas
- 2 gl. cukura
- 1 tējk. vaniļas ekstrakta
- 2 tējk. linsēklu
- ½ gl. sojas piena
- 2 gl. miltu
- 1 tējk. cepamā pulvera
- ½ tējk. sāls
- 1 gl. šokolādes gabaliņu

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai.

Smalki samaļ linsēklas un blenderī sajauc tās ar sojas pienu. Lielā bļodā ieber miltus, cepamo pulveri un sāli. Citā bļodā, izmantojot rokas blenderi vai mikseri, sakuļ eļļu ar cukuru līdz krēmveidīgai konsistencei. Šai masai pievieno sojas pienu un linsēklu maisījumu. Pēc tam pievieno vaniļas ekstraktu un šokolādes gabaliņus un visu labi samaisa kopā ar miltiem.

Ar rokām veido mīklu aptuveni 2,5 cm diametra bumbiņās un saplacina tās, veidojot aptuveni 4 cm diametra cepumus. Cepamajā pannā ieklāj cepampapīru (nav jāieeļļo) un izvieto cepumus ar 2,5 cm atstarpēm. Cep aptuveni 10 minūtes.





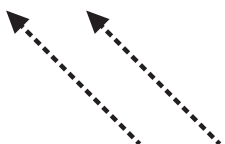
# *pikantie*

SALĀTI



350 g zīdainā (silken) tofu  
1 paciņa (200 g) vegāniskā siera “Violife Original”  
3–4 ķiploka daiviņas  
3–4 ēd.k. vegāniskas majonēzes  
sāls un pipari

Smalki sarīvē vegānisko sieru un tofu. Masai pievieno izspiestu ķiploku, majonēzi, sāli un piparus. Visu kārtīgi samaisa. Ļoti labi garšo ar svaigu timiānu. Var arī improvizēt ar citām garšvielām, piemēram, kariju, svaigu vai kaltētu koriandru vai kumīnu. Labi garšo kopā ar svaigu maizi, rupjmaizes sausīņiem vai citām kraukšķīgām piedevām.





# *saldās*

“BOUNTY” OLAS



- 400 g kokosriekstu skaidiņu
- 400 g kokosriekstu piena (1 bundža)
- 250 g melnās šokolādes
- 3 tējķ. vaniļas cukura
- 3 tējķ. pūdercukura

Bļodā sajauc kokosriekstu skaidiņas, kokosriekstu pienu, vaniļas cukuru un pūdercukuru, līdz izveidojas lipīga masa. Rokās veido vēlamās formas bumbiņas un rūpīgi saspiež, lai tās neizjuktu. Gatavās bumbiņas uzmanīgi izvieto uz virtuves dēlīša, kas ir pārklāts ar cepamo papīru, un ieliek ledusskapī uz vismaz vienu stundu (sastingušas bumbiņas būs vieglāk apviļāt šokolādē). Izkausē šokolādi un, izmantojot divas dakšas, tajā iemērc bumbiņu. Ar vienu dakšu bumbiņu izņem ārā, ar otru – noņem lieko šokolādi un apviļā bumbiņu kokosriekstu skaidiņās. Kad visas bumbiņas ir apviļātas, tās atkal izvieto uz virtuves dēlīša, kas ir pārklāts ar cepamo papīru, un ieliek ledusskapī uz divdesmit minūtēm, līdz tās sastingušas.





## *tofu omlete*

BEZ OLĀM



- 2 ēd.k. olīveļļas
- 1 smalki sagriezts sīpols
- 1 sasmalcināta ķiploka daiviņa
- 1 smalki sagriezts cukīni
- 350 g zīdainā (silken) tofu
- 2 ēd.k. rauga pārslu
- ¼ gl. mandeļu vai sojas piena
- karijs (vai kurkuma), timiāns
- ½ ēd.k. melnās sāls (dod olu garšu)
- ½ gl. turku zirņu miltu
- svaigi, sasmalcināti pētersīļi

Lielā pannā uz vidējas liesmas uzcarsē olīveļļu. Pannā ieber sagrieztu sīpolu un cep aptuveni 5 minūtes, līdz tas kļūst caurspīdīgs. Pēc tam pievieno ķiploku un maisot cep vēl aptuveni minūti. Pievieno cukīni un cep vēl aptuveni 8–10 minūtes.

Ar blenderi sasmalcina tofu kopā ar sāli, garšvielām un pienu. Masai pievieno turku zirņu miltus un visu sablenderē.

Dārzeņus vienmērīgi izklāj uz pannas un pārlej ar tofu masu. Vienmērīgi to izlīdzina.

Aptuveni 15 minūtes cep masu uz vidējas liesmas. Omleti uzmanīgi apgriez un 15 minūtes apcep arī otru pusi. Izceptajai tofu omletei jābūt nedaudz brūnai un stingrai, bet tās izskatam un tekstūrai jābūt līdzīgai omletei.

Pārkausa ar svaigiem pētersīļiem.





# velnišķie

## KARTUPELĪŠI



- 1 ēd.k. vidēji stipru sinepju
- nedaudz paprikas pulvera
- 6 nelieli kartupeļi
- ¼ gl. humosa (turku zirņu pastēte)
- ¼ ēd.k. ķiploku pulvera
- ¼ ēd.k. sīpolu pulvera
- sāls (vēlams – melnā)

Novāra kartupeļus ar visu mizu un ļauj tiem atdzist. Tikmēr sajauc humosu ar sinepēm, ķiploku un sīpolu pulveri. Pievieno sāli un visu labi samaisa. Pagaršo un, ja vēlas, pievieno vairāk sinepju un sāls.

Kad kartupeļi ir atdzisuši, tos pārgriež uz pusēm un ar mazu karoti vidū izgrebj nelielu iedobi (lai tas izskatītos pēc pārgrieztas olas ar izņemtu dzeltenumu). Izgrieztajā iedobē liek humosa maisījumu un dažas minūtes apcep cepeškrāsnī.

Izrotā ar paprikas pulveri vai ar citām garšvielām, kas der kartupeļu ēdieniem.





# *lieldienu*

TĒJAS KŪKA



- 250 g sasmalcinātu žāvētu augļu maisījuma
- 150 ml karstas tējas
- 80 g cukura
- 1 liels banāns
- 250 g izsijātu miltu
- 3 tējk. cepamā pulvera
- 1 tējk. sāls
- 120 g izkausēta vegāniska margarīna vai eļļas
- 60 g sasmalcinātu un grauzdētu mandeļu

Žāvētus augļus un cukuru pārlej ar karstu tēju un atstāj mērcēties dažas stundas vai visu nakti.

Uzkarsē cepeškrāsni līdz 160 °C temperatūrai.

Sablenderētu banānu sajauc ar margarīnu vai eļļu un pēc tam pievieno izmērcētus augļus un sasmalcinātas mandeles. Labi samaisa.

Miltus samaisa ar cepamo pulveri un sāli un pēc tam pievieno žāvētos augļus. Maisa, līdz mīkla ir kļuvusi vienmērīga.

Kūkas formā ieklāj cepamo papīru, to ietauko un uzlej mīklu. Ja tiek lietota neliela izmēra forma, no šāda mīklas daudzuma sanāks pat divas kūkas.

Kūku cep uzkarstētā cepeškrāsnī aptuveni stundu, līdz tā ir kļuvusi brūna.





# iesakām

ŠOS PRODUKTUS:



1. Vegāniskais siers "Violife". Var iegādāties veikalā "Dabas stacija" vai interneta veikalā Veggo.lv
2. Majonēze "Provita". Var iegādāties veikalā "Dabas stacija" vai interneta veikalā Veggo.lv
3. Melnā sāls. Var iegādāties garšvielu veikalos
4. Sojas majonēze "Sojalita". Var iegādāties lielākajos "Rimi" veikalos
5. Humoss "Hum-hum". Var iegādāties gandrīz jebkurā pārtikas veikalā
6. Rauga pārslas "Engevita". Var iegādāties veikalos "Dabas stacija", "Stockmann" un "Pirkumiņš"
7. Silken tofu "Morinaga". Var iegādāties gandrīz visos pārtikas lielveikalos





# *augi un draugi*

PAPILDU INFORMĀCIJA



---> **VAIRĀK INFORMĀCIJAS:**

[www.dzivniekubrīvība.lv](http://www.dzivniekubrīvība.lv)

[www.fb.com/dzivniekubrīvība](https://www.facebook.com/dzivniekubrīvība)

[www.vegan.lv](http://www.vegan.lv)

---> **FOTO ©:**

[antigonexxi.com](http://antigonexxi.com)

[sprinklebakes.com](http://sprinklebakes.com)

[bananamood.eu](http://bananamood.eu)

[viktorijagajauskaite.lt](http://viktorijagajauskaite.lt)

[coconutandberries.com](http://coconutandberries.com)

[looseleafvegan.blogspot.nl](http://looseleafvegan.blogspot.nl)

[rasamalaysia.com](http://rasamalaysia.com)

[drizzleanddip.com](http://drizzleanddip.com)

---> **DIZAINS ©:** [demoded.com](http://demoded.com)

MĒS BEIDZOT EJAM ATPŪSTIES!

