



NEAPĚD '24 ZEMESLODI

RECEPŠU BUKLETS



Ikdienā ēst mazāk gaļas un vairāk augu ēdienu ir **visvienkāršākais veids, kā samazināt savu ietekmi uz dabu** – klimata pārmaiņām, mežu izciršanu, sugu izmiršanu un okeānu pārzvejošanu.

Šajā bukletā vienkopus atradīsi **visas izaicinājuma Neapēd zemeslodi 2024 gardās un bagātīgās receptes**, lai varētu turpināt būt dabai draudzīgi visa gada garumā.

Dalies ar draugiem un ģimeni – ikviens šajā bukletā atradīs ko gardu un savai gaumei piemērotu! Neapēdīsim zemeslodi kopā!

PASAKI PALDIES ZIEDOJOT!



**DZĪVNIEKU
BRĪVĪBA**

RECEPTES



Brokastis



Pamatēdieni



Zupas



Salāti



Uzkodas un piedevas



Saldie ēdieni



Brokastis

Nevārītā auzu pārslu putra

Ābolu pankūkas

Kārdinošās vafeles

Rauga pankūkas

Smūtijs Zaļā melone

Grillēta "siermaize"

Šokolādes īrisa auzu putra

Auzu putra ar
karamelizētiem banāniem

Snickers nakšņojošā auzu
putra

Perfektas plānās pankūkas

Banānu pankūkas

Šokolādes granola ar sāli

Bezpiena plāceņi

Banānu kūksniņi

Avokado maizītes

PB&J maizītes

Ašās sēņu maizītes

Auzu batoniņi

Siltais banānu muslis

Espresso brokastu smūtijs

Ne-tunča salāti

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



Nevārītā auzu pārslu putra

Recepte: Alpro

Sastāvdaļas

- 1/3 glāzes auzu pārslu
- 1/2 glāzes Alpro auzu dzēriena
- 1/3 glāzes Alpro jogurta alternatīvas
- 1/2 banāna
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa kanēļa
- svaigi augļi, kraukšķīgi rieksti vai sēklas putras pārkaisīšanai no rīta

Pagatavošana

1. Traukā pēc izvēles sajauc visas sastāvdaļas (izņemot augļus, riekstus un sēklas).
2. Liek uz nakti ledusskapī, un ļauj brīnumam notikt.
3. No rīta pārkaisa putru ar svaigiem augļiem, kraukšķīgiem riekstiem vai sēklām, drupinātām kakao pupiņām utt. — atkarībā no tā, ko vēlas.



Ābolu pankūkas

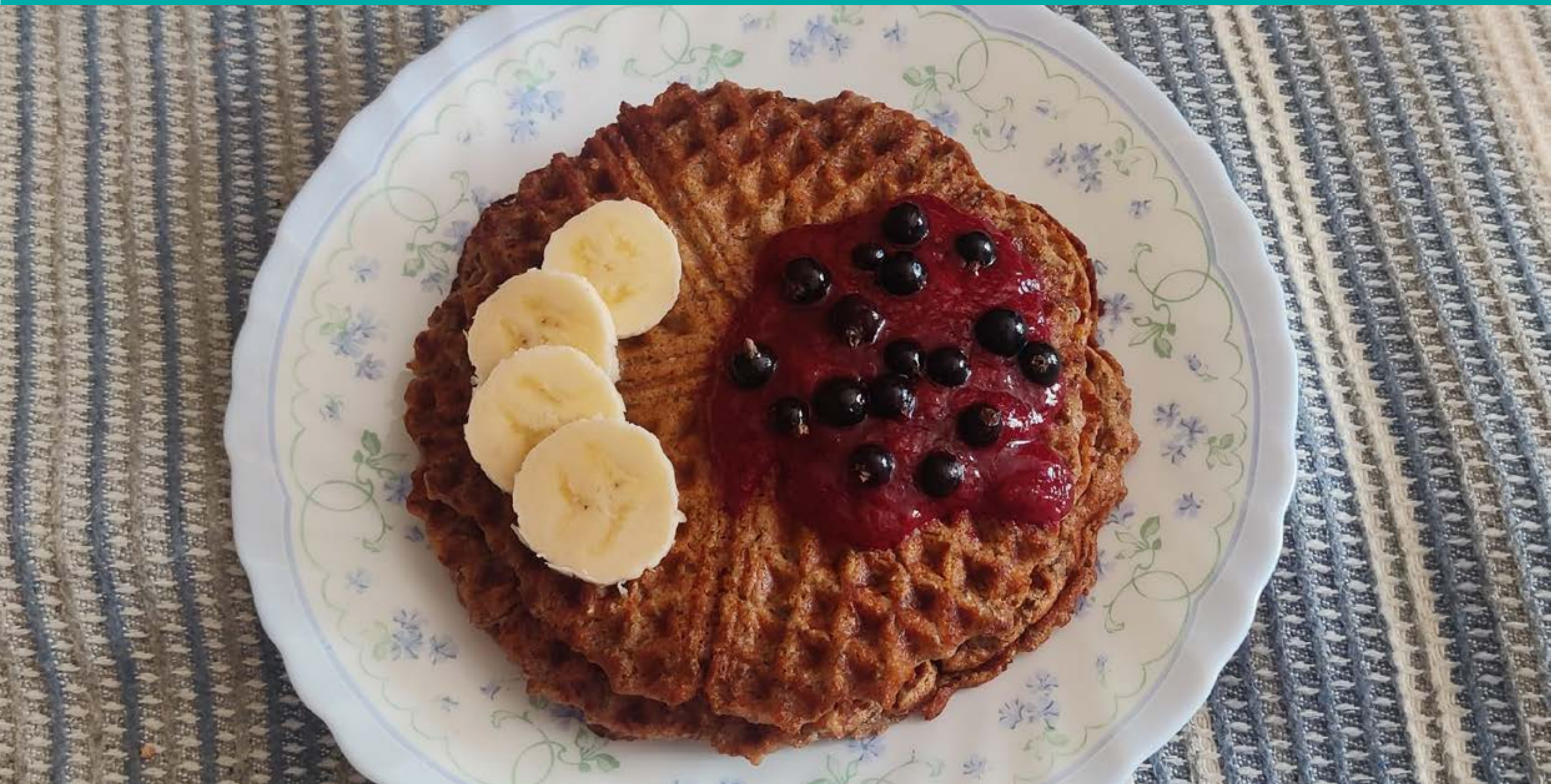
Recepte: Alpro

Sastāvdaļas

- 3 sarkani āboli
- 200g speltas miltu
- 1 ēdamkarote cepamā pulvera
- 1/2 ēdamkarotes kanēļa
- 1 tējkarote sāls
- 300 ml Alpro This is Not M*lk
- 2 ēdamkarotes olīveļļas
- Kļavu sīrups pasniegšanai

Pagatavošana

1. Uz parastās rīves sarīvē divus ābolus. Trešajam izņem serdi un smalki sagriez.
2. Sausās sastāvdaļas liec bļodā, izmantojot sietu. Pievieno Alpro This is Not M*lk, olīveļļu un rīvētu ābolu. Sakul, līdz viss labi sajaucies.
3. Uz vidējas uguns uzkarsē viegli ieeļļotu pannu. Ielej pannā apmēram 2 ēdamkarotes mīklas un uzliec pa virsu ābolu šķēli. Atkārto līdz panna ir pilna. Cep 1-2 minūtes, līdz pamatne ir sastingusi un pa virsu parādās burbuļi. Apgriez mazās pankūkas un minūti cep otru pusi. Turpini gatavot pa partijām, līdz visa mīkla ir beigusies.
4. Pasniedz siltas ar bagātīgi pārklātu kļavu sīrupu (un papildus sasmalcinātu ābolu, ja vēlies).



Kārdinošās vafeles

Recepte: [Food Revolution Network](#),
[video recepte](#)

Sastāvdaļas (1 porcija)

- 2 glāzes augu piena
- 1 ēdk. ābolu etiķa
- 2 glāzes kviešu miltu*
- 1 ēdk. cepamā pulvera
- 1 tējk. kanēļa
- ¼ tējk. sāls (pēc izvēles)
- ¼ glāzes ābolu biezeņa
- 3 ēdk. kļavu sīrupa vai cita saldinātāja (var sablendēt dažas dateles ar nelielu daudzumu ūdens)
- 2 tējk. vaniļas ekstrakta (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Sajauc augu pienu ar ābolu etiķi un noliek malā. (Ja nav augu piena vai ābolu etiķa, var izmantot 2 glāzes ūdens.)
2. Bļodā sajauc sausās sastāvdaļas: miltus, cepamo pulveri, kanēli un sāli. Kārtīgi izmaisa.
3. Augu piena un ābolu etiķa mikstūrai pievieno ābolu biezeni, kļavu sīrupu un vaniļas ekstraktu, sajauc.
4. Slapjās sastāvdaļas pievieno sausajām un kārtīgi izmaisa.
5. Ieeļļo vafeļu pannu, ja nepieciešams, un cep vafeles, sekojot vafeļu pannas norādījumiem.**
6. Pasniedz kopā ar ogām, augļiem, ievārījumu, augu krējumu vai riekstu sviestu.
7. Ledusskapī noslēgtā traukā var uzglabāt līdz 5 dienām.

**Padoms: veselīgākām vafelēm izmēģini kviešu miltu vietā izmantot līdz miltu konsistencei sablendētas 2 glāzes auzu vai 2 glāzes griķu.*

***Padoms: ja nav vafeļu pannas, no masas var gatavot arī pankūkas.*



Rauga pankūkas

Sastāvdaļas (2–3 porcijas)

- 2 tējk. sausā rauga (8 g)
- 3 ēdk. cukura
- 1 ½ glāzes augu piena vai ūdens (~ 300 ml)
- 3 ēdk. eļļas
- 3 glāzes miltu (~ 330 g)
- Šķipsna sāls
- Eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Augu pienu vai ūdeni uzsilda, lai tas būtu silts, bet ne karsts.
2. Raugu un 1 ēdk. cukura iemaisa pusglāzē (~ 100 ml) siltā augu piena vai ūdens. Ļauj raugam aktivizēties.
3. Tikmēr lielā bļodā ielej atlikušo augu pienu vai ūdeni un eļļu, pievieno atlikušās 2 ēdk. cukura un sāli un samaisa. Iesijā 1 glāzi miltu, samaisa.
4. Pievieno rauga šķidrumu.
5. Iesijā atlikušās 2 glāzes miltu un kārtīgi samaisa.
6. Pārklāj bļodu ar dvielīti un noliek siltā vietā uzrūgt ~ 1 h.
7. Cep pankūkas uzkarstētā eļļā. Visvieglāk darboties ar mīklu būs ar rokām, tās vispirms saslapinot ūdenī.



Brokastis



Smūtijs *Zaļā melone*

Recepte: Paula Freimane

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 200 g melones mīkstuma
- 1 kivi
- 1 banāns
- Sauja spinātu lapu
- 100 ml ūdens

Pagatavošana

1. Kubiciņos sagriež meloni, kivi un banānu. Smūtijs izdodas īpaši garšīgs, ja augļi ir iepriekš sasaldēti, tāpēc pirms smūtija gatavošanas sagrieztos augļus var ielikt saldētavā uz 4 h. Ja tam nav laika, var izmantot arī svaigus augļus.
2. Sagrieztos augļus liek blendera traukā.
3. Traukā pie augļiem pievieno sauju spinātu un ūdeni.
4. Blendē 30–60 sekundes, kamēr smūtijs kļuvis viendabīgs.
5. Smūtiju lej glāzēs un pasniedz.



Brokastis



Grillēta "siermaize"

Recepte: Smiltenes piens

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 2 maizes šķēles
- 2 šķēles vegāniskā siera "Smiltenes piens", Klasiskais vai Čedara
- 2 ēdk. vegāniska pesto
- Margarīns
- 1 tomāts

Pagatavošana

1. Maizes šķēles no abām pusēm noklāj ar margarīnu.
2. Sākumā abām maizes šķēlēm apcep vienu pusi. Apgriež otrādi, kad kļūs zeltaini brūna, turpina sildīt uz mazas liesmas.
3. Uz vienas šķēles klāj pesto, uzliek siera šķēli, tomātu un atkal siera šķēli. Pa virsu liek otru maizes šķēli.
4. Apcep katru pusi, līdz tā ir zeltaini brūna. Lai siers izkustu īpaši labi, pannai var uzlikt virsū vāku. Pasniedz.



Šokolādes ģirisa 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!



Auzu putra ar karamelizētiem banāniem

Recepte: piegalda.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.



***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.



Perfektas plānās pankūkas

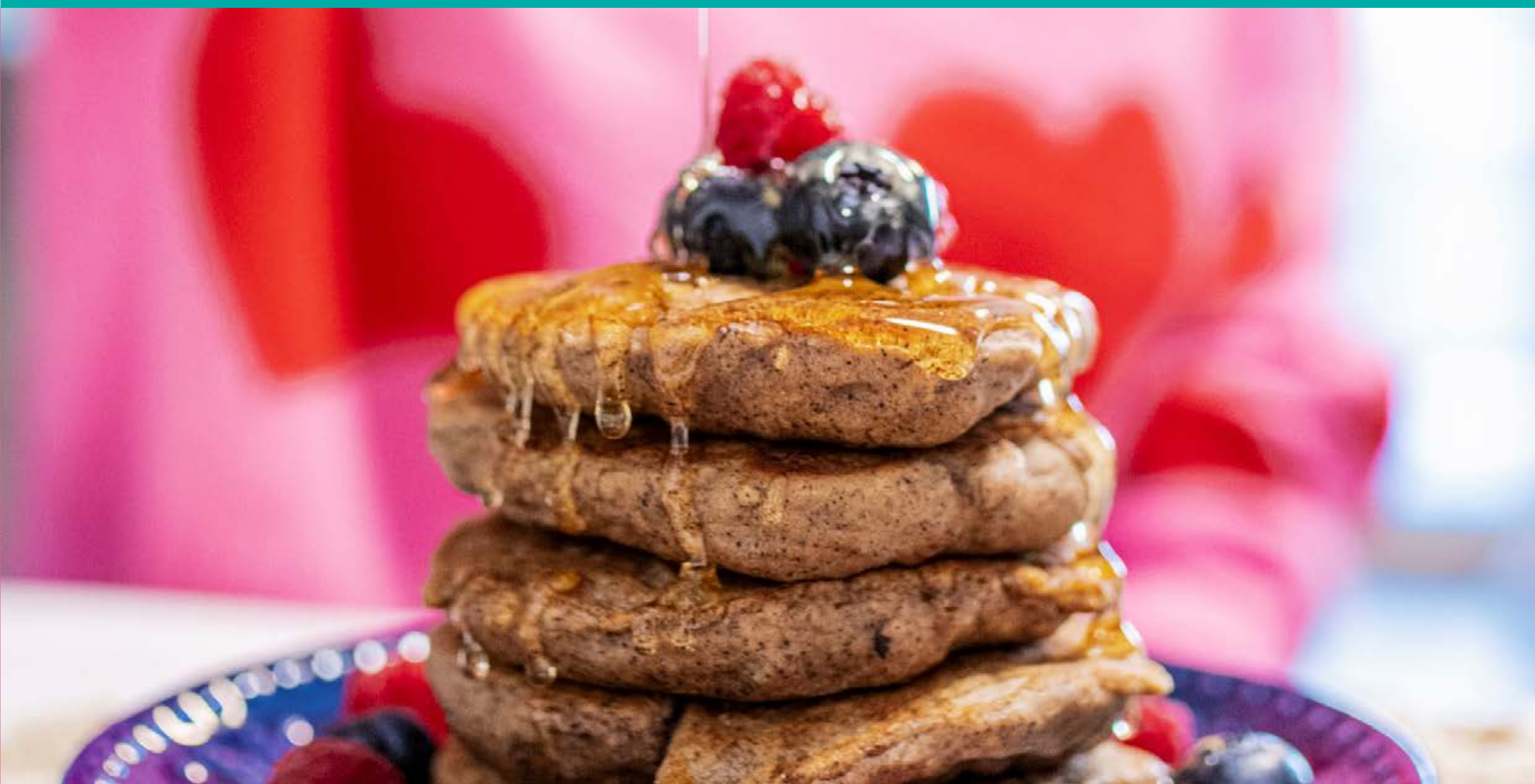
Recepte: *Luīze gatavo*

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.



Banānu pankūkas

Recepte: Šefpavārs Raimonds Zommers

Maxima

Sastāvdaļas

- 8 g maltu linsēklu
- 1 liels banāns
- 40 ml ūdens
- 28 ml olīveļļas
- 4 ml vaniļas
- 10 g cepamā pulvera
- 2 g sodas
- 2 g malta kanēļa
- 190 ml Well done mandeļu piena
- 180 g Well done kviešu miltu
- 60 g auzu miltu
- Šķipsna sāls

Pagatavošana

1. Palielā bļodā lej ūdeni un pievieno linsēklas, atstāj uz 5 minūtēm līdz linsēklas uzbriest.
2. Paralēli saspaida banānu ar dakšīņu līdz veidojas viendabīga konsistence.
3. Citā traukā ber kviešu miltus, auzu miltus, cepamo pulveri, sodu un kanēli. Lai pankūkas būtu gaisīgas, ar putojamo lāpstiņu rūpīgi un vienmērīgi samaisa sastāvdaļas.
4. Pie banānu masas lej klāt pienu, olīveļļu, vaniļu un kārtīgi izmaisa, tad pievieno miltu maisījumu un maisa ar putojamo lāpstiņu kamēr nav kunkuļi. Ieteikums – ja masa ir pārāk bieza, var pieliet vēl dažās ēdamkarotes mandeļu piena.
5. Uz sakarsētas pannas liek pankūku mīklu un cep no katras puses līdz zeltainas.
6. Pankūkas pasniedz ar dažādu piedevu variantiem – ar kļavu sīrupu, vegānisku jogurtu, zemesriekstu sviestu, svaigām ogām, ievārījumu.



Šokolādes granola ar sāli

Recepte pielāgota no: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

- 270 g auzu pārslu
- 1 tējk. sāls
- 35 g kakao pulvera
- 60 g kokosriekstu eļļas
- 120 g dateļu sīrupa, vai cita pēc izvēles
- ~100 g riekstu pēc izvēles
- 30 g cukura
- 90 g šokolādes

Pagatavošana

1. Bļodā samaisa auzu pārslas, sāli, kakao, cukuru, riekstus.
2. Katliņā izkausē sīrupu un eļļu, samaisa.
3. Eļļu un sīrupu pievieno sausajām sastāvdaļām. Kartīgi samaisa.
4. Cepampannu izklāj ar cepampapīru, vienmērīgi izkārto iegūto masu.
5. Cep iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī 170 °C 17–24 minūtes vai līdz muslis ieguvīs zeltainu nokrāsu.
6. Atdzesē pēc izvēles pievieno sakapātus šokolādes gabaliņus.



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 tējk. cukura
- ½ tējk. 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.



Brokastis



Banānu kēksiņi

Sastāvdaļas

- 3 vai 4 vidēji lieli, gatavi banāni
- 50 g eļļas
- 100 g cukura
- 200 g miltu
- 1 tējk. sāls
- 1 tējk. 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 kēksiņi sanāktu mīksti un sulīgi. Ja ir vēlme, pievieno valriekstu gabaliņus.
4. Liek masu kēksiņu formās un cep 180 °C apmēram 25 minūtes (tā, lai iedurot irbuli, tas ir sauss). Svarīgi kēksiņus 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. Sagriez 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!



Brokastis



Auzu batoniņi

Recepte: [Alpro](#)

Sastāvdaļas

- 1 un 1/3 glāzes zemesriekstu sviesta)
- 5 glāzes auzu pārslu
- 1 glāze Alpro "Protein" karameļu-kafijas garšas sojas dzēriena
- 3 ēdamkarotes agaves sīrupa

Glazūrai

- Vegāniskā tumšā šokolāde
- Zemesriekstu sviests

Pagatavošana

1. Sajauc karameļu-kafijas garšas "Protein" dzērienu ar agaves sīrupu un maisi līdz iegūsti medum līdzīgu konsistenci. Pievieno zemesriekstu sviestu un samaisi līdz viss ir sajaucies.
2. Pievieno auzu pārslas un kārtīgi samīci ar rokām.
3. Izklāj stikla trauku ar cepampapīru, "mīklu" izlīdzini un piespied stingri traukā.
4. Pārklāj trauku un ieliec ledusskapī uz 2+ stundām.
5. Izkausē tumšo šokolādi un klāj to kā virskārtu. Pabeidz pārlejot to ar zemesriekstu sviestu.



Brokastis



Siltais banānu muslis

Video recepte: [dangthatssweet](#)

Sastāvdaļas

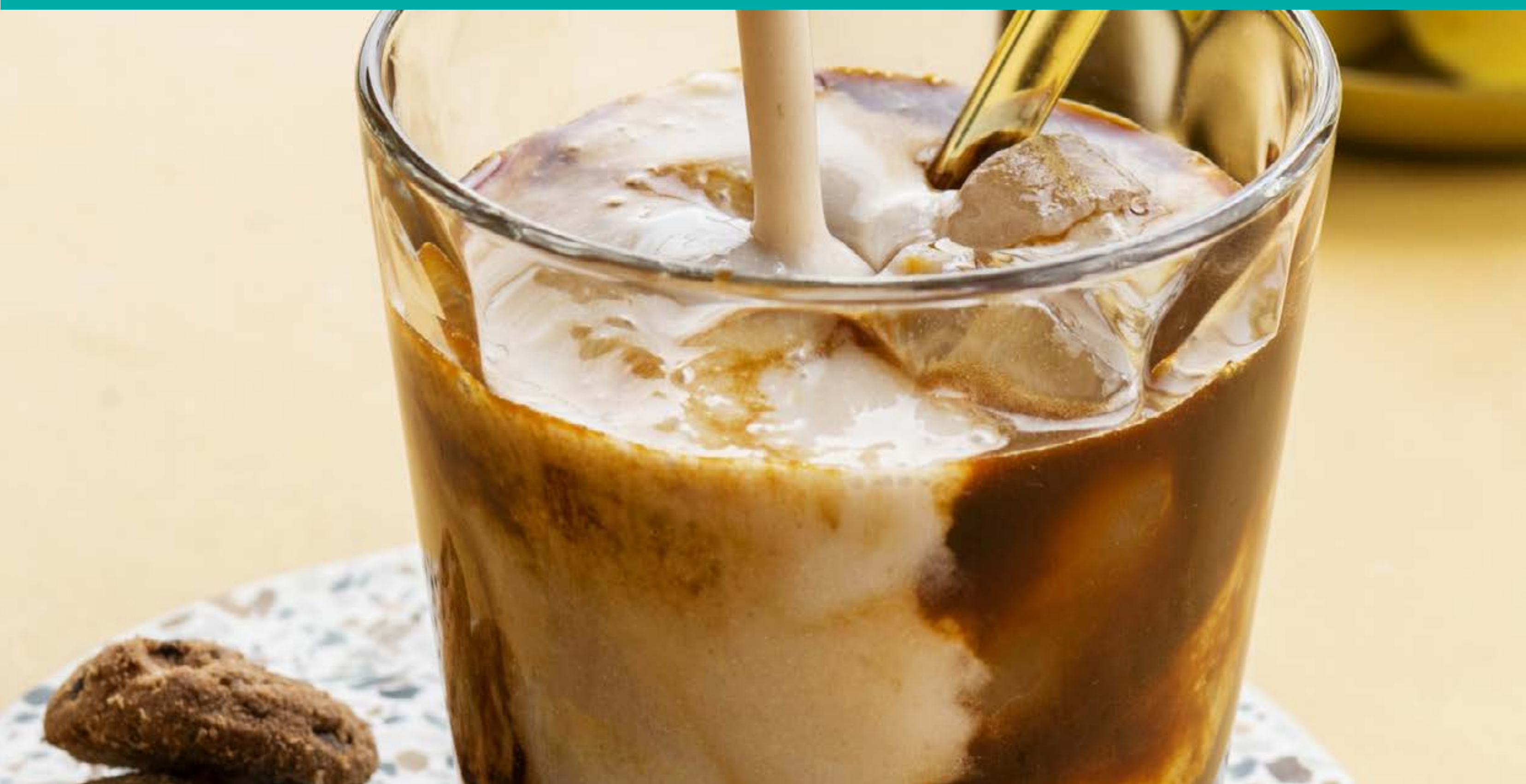
- 1 banāns
- ~80–100 g ātri vārāmo auzu pārslu
- 1 tējk. kanēļa
- eļļa
- augu piens pasniegšanai

Pagatavošana

1. Banānu liek bļodiņā un saspaida ar dakšiņu.
2. Pievieno auzu pārslas un kanēli, samaisa.
3. Pannā uzkaršē eļļu.
4. Uz pannas liek iegūto masu un sadala nelielos gabaliņos. Cep 3–4 minūtes.
5. Gabaliņus apgriez uz otru pusi un turpina cept.



Brokastis



Espresso brokastu smūtijs

Recepte: Alpro

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 2 gatavi banāni, nomizoti, sasmalcināti un sasaldēti
- 1 ēdk. mandeļu sviesta
- 400 ml Alpro Mandeļu dzēriena bez cukura
- 50 ml atdzesētas, melnas kafijas
- ledus

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas sablendē līdz sasniegta smūtija konsistence. Pasniedz!



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!



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. Tikmēr sagatavo mērci, ūdenim pievienojot garšvielas.
4. Pannā pievieno lapu kāpostu, vēl nedaudz sāls un piparu, uzliek vāku un cep vēl 2 minūtes.
5. Tikmēr ar dakšīņu saspaida tofu. Uz pannas sabāda 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.



Tortilja ar pupiņām

Sastāvdaļas

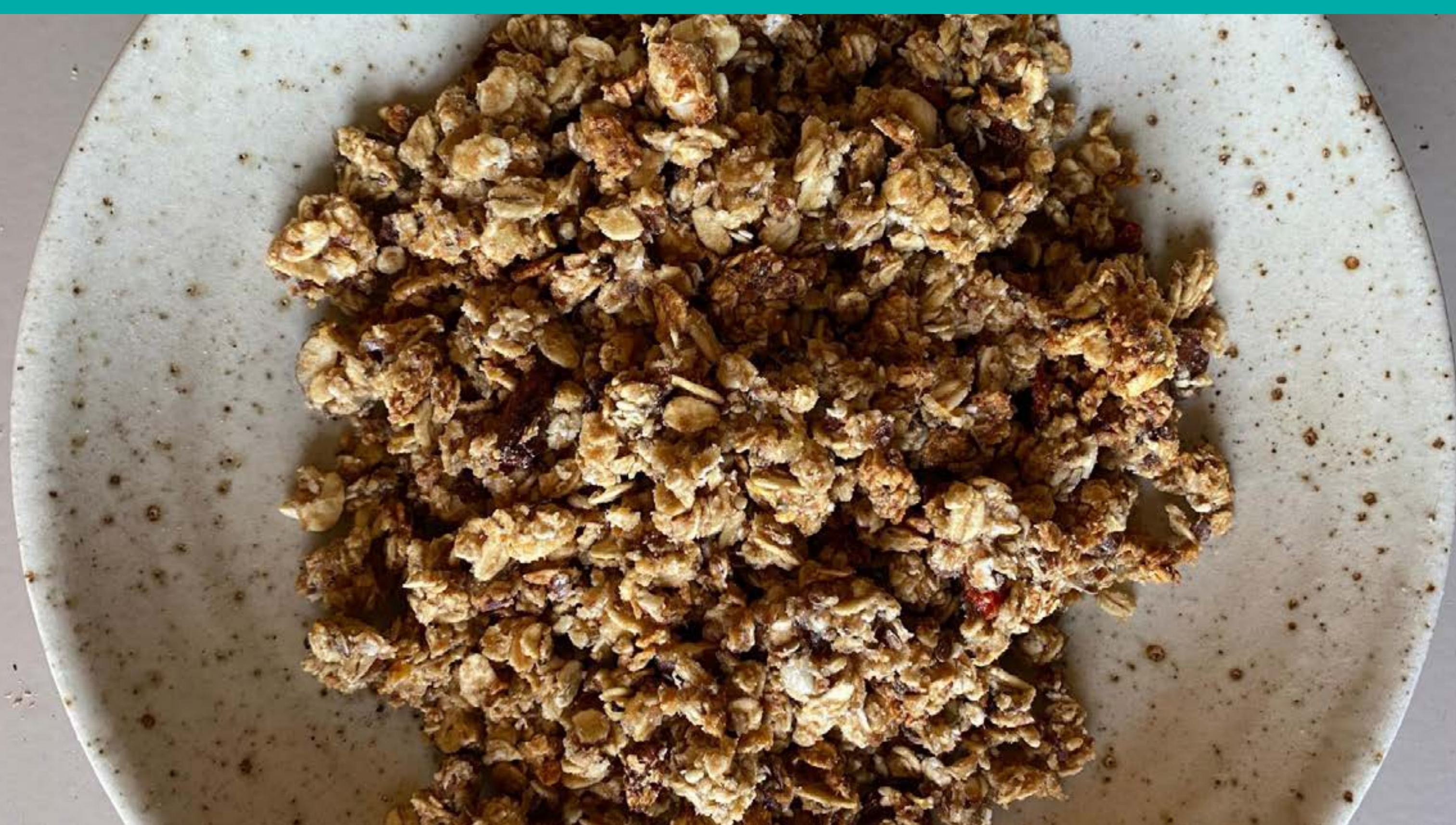
- 4 tortiljas
- 1 paciņa salātu (pēc izvēles – baldriņi, spināti, Vidusjūras maisījums)
- 8 ķiršu tomātiņi
- 1 bundža konservētu sarkano pupiņu
- 1 gurķis
- 2 avokado
- 1 sarkanais sīpols
- Mērce pēc izvēles, piemēram, vegāniskā majonēze (iesakām *Spilvas 4 sezonu majonēzi*), sinepes vai cita
- Spilva 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 pārīš ēdamkarotes ūdens un samal 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 pudiņš

Recepte: Alise Mičule

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

1. Bļodā rūpīgi samaisa čia sēklas ar pudiņu.
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

Sastāvdaļas

- 1 banāns
- 250 ml mandeļu piena
- 250 g zemeņu (svaigu vai saldētu)
- 100 g ananasa (svaiga vai saldēta)
- 1 ēdk. mandeļu
- 1 tējk. 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
- ¼-½ 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:

- 1/3 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
- 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

10 minūšu tofu

Ašā pica

Biešu grubotto

Avokado pesto pasta

Ceptais spageti

Cottage pie ar sēnēm

un tofu

Pildīts ķirbis ar "malto gaļu"

Dubultā proteīna Boloņas

mērce

Nagetu vraps

Griķoto

Turku zirņu dāls

Griķu kotletes

Cepti ziedkāpostu *steiki* ar

koriandru

Pikantais turku zirņu

sautējums

Klimpu sautējums

Kraukšķīgais tofu

Krāsni cepti rīsi ar dārzeņiem

Krāsni ceptu dārzeņu

kuskuss

Sarkano biešu karpāčo

Cukīni plācenīši

Sojas čebureks

Lēcu boloņa ar penne pastu

Griķu nūdeļu woks ar

"vegānās vistas" gabaliņiem

Karamelizēti turku zirņi ar

rīsiem

Pasta ar tofu mērci

Zeltainie ziedkāposta

plācenīši

Krēmīgā sēņu mērce

Slinkie augu valsts tīteņi

Sojas maltās "gaļas" mērce

Makaroni sierīgajā mērcē jeb

mac'n'cheese

Baklažānu karijs

Vieglais tomātu karijs ar

turku zirņiem

Turku zirņu un puķkāpostu

masala karijs

Ananasu-dārzeņu karijs

Pavasara rullīši ar kotletēm

Pikantais zemesriekstu tofu

Ziedkāposti singapūras

gaumē gan bei stilā

Wok ar tofu

Budas bļoda

Čili non carne

Sojas gulašs

Plovs

Pērļu grūbu grubotto

Krāsni cepti dārzeņi ar

pākšaugiem

Burgerkotletes

Kraukšķīgie burkānu

plācenīši

Škelto zirņu plācenīši

Biešu falafeli

Kartupeļu pankūkas



Pamatēdieni



10 minūšu tofu

Recepte: [@fitgreenmind](#)

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 400 g tofu, nosusināts diviļi
- 2 ēdk. kukurūzas cietes
- Sāls (pēc garšas)

Mērcei:

- 4 ēdk. sojas mērces
- 2 ēdk. baltvīna etiķa vai balzametiķa
- 2 ēdk. agaves vai kļavu sīrupa
- Asā mērce (pēc izvēles)
- 1 tējk. ķiploku pulvera
- 1 tējk. malta ingvera
- 2 tējk. kukurūzas cietes
- 30 ml ūdens

Pagatavošana

1. Tofu saplēš gabaliņos un izvārta kukurūzas cietē un sāļi.
2. Cep eļļā, līdz tofu kļūst kraukšķīgs, vai cep 180 °C 20 min.
3. Noņem tofu no pannas.
4. Sajauc visas mērces sastāvdaļas, pievieno pannā. Nepārtraukti maisot, silda, līdz mērce sabiezē – tas notiks ātri. Iemaisa tofu un pacep vēl pusminūti vai minūti.
5. Pasniedz ar vārītiem rīsiem vai citām piedevām.



Ašā pica

Sastāvdaļas (4 porcijas)

- 500 g kārtainās bezrauga mīklas (piem., Tešla vai Latvijas Maiznieks)
- 2–4 ēdk. augu valsts majonēzes (piem., Spilva 4 sezonu, Hellmann's, Sojalita)
- Tomātu pasta (~ 200 g)

Piedevas:

- Šampinjoni vai citas sēnes, sagrieztas gabaliņos un apceptas eļļā ar sāli
- Olīvas (sauja, ~ 90 g)
- Marinēti gurķi (~ 100 g)
- 1 vai 2 sarkanie sīpoli
- 1 paprika
- 1 liels tomāts vai 2 vidēji lieli
- Rauga pārslas – meklē lielākajās Maxima, Dabas stacijā vai beziepakojuma veikalos
- Spināti vai citi zaļumi
- Citas piedevas pēc izvēles

Pagatavošana

1. Atlaidina kārtaino mīklu. Kad tā mīksta, samīca visas plāksnes vienā bumbā un izrullē vēlamajā formā (izkaisa nedaudz kviešu miltu, lai mīkla neliptu pie galda vai ruļļa).
2. Uz cepešpannas izklāj cepamo papīru un novieto izrullēto mīklu uz tā.
3. Uz mīklas vienmērīgā kārtā izklāj vegānisko majonēzi un tomātu pastu.
4. Vienmērīgi izkārtot visas pārējās sastāvdaļas (vispirms sagrieztas gabaliņos vai šķēlītēs, ja nepieciešams), ko vēlas uz picas.
5. Cep 180 °C ~ 15 min, līdz var redzēt, ka picas malas gatavas un kļuvušas kraukšķīgas.



Biešu grubotto

Recepte: Anda Āriņa

Sastāvdaļas (4 porcijas)

- 400 g svaigu, nomizotu biešu
- 120 g pērļu grūbu
- 1 sīpols
- ½ tējk. timiāna
- ½ tējk. rozmarīna
- 1 tējk. Santa Maria picas garšvielas
- 500 ml ūdens (+ 200 ml + 100 ml)

Pagatavošana

1. Sarīvē bietes uz smalkās rīves. Sakapā sīpolu.
2. Uz pannas eļļā apcep sīpolu, līdz tas paliek caurspīdīgs. Tad pievieno rīvētās bietes un pacep vēl pāris min.
3. Tikmēr pietā saberž visas garšvielas. To var nedarīt, bet sasmalcinātas tās padarīs ēdienu baudāmāku.
4. Pievieno aukstā ūdenī noskalotas grūbas un garšvielas, samaisa.
5. Pielej 500 ml ūdeni, liek vāku un ļauj sautēties uz vidējas uguns. Pēc tam sautē tik ilgi, līdz grūbas ir gatavas, un pēc nepieciešamības pievieno papildu ūdeni, lai grūbas nepiedegtu: 200 ml pēc ~ 15 min un 100 ml vēl pēc 5 min. Beigās ļauj sautēties vēl ~ 5 min.
6. Nem nost no uguns, atstāj vēl 5–10 min ievilkties. Pasniedz.



Pamatēdieni



Avokado pesto pasta

Recepte pielāgota no: healthygirlkitchen.com

Sastāvdaļas

- ½ avokado
- 1 ķiploka daiviņa
- liela sauja bazilika lapiņu
- ½ ēdk. eļļas
- sāls, pipari pēc garšas
- ¼ citrona sula
- makaroni
- rauga pārslas pēc izvēles

Pagatavošana

1. Izvāra makaronus, nedaudz atstājot ūdeni no vārītajiem makaroniem.
2. Blenderī liek avokado, sasmalcinātu ķiploku, sāli, piparus, citrona sulu, eļļu, ūdeni no makaroniem. Sablenderē.
3. Mērci iemaisa makaronos.
4. Pasniedz.



Ceptais spageti

Recepte: [Danielle Brown](#)

Sastāvdaļas

- 500 g spageti (var izmantot cita veida makaronus)
- 1 ēdk. olīveļļas (pēc izvēles)
- 2 glāzes kalē kāposta lapu
- ½ glāzes gabaliņos sagrieztu saulē kaltētu tomātu
- ½ glāzes sasmalcināta sīpola (1 vidējs sīpols)
- 1 glāze gabaliņos sagriezta cukīni (~ ½ cukīni)
- 2¼ glāzes (~ 400 g) tomātu mērces*
- 2½ glāzes ūdens
- ½ tējk. sāls
- ½ tējk. piparu
- ½ tējk. ķiploku pulvera
- ½ tējk. kaltēta bazilika
- Svaigs baziliks pasniegšanai (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Ieliek spageti ~ 20 × 30 cm cepamtraukā. Pievieno nedaudz olīveļļas un apmaisa, lai visi makaroni būtu vienmērīgi noklāti.
2. Uzlej virsū ūdeni un tomātu mērci. Vienmērīgi sajauc.
3. Pievieno sīpolu, cukīni, kalē kāpostu, saulē kaltētos tomātus, sāli, piparus, ķiploku pulveri, kaltēto baziliku. Maigi apmaisa, lai visas sastāvdaļas sajauktos.
4. Pārlicinās, ka makaroni ir pilnībā pārklāti šķidrumā. Nepieciešamības gadījumā pievieno papildu ½ glāzes ūdens.
5. Cep 190 °C 30 min vai kamēr ūdens ir uzsūcies.
6. Pasniedz ar svaigu baziliku.

**Padoms: iesakām izmantot kādu no mērcēm pastai ar baziliku, ķiplokiem, sīpoliem vai olīvām.*



Cottage pie ar sēnēm un tofu

Recepte: piegalda.lv

Sastāvdaļas

Biezenim:

- 1 kg miltainu kartupeļu
- 120 g augu valsts majonēzes (piem., Spilva 4 sezonu, Hellmann's, Sojalita)
- 150 ml augu piena
- Sāls

Pildījumam:

- 50 ml cepšanas eļļas
- 2 vidēji sīpoli
- 2 vidēji burkāni
- 3 selerijas kāti
- 150 g saldētu zirņiņu
- 1 ēdk. kaltētu garšaugu (timiāns, rozmarīns, salvija, ķiploki u. c.)
- Sāls, pipari
- 200 g šampinjonu
- 150 g tofu
- 1 ēdk. miltu
- 1 ēdk. tomātu pastas
- 1 kubiņš sēņu buljona

Pagatavošana

1. Kartupeļus nomizo, sagriež vienāda izmēra gabaliņos, vāra sālsūdenī, kamēr tie ir pavisam mīksti. Izberž caur sietu, samaisa ar majonēzi un pienu. Pēc garšas pievieno sāli.
2. Sīpolus, burkānus un seleriju sasmalcina mazos gabaliņos, šampinjonus sarīvē. Karstā pannā ar eļļu sautē dārzeņus 6–8 min, pievieno šampinjonus, saberztu tofu, sautē vēl 3 min. Pievieno garšvielas, tomātu pastu un miltus. Maisot apcep vēl 1–2 min, pievieno aptuveni 150 ml ūdens vai augu pienā izšķīdinātu sēņu buljonu.
3. Visu liek cepamajā traukā. Pārklāj ar kartupeļu biezeni. Cep 180 °C temperatūrā ~ 30 min, līdz izveidojas zeltaina garoza.



Pildīts ķirbis ar "malto gaļu"

Recepte: [Garden Gourmet](#)

Sastāvdaļas

- 1 paciņa *Garden Gourmet Sensational Mince* "maltās gaļas"
- 200 g rīsu vai 150 g kvinojas
- 2 vidēji lieli ķirbji vai 1 ½ liela ķirbja
- 1 sarkans ābols
- 100 g svaigu/saldētu dzērveņu
- 50 g pekanriekstu
- 35 g žāvētu dzērveņu
- 1 ēdk. agaves sīrupa vai cita saldinātāja
- 2 zariņi salvijas un rozmarīna
- Olīveļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Uzsilda krāsni līdz 200 °C.
2. Ķirbi pārgriež gareniski uz pusēm un izņem sēklas. Pārgriezto ķirbi apsmērē ar olīveļļu, viegli apkaisa ar sāli un pipariem un liek uz cepampannas ar pārgriezto pusi uz leju. Ja vēlas, var izmantot cepampapīru.
3. Ķirbi cep ~ 20 min, apgriež uz otru pusi un cep vēl 20 min, līdz tas ir gatavs un mīkstumu var viegli caurdurt.
4. Riekstus un žāvētās dzērvenes sasmalcina. Ābolu sagriež mazos gabaliņos. Rīsus vai kvinoju izvāra. Smalki sakapā garšaugus.
5. Pannā uzkarasē olīveļļu un apcep "malto gaļu", līdz tā kļūst viegli brūngana. Pievieno garšaugus, ābolu gabaliņus, riekstus un dzērvenes, visu apcep.
6. Ķirbi izņem no cepeškrāsns. Ļauj tam nedaudz atdzist un ar karoti izgrebj nedaudz mīkstuma. Izgrebto mīkstumu sagriež gabaliņos un sajauc ar rīsu/kvinojas un "maltās gaļas" maisījumu.
7. Piepilda ķirbi ar maisījumu un pirms pasniegšanas uzkarasē cepeškrāsni.



Pamatēdieni



Dubultā proteīna Boloņas mērce

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 400 g konservētu pupiņu (1 bundžiņa)
- 200 g spageti makaronu
- 30 g sojas vai zirņu granulu – meklē lielveikalu bezglutēna stendos, Dabas stacijā, beziepakojuma veikalos
- 1 sīpols
- 3 ēdk. tomātu pastas
- 1 buljona kubiņš (sēņu vai dārzeņu)
- 1 tējk. balzametiķa
- Eļļa cepšanai
- Garšvielas pēc izvēles (kaltēts baziliks, raudene, ķiploku pulveris, kūpināta paprika, čili pipari)
- Pēc izvēles: burkāns, paprika, citi dārzeņi

Pagatavošana

1. Sagriez sīpolus un citus dārzeņus, ja izmanto.
2. Katlā uzvāra ūdeni – nedaudz vairāk nekā makaroniem nepieciešams, lai daļu varētu izmantot vēlāk gatavošanā. Liek vārīties makaronus.
3. Lej pannā eļļu un cep sīpolu, kamēr caurspīdīgs. Ja izmanto arī citus dārzeņus, tad arī tos liek uzreiz apcepties
4. Pievieno sojas (vai zirņu) granulas, cep uz vidējas uguns, bieži apmaisot, lai soja nesadeg (~ 3–5 min).
5. Pievieno buljona kubiņu, sabirdinot ar pirkstiem, un citas garšvielas pēc patikas.
6. Kad granulas apcepušās zeltainas, nogriez liesmu pavisam mazu un pievieno tomātu pastu un 1 glāzi ūdens no makaronu katla. Samaisa un pievieno vēl vienu glāzi makaronu ūdens, kā arī balzametiķi.
7. Pievieno mērcei pupiņas (šķidrumu vispirms notecina) un atstāj uz mazas uguns, kamēr makaroni vārās.
8. Kad makaroni gatavi, nokāš tos un liek klāt mērcei pannā. Uzmanīgi samaisa, un maltīte gatava!



Pamatēdieni



Nagetu vrops

Recepte: [Garden Gourmet](#)

Sastāvdaļas

- 1 paciņa *Garden Gourmet* augu valsts nagetu
- 2 kviešu tortiljas
- 30 g sarkanā kāposta
- 10 g rukolas
- 25 g augu valsts majonēzes (piem., Spilva 4 sezonu, Hellmann's, Sojalita)

Pagatavošana

Sarkano kāpostu sagriez strēmelītēs. Karstā pannā apcep nagetus. Noņem no pannas un noliek maliņā.

Pannā apcep tortiljas, no katras puses ~ 1 min. Uz tortilijas smērē augu majonēzi, kārto rukolu un kāpostus, *Garden Gourmet* nagetus un satin, līdz izveidojas vrops. Pārgriez uz pusēm un bauda!



Griķoto

Sastāvdaļas (6 porcijas)

- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- 1 paprika
- 2 burkāni
- ½ vidēja lieluma ziedkāposta (vai 1 ļoti maza galviņa)
- 1 neliels kolrābis vai jebkurš cits iemīļots dārzeņis (piemēram, pastinaks, kālis vai kāds cits sakņu dārzeņis, kabacis u.c.)
- Nedaudz eļļas cepšanai
- 400 g griķu
- 2 dārzeņu buljona kubiņi
- 1½ l ūdens
- 1 tējk. karija (vai vairāk pēc vēlēšanās)
- Sāls, pipari un citas garšvielas pēc izvēles
- Pusbundža konservētas saldās kukurūzas (150–200 g)
- Bundža zaļo zirnīšu vai iecienītāko pupiņu

Pagatavošana

1. Pannā nelielā daudzumā eļļas apcep smalki sagrieztu sīpolu, ķiploku un papriku.
2. Pievieno smalki sagrieztus burkānus, ziedkāpostu un kolrābi (vai citu izvēlēto dārzeņi). Pielej mazliet ūdens, lai dārzeņi nepiedegtu, uzliek vāku un ļauj sautēties, līdz dārzeņi ir mīksti (~ 20 min), ik pa laikam apmaisot.
3. Tikmēr palielā katlā uzsilda 1,5 l ūdens un izšķīdina tajā dārzeņu buljona kubiņus.
4. Pievieno katlā griķus un vāra, līdz griķi ir gatavi. Ik pa laikam pamaisa, uzmanot, lai griķi nepiedeg pie katla dibena. Ja šķiet, ka ūdens ir par maz, var pievienot vēl nedaudz.
5. Kad griķi uzbrieduši, pievieno kariju un citas garšvielas, ja tādas izmanto. Pievieno arī izsautētos dārzeņus, saldo kukurūzu un zaļos zirnīšus/pupiņas. Kārtīgi izmaisa. Tad uzliek vāku un ļauj visām garšām ievilkties 5–10 min uz lēnas uguns.
6. Ēd kopā ar ģimeni vai draugiem vai uzglabā ledusskapī noslēgtā traukā gardai maltītei nākamajās dažās dienās.

**Padoms: slinkāka (un ātrāka) versija – aizvieto svaigos dārzeņus ar 500–600 g saldētu dārzeņu maisījuma, pacepot tos brīdi nelielā daudzumā eļļas 1. un 2. punkta vietā.*



Turku zirņu dāls

Recepte: [@betterselflouise](#)

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, apmaisot un atstāj uz vēl pāris minūtēm.
9. Kad viss gatavs, liek šķīvī, apber ar kādu zaļumiņu un piespiež nedaudz laima sulas!



Griķu kotletes

Recepte: [Cory Varga](#)

Sastāvdaļas (3 porcijas)

- $\frac{3}{4}$ (125 g) glāzes griķu
- $1\frac{1}{4}$ (250 ml) glāzes ūdens + sāls pēc izvēles
- 4 ēdk. tomātu mērces
- $\frac{1}{2}$ (65 g) glāzes kviešu miltu
- 1 ēdk. šķidro dūmu (pēc izvēles)
– meklē Stockmann, Gemoss vai garšvielu veikalos
- 1 mazs sīpols, smalki sagriezts
- 1 tējk. malta koriandra
- 1 tējk. rozmarīna
- 1 tējk. kurkumas
- 1 tējk. paprikas pulvera
- 1 šķipsna sāls
- Olīveļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Uzvāra ūdeni, pievieno sāli pēc izvēles (~ 1 tējk.) un griķus. Vāra, līdz griķi gatavi (15–20 min), nepieciešmības gadījumā pievieno vēl nedaudz ūdeni.
2. Pārber griķus bļodā un ļauj atdzist.
3. Pievieno visas pārējās sastāvdaļas un kārtīgi izmaisa un sajauc ar rokām.
4. No masas veido plācenīšus un apcep no abām pusēm dažas minūtes, līdz plācenīši kļūst kraukšķīgi un zeltaini.
5. Pasniedz kā plācenīšus vai izmanto burgeros.



Cepti ziedkāpostu steiki ar koriandru

Recepte: *Lidl*

Sastāvdaļas

- 1 ziedkāposts
- ½ tējķ. karijs
- šķipsniņa kurkuma
- šķipsniņa sāls
- šķipsniņa melno piparu
- 6 ēdk. eļļas
- 20 g malta koriandra
- 1 ķiploka daiviņa
- 10 g svaiga ingvera
- 1 ēdk. zemesriekstu
- šķipsniņa cukura

Pagatavošana

1. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C (karsēšanas režīms no augšas un apakšas).
2. Nomazgā ziedkāpostu, noņem lapas un kātiņu. Sagrieš apmēram 2 cm biezās šķēlēs jeb *steikos*, sākot no vidus.
3. Izkārto ziedkāpostu uz cepampannas, kas izklāta ar cepamo papīru.
4. Bļodā sajauc kariju, kurkumu, sāli, piparus un 2 ēdk. eļļas. Maisījumu pārlej pār ziedkāpostu šķēlēm.
5. Liek cepeškrāsns augšējā trešdaļā un cep aptuveni 20 minūtes, līdz ziedkāposti kļūst brūni.
6. Notīra un smalki sakapā ingveru un ķiploku.
7. Rupji sasmalcina zemesriekstus.
8. Bļodā sajauc koriandru, ķiplokus, ingveru un zemesriekstus, pievieno 4 ēdamkarotes eļļas. Ja nepieciešams, sašķidrīnāšanai pievieno nedaudz ūdens. Sāli, piparus un cukuru pievieno pēc garšas.
9. Gatavos ziedkāpostu *steikus* izņem no cepeškrāsns un izkārto uz šķīvjiem. Pasniedz pārslacītus ar koriandra un zemesriekstu mērcīti.

**Padoms: sākt griezt steikus no vidus ir vieglāk, jo ziedkāposti tad paliek kopā pie kātiņa. Pārējos gabaliņus, kas nokrīt griešanas laikā, apviļājiet atlikušajā marinādē un gatavojiet kopā ar steikiem.*



Pikantais turku zirņu sautējums

Recepte: *Lidl*

Sastāvdaļas

- 1 Sīpols
- 2 ķiploka daiviņas
- 10 g svaiga ingvera
- 400 g konservētu turku zirņu "Freshona"
- 300 g kartupeļu
- 2 ēdk. eļļas
- šķipsna sāls
- ¼ tējk. kumīna
- šķipsna kanēļa
- ¼ tējk. maltas asās paprikas
- 1 L dārzeņu buljona
- 10 g malta koriandra
- 1 citrons
- šķipsna melno piparu

Pagatavošana

1. Sīpolu, ķiploku notīra un sagriež, ingveru sarīvē.
2. Turku zirņus noskalo.
3. Kartupeļus nomizo un sagriež 1 cm lielos kubiņos.
4. Katlā uz vidējas uguns uzkarsē eļļu.
5. Sīpolus, ķiplokus un ingveru apcep 3 minūtes, līdz tie kļūst caurspīdīgi.
6. Pievieno sāli, kumīnu, kanēli, maltu aso papriku un turku zirņus un sautē apmēram 3 minūtes.
7. No katla izņem apmēram 1 kausiņu turku zirņu un atliek malā.
8. Katlā pievieno kartupeļus un buljonu. Gatavo uz vidējas uguns apmēram 20 minūtes.
9. Tikmēr nomazgā citronu, sarīvē apmēram 1 tējk. miziņas, pārgriež uz pusēm un izspiež sulu.
10. Katlu noņem no plīts un ar rokas blenderi sablenderē biezenī, ja nepieciešams, pievieno ēdamkaroti ūdens.
11. Atliktajiem turku zirņiem pievieno sāli, piparus un citrona sulu pēc garšas.
12. Pasniedz sautējumu, pārkaisītu ar koriandru, turku zirņiem un citrona miziņu.



Klimpu sautējums

Recepte: [ZardyPlants](#)

Sastāvdaļas (4 porcijas)

Klimpām:

- 1 glāze (125 g) miltu
- 1 tējk. cepamā pulvera
- 3/4 tējk. sāls
- 2 ēdk. kokosriekstu piena (vai neitrālas garšas eļļas)
- 1/3–1/2 glāzes (80–125 ml) silta ūdens

Zupai:

- 1 vidējs sīpols, sakapāts
- 3 selerijas kāti, sagriezti gabaliņos
- 3 vidēji burkāni, sagriezti gabaliņos
- 3–4 (vai vairāk, pēc vēlmes) ķiploka daiviņas, izspiestas caur ķiplokspiedi vai smalki sagrieztas
- 1 glāze (70 g) šampinjonu vai citu sēņu
- 1 glāze (30 g) smalklapu spinātu vai citu zaļo lapu dārzeņu
- 1 bundža (1 ½ glāzes) pupiņu
- 4 glāzes (1 l) dārzeņu buljona + 2 glāzes ūdens
- 1 tējk. itāļu garšvielu maisījuma
- ½ tējk. kūpinātās paprikas pulvera – meklē Rimi Hypermarket, Maxima XXX, Gemoss vai garšvielu veikalos
- 1/4–1/3 glāzes (60–80 ml) kokosriekstu piena

Pagatavošana

1. Bļodā sajauc miltus, cepamo pulveri un sāli. Ar karoti izveido iedobi no masas, kurā ielej kokosriekstu pienu un siltu ūdeni. Izmaisa, līdz izveidojusies ķepīga mīkla. Ja tā drūp, pievieno mazliet vairāk siltu ūdeni. Ja tā ir ļoti slapja, pievieno mazliet vairāk miltu. Noklāj bļodu ar virtuves dvieli un noliek malā.
2. Uzkarsē lielu pannu. Pacep sīpolu, burkānus, seleriju nelielā daudzumā eļļas vai ūdens 3–4 min, līdz sīpoli kļūst caurspīdīgi. Pievieno ķiploku un cep vēl 1 min. Tad pievieno garšvielas un nepārtraukti maisa vēl kādu minūti, līdz sāk smaržot.
3. Pievieno sēnes, dārzeņu buljonu, ūdeni, pupiņas un vāra.
4. Ar karoti veido klimpas no mīklas – tās piepūtīsies, tādēļ taisa mazākas, nekā šķiet nepieciešams. Klimpas uzmanīgi pievieno pannā ar dārzeņu buljonu, vērojot, lai tās savā starpā nesaskaras pirmās 30 sek pēc ielikšanas.
5. Vāra klimpas 10–12 min. Ja klimpas ir palielas, tām varētu būt vajadzīgs ilgāks laiks. Pagaršo kādu, pārgriežot uz pusēm, lai saprastu, vai klimpas ir gatavas. Cenšas nepārvārīt, jo klimpas kļūs cietas.
6. Kad klimpas ir gatavas, pievieno spinātus un kokosriekstu pienu. Vāra, līdz spināti panīkst un zupa ir krēmīga. Pasniedz.



Pamatēdieni



Kraukšķīgais tofu

Sastāvdaļas (2 porcijas)

- 180 g tofu (parastais vai ar garšu pēc izvēles)
- 1–1½ ēdk. eļļas
- 1 ēdk. sojas mērces

Pagatavošana

1. Nosusina tofu, ietinot to papīra dvielī vai tīrā virtuves dvielī un viegli paspaidot rokās.
2. Saplēš tofu gabaliņos – vispirms uz pusēm, tad katru pusi vēl uz pusēm un tā vēl 2–3 reizes, līdz iegūti tofu gabaliņi aptuveni 1–2 cm lielumā.
3. Pannā uzsilda 1 ēdk. eļļas un ber iekšā tofu gabaliņus. Cep ~ 5 min, laiku pa laikam apmaisot, līdz gabaliņi apcepušies zeltaini brūni no visām pusēm. Ja nepieciešams, pievieno vēl ½ ēdk. eļļas.
4. Kad tofu gabaliņi kļuvuši zeltaini, noņem pannu no plīts un pievieno tofu sojas mērci. Nepārtraukti maisa, līdz mērce uzsūkusies. Kraukšķīgais tofu gatavs! Pasniedz ar piedevām pēc izvēles, piemēram, kartupeļiem un salātiem.



Krāsni cepti rīsi ar dārzeņiem

Recepte: Kristīne Bergfelde
("Vegāns virtuvē")

Sastāvdaļas (8 porcijas)

- 400 g rīsu
- 1 l dārzeņu buljona
- 4 ēdk. olīveļļas
- 5 ēdk. tomātu mērces
- 3 ķiploka daiviņas
- 100 g svaigu zaļo zirnīšu
- 1 brokolis
- 1 burkāns
- 1 paprika
- Sauja svaigu loku

Garšvielas:

- ½ tējk. sāls
- ½ tējk. piparu
- 1 ēdk. kurkumas
- 1 ēdk. paprikas pulvera
- ½ tējk. čili
- 1 tējk. kumīna

Pagatavošana

1. Sagatavo rīsus. Ieber tos samērā dziļā karstumizturīgā traukā (izmērs: ~ 15 × 30 × 7 cm), pievieno garšvielas, olīveļļu, tomātu mērci, saspīestas ķiploka daiviņas un visu izmaisa.
2. Pievieno zaļos zirnīšus, rīvētu burkānu, gabaliņos sagrieztu papriku un brokoli. Vēlreiz izmaisa, lai viss būtu labi sajaucies.
3. Atsevišķā katliņā uzvāra dārzeņu buljonu. Pārlej ar to rīsus un nosedz trauku ar foliju.
4. Liek trauku iepriekš uzkarstētā cepeškrāsnī 200 °C temperatūrā uz 30–35 min. Pēc tam izņem no cepeškrāsns, noņem foliju un apmaisa rīsus. Traukā būs palicis nedaudz buljona, taču, liekot cepties otrreiz, tas uzsūksies un izgaros.
5. Liek rīsus atpakaļ cepeškrāsnī uz 10–20 min, līdz rīsi un dārzeņi ir kļuvuši mīksti un viss buljons ir uzsūcies un izgarojis.
6. Pasniedz siltus uzreiz pēc cepšanas un dekorē ar svaigiem lokiem. Krāsni ceptie rīsi vislabāk garšos pasniegti kopā ar svaigiem salātiem vai tortiljās.



Krāsni ceptu dārzeņu kuskuss

Recepte: [BudgetBytes](#)

Sastāvdaļas (8 porcijas)

- 4 tomāti
- 2 cukīni
- 1 paprika
- 1 sarkanais sīpols
- 4 ķiploka daiviņas
- 2 ēdk. olīveļļas
- 2 šķipsnas sāls un piparu
- 2 glāzes kuskusa
- 3 glāzes dārzeņu buljona
- ¼ buntīte pētersīļu

Pagatavošana

1. Nomazgā un sagriež tomātus, cukīni, papriku un sīpolu 2,5–3,5 cm lielos gabaliņos. Nomizo ķiploka daiviņas, bet nesagriež.
2. Pārklāj sagrieztos dārzeņus un ķiplokus ar 2 ēdk. olīveļļas, izvieta uz cepešpannas vienā kārtā. Uzkaisa dažas šķipsnas sāls un piparu.
3. Liek cepties 205 °C temperatūrā uz ~ 45 min, divreiz izņemot pannu no krāsns un apmaisot dārzeņus, līdz tie novītuši un kļuvuši brūngani ap malām.
4. Kamēr dārzeņi cepas, pagatavo kuskusu. Uzkarsē katlā dārzeņu buljonu. Kad tas vārās, pievieno kuskusu, nogriež liesmu, uzliek katlam vāku un ļauj kuskusam netraucēti ievilkties 10 min. Pēc tam apmaisa kuskusu ar dakšu, lai izvairītos no kunkuļu veidošanās.
5. Kad dārzeņi gatavi, sakapā ķiploka daiviņas (tās būs diezgan mīkstas). Sakapā arī pētersīļus.
6. Bļodā pievieno un sajauc kuskusu, dārzeņus un pētersīļus. Pārkaisa ar sāli un pipariem pēc vēlēšanās. Pasniedz maltīti siltu vai aukstu!

**Padoms: droši var izmantot citus dārzeņus, piemēram, baklažānu, ķirbi, sēnes vai brokoli.*



Pamatēdieni



Sarkano biešu karpačo

Recepte: *Lidl*

Sastāvdaļas (2-4 porcijas)

- 1 ēdk. saldo sinepju
- 4 ēdk. olīveļļas
- 1 ēdk. tumšā balzametiķa
- šķipsna sāls
- šķipsna melno piparu
- 50 g lapu salātu
- 200 g "Vemondo" marinētā tofu
- 500 g vārītu sarkano biešu

Pagatavošana

1. Bļodā sajauc saldās sinepes ar 3 ēdamkarotēm olīveļļas, balzametiķi, sāli un piparus.
2. Salātus nomazgā un nosusina.
3. "Vemondo" marinēto tofu sagriež kubiņos un ar rokām sadrupina.
4. Sarkanās bietes sagriež vai sarīvē plānās šķēlēs.
5. Šķīvī vienmērīgi ielej pusi mērces. Izklāj biešu šķēles un pārlejiet tās ar atlikušo mērci.
6. Atsevišķā bļodā liek salātus, pārlej ar 1 ēdk. olīveļļas, samaisa.
7. Pa virsu kāрто bietes ar sadrupināto tofu un pasniedz.



Pamatēdieni



Cukīni plācenīši

Recepte: Kristīne Bergfelde
(["Vegāns virtuvē"](#))

Sastāvdaļas

- 700 g cukīni
- sauja svaigu loku
- 3 ķiploka daiviņas
- 1/2 citrona sula
- 1 tējk. sāls
- 1 tējk. piparu
- 60 g turku zirņu miltu
- eļļa cepšanai

Pagatavošana

1. Cukīni sarīvē un kārtīgi nospiež sulu. Lai to izdarītu, var izmantot riekstu piena maisiņu vai vairākās kārtās salocītu marli, vai nospieš sarīvēto cukīni ar rokām.
2. Cukīni liek bļodā, pievieno saspiešanas ķiploka daiviņas, lokus, citrona sulu, sāli, piparus un turku zirņu miltus. Samaisa un atstāj dažas minūtes.
3. Uz mazas uguns pannā uzkarsē eļļu, liek aptuveni 2 ēdamkarotes sagatavotās mīklas un izlīdzina. Apcep no katras puses aptuveni 3–5 minūtes, līdz plācenītis ir zeltaini brūns. Procesu atkārto, līdz visa mīkla ir izlietota.
4. Cukīni plācenīšus pasniedz siltus.



Sojas čebureks

Recepte: [Aigars Auziņš](#)

Sastāvdaļas (4-6 čebureki)

- 100 g sojas vai zirņu granulu – meklē lielveikalu bezglutēna stendos, Dabas stacijā, beziepakoājuma veikalos
- 1 dārzeņu buljona kubiciņš
- 300 g kviešu miltu
- Šķipsna sāls
- 1 tējk. eļļas
- 1 glāze karsta ūdens
- 4 ķiploka daiviņas
- 1 sīpols
- Garšvielas pēc izvēles (timiāns, pipari, pētersīļi, dilles u.c.)

Pagatavošana

1. Sojas (vai zirņu) granulas aplej ar karstu ūdeni un pievieno dārzeņu buljona kubiciņu. Kārtīgi izmaisa, lai kubiciņš izšķīstu. Atstāj uz 10 min, tad nolej lieko ūdeni.
2. Taisa mīklu. Miltiem pievieno mazliet sāli, eļļas un karstu ūdeni. Visu ļoti uzmanīgi izmaisa, jo mīkla būs karsta. Mīklai jāsanāk gludai un lai nelīp īpaši pie rokām. Ietin plēvē vai slēgtā maisiņā un atstāj uz 20 min.
3. Sagriež smalki sīpolu un ķiploku daiviņas un liek klāt iepriekš sagatavotajām sojas (vai zirņu) granulām. Pievieno garšvielas pēc vēlmes un izmaisa.
4. Ņem mīklu, uz vienu čebureku ~ 70–80 g. Izrullē plānā kārtā. Pievieno pildījumu: ~ 3 ēdk. (var likt vairāk vai mazāk, pēc izvēles). Pārloka pāri (kā milzīgu pelmeni) un aizspiež maliņas. Jāskatās, lai gaiss nepaliek iekšā.
5. Uzkarsē pannu ar eļļu un cep no abām pusēm, kamēr apbrūnē. Labu apetīti!



Pamatēdieni



Lēcu boloņa ar penne pastu

Recepte: *Šefpavārs Raimonds Zommers*
Maxima

Sastāvdaļas

- 40 ml olīveļļas
- 50 g sīpolu
- 225 g burkānu
- 280 g selerijas saknes
- 4 ķiploku daiviņas
- 10 g sāls
- 1 g melno piparu
- 1 ēdk. oregano vai timiāna
- 70 g tomātu pastas
- 400 g *Well done* konservētu lēcu
- 400 g konservētu smalcinātu tomātu
- 600 ml dārzeņu buljona
- 60 g kaņepju sēklu
- 40 ml melnā balzametiķa
- 200 g *Well done* penne makaronu

Pagatavošana

1. Penne makaronus pagatavo pēc norādījumiem uz iepakojuma.
2. Ar karstu ūdeni aplej dārzeņu buljona kubiņus (1 kubiņš uz 300 ml ūdens).
3. Paralēli gatavo lēcu boloņu. Sīpolu, burkānus, selerijas sakni un ķiploku nomizo, sastāvdaļas sagriež kubiņos un liek sakarsētā katlā ar olīveļļu cepties.
4. Cep uz plīts, pievieno, sāli, piparus un oregano. Kad dārzeni apcepušies pielej klāt iepriekš sagatavoto buljonu.
5. Kad dārzeni ir gandrīz mīksti, pievieno tomātus savā sulā un lēcas. Lēcas iepriekš noskalo zem auksta ūdens.
6. Visu lēnām vāra līdz gatavs. Lēcu boloņā iemaisa kaņepju sēklas un pielej balzametiķi.
7. Lēcu boloņu pasniedz ar penne makaroniem, pēc izvēles var pievienot zaļumus.



Griķu nūdeļu woks ar "vegānās vistas" gabaliņiem

Recepte: *Šefpavārs Raimonds Zommers*
Maxima

Sastāvdaļas

- 25 ml eļļas cepšanai
- 40 g šalotes sīpola
- 500 g sarkanās paprikas
- 150 g saldētu vai svaigu brokoļu
- 1 ķiploka daiviņa
- 150 g saldās čili mērces
- 20 ml sojas mērce
- 40 ml ūdens
- 1 laims
- 250 g "vegāniskas vistas"
- 200 g griķu nūdeļu

Pagatavošana

1. Sīpolu un papriku sagriež salmiņos.
2. Svaigus brokoļus sadala mazākos gabalos, savukārt, ja izmanto saldētus brokoļus, tad tos atkausē.
3. Pannā uzkaršē eļļu un liek cepties salmiņos sagriezto sīpolu ar papriku, un pēc aptuveni minūtes pievieno arī brokoļus, "vegāno vistu", sāli pēc garšas, pievieno ūdeni, saldo čili un sojas mērci un sutina, kamēr vegānā vista ir gatava un papildu asumam pierīvē klāt ķiploka daiviņu.
4. Griķu nūdeles novāra salsūdenī pēc norādījumiem uz iepakojuma.
5. Kad griķu nūdeles gatavas, tās iemaisa sagatavotajā mērcē.
6. Pasniedz maltīti, pēc garšas var pasniegt ar svaigi grieztiem lociņiem.



Karamelizēti turku zirņi ar rīsiem

Recepte: *naturallieplantbased*

Sastāvdaļas

- 1 bundžiņa konservētu turku zirņu
- rīsi

Mērcei:

- 2 ēdk. sojas mērces
- ½ ēdk. hoisin mērces (meklē pie Āzijas produktiem)
- ½ ēdk rīsu etiķa
- ½ tējk. čili pārslu
- 1 tējk. eļļas
- 1 ēdk. brūnā cukura
- 2 ķiploka daiviņas
- ½ ēdk. kukurūzas cietes
- ¼ glāzes ūdens

Pagatavošana

1. Izvāra rīsus.
2. Ķiploku sasmalcina.
3. Cieti un ūdeni kārtīgi samaisa, līdz neveidojas kunkuļi.
4. Uzkarsētā pannā liek visas sastāvdaļas. Uz vidējas uguns maisot karsē, līdz mērce viegli sabiezē. Tas notiek diezgan ātri.
5. Pievieno turku zirņus, apmaisa 2–3 minūtes. Pasniedz ar rīsiem.



Pamatēdieni



Pasta ar tofu mērci

Recepte: [tracesoats](#)

Sastāvdaļas

- puse no silken tofu iepakojuma
- 1 ēdk. sinepju
- ½ tējk. ķiploku pulvera
- ½ tējk. sīpolu pulvera
- 1 ēdk. rauga pārslu
- sāls un pipari
- makaroni pēc izvēles

Pagatavošana

1. Izvāra makaronus.
2. Visas sastāvdaļas liek blenderī un sablenderē līdz viendabīgai, krēmīgai masai.
3. Mērci lej katlā, uzkarsē, iemaisa makaronus. Pasniedz.



Pamatēdieni



Zeltainie ziedkāposta plācenīši

Recepte: [HealthierSteps](#)

Sastāvdaļas

- ½ ziedkāposta
- ¼ glāzes turku zirņu miltu – meklē Rimi, Maxima vai beziepakojuma veikalos
- Neliels sīpols
- 1 ēdk. kukurūzas cietes
- ½ tējk. ķiploku pulvera
- ½ tējk. sāls
- 2 ēdk. ūdens (pēc nepieciešamības)
- 1 ēdk. eļļas (nav obligāti)
- Citas garšvielas (pēc vēlmes)

Pagatavošana

1. Sasmalcina ziedkāpostu un sīpolu blenderī. Ja nav blendera vai virtuves kombaina, ziedkāpostu var sarīvēt, bet sīpolu – smalki sagriezt.
2. Bļodā ziedkāposta un sīpola mikstūrai pievieno pārējās sastāvdaļas un samaisa.
3. No maisījuma veido plācenīšus aptuveni mazas plaukstu izmērā un liek uz pannas, kurā ieklāts nedaudz ar eļļu apziests cepamais papīrs.
4. Cep 205 °C temperatūrā 40 min, pusē apgriežot plācenīšus uz otru pusi. Pirms noņemšanas no pannas ļauj atdzist, jo tad plācenīši kļūst stingrāki.



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. Sagriež 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



Slinkie augu valsts tīteņi

Recepte: [Rimi](#)

Sastāvdaļas

- 250 g kāposta (baltā)
- 250 g savojas jeb virziņkāposta
- 500 g *Rimi Smart* rīsu
- 500 g augu izcelsmes masas *Beyond Meat* vai 100 g sojas granulu (bezglutēna stendā) un ½ dārzeņu buljona kubiciņa
- 100 ml tomātu mērces
- 200 ml ūdens
- 1 ēdk. adžikas
- Sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana

1. Ja izmanto *Beyond Meat* malto masu, liek to uzkarstētā pannā un apcep, līdz vietām brūna.
2. Ja izmanto sojas vai zirņu granulas, katliņā uzvāra ūdeni un pievieno buljona kubiciņa pusīti. Pievieno granulas un vāra ~ 5 min. Pēc tam nokāš, pagaida, līdz soja nedaudz atdziest, un pēc iespējas izspiež no tās lieko ūdeni.
3. Smalki sakapā vai sarīvē kāpostus un liek pannā sautēties kopā ar "gaļu", līdz kāposti nedaudz mīksti.
4. Pievieno tomātu mērci, rīsus, adžiku un ūdeni, visu kārtīgi samaisa, uzliek vāku un sautē 30 min (ja ūdens iztvaikojis, var pievienot vēl 200 ml), līdz rīsi gatavi.
5. Pievieno sāli un piparus pēc garšas.



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 tējk. 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



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 beziepakojuma veikalos)
- Makaroni pasniegšanai

Pagatavošana

1. Sagriez 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.



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: [@alise.fayette](#)

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.



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.



Ananasu-dārzeņu karijs

Recepte: *Klinta Goloskova*

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



Pavasara rullīši ar kotletēm

Recepte: *V-EGO*

Sastāvdaļas

- 1 iepakojums jeb 200 g V-EGO dārzeņu kotletes (garša pēc izvēles)
- Rīsu papīrs, augu eļļa
- Garšaugi un dārzeni pēc izvēles
- Mērces pasniegšanai pēc izvēles

Pagatavošana

1. V-EGO dārzeņu kotletes sagriez mazākos gabaliņos un apcep uz pannas. Apcepot var pievienot dažādus garšaugus un smalki sagrieztus dārzenus, piemēram, lokus, sīpolus, ķiplokus, burkānus u.c.
2. Tikmēr rīsu papīru izmērcē karstā ūdenī, notecina. Apcepto sagatavi ietin rīsu papīrā, veidojot nelielus rullīšus.
3. Ja pavasara rullīšus vēlas aukstus, tad pēc ietīšanas liek atdzesēties. Ja rullīšus vēlas karstus, tad dziļākā pannā vai katliņā uzkarsē eļļu, tajā liek vārīties pavasara rullīšus, lai tie apbrūnētu no visām pusēm un būtu kraukšķīgi (aptuveni 2-5 minūtes, atkarībā no rullīšu lieluma).
4. Kad rullīši novārīti, tos liek uz papīra dvieļa, lai notecētu liekā eļļa. Pasniedz ar iecienītākajām mērcēm un salātiem!



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 dārzeņi 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 apgraudzēt krāsnī (200 °C/15 min)!*



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 kubiciņš, 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



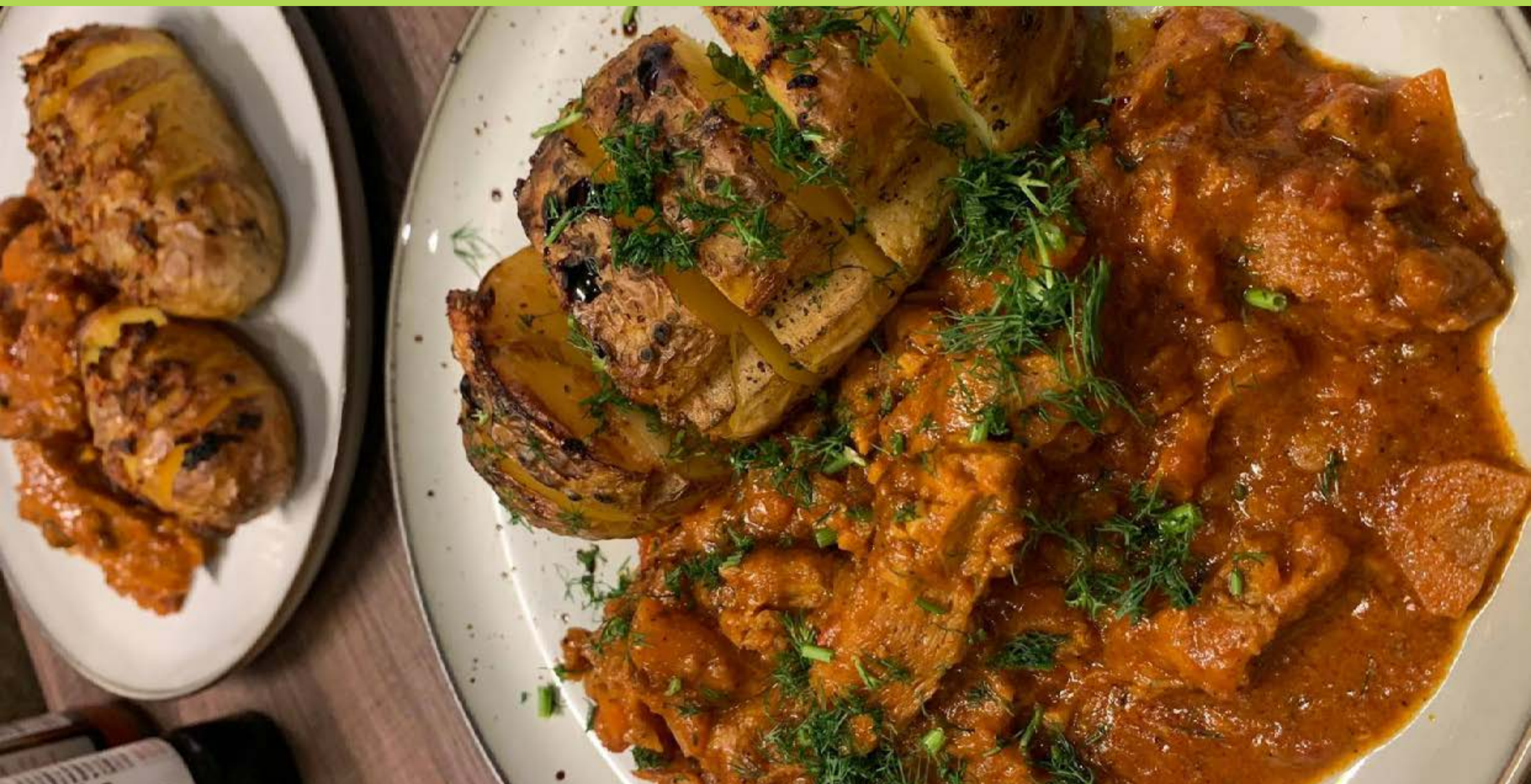
Čili non carne

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.



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.



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 cepties cepeškrāsnī uz 45–50 min.
7. Kad plovs gatavs, to var apmaisīt, jo soja būs palikusi augšpusē.



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 beziepakojuma 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 atkārtoti 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 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.



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



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.



Šķelto zirņu plācenīši

Recepte: 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 beziepakojumā 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.



Biešu falafeli

Recepte: [@alise.fayette](#)

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 beziepakojumā 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



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 saslida 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.



Zupas

Pupiņu-sēņu lazanjas zupa

.....

Kubas melno pupiņu zupa

.....

Ķirbju-lēcu krēmzupa

.....

Ātrā soļanka

.....

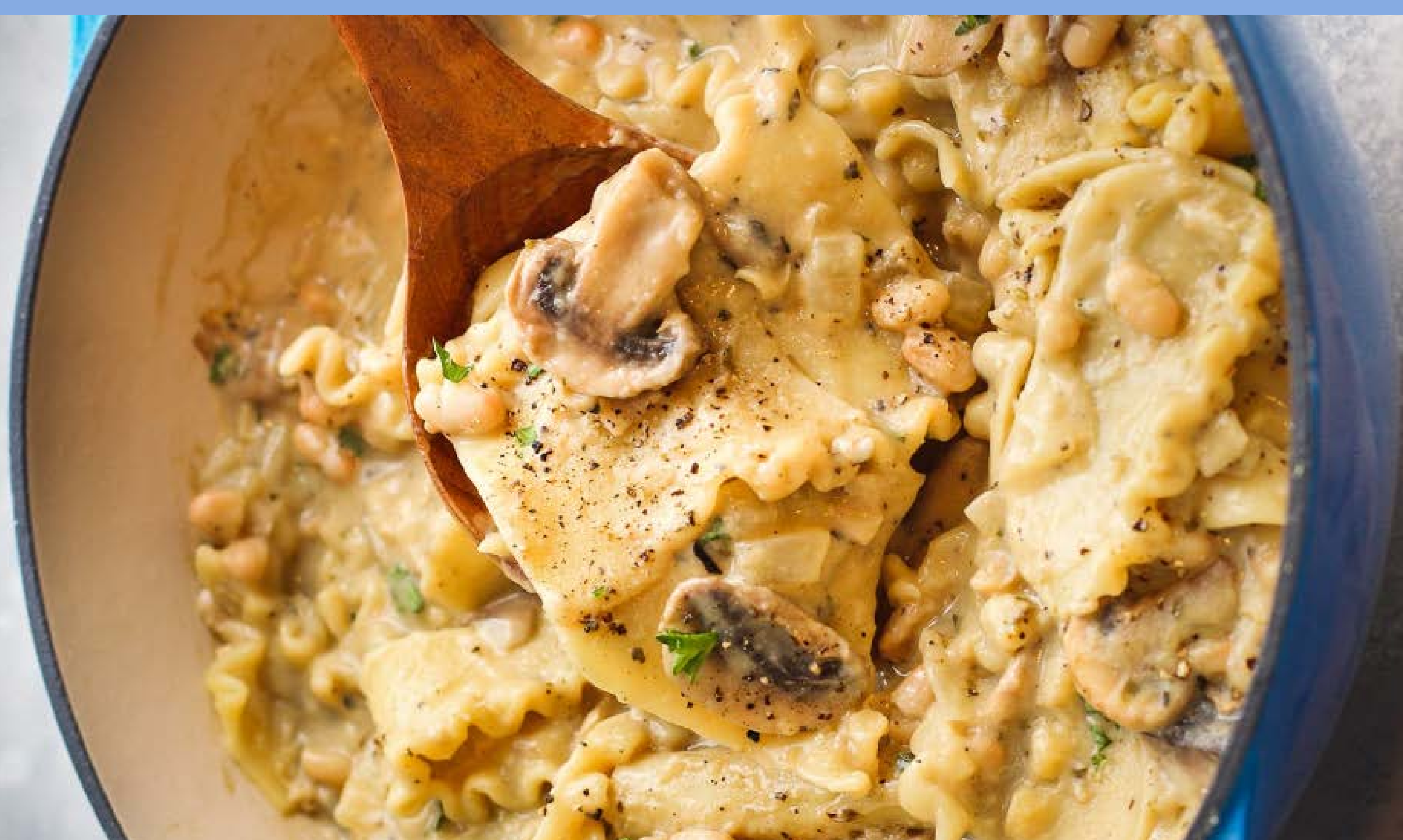
Sātīgā franču lēcu zupa

.....

Dārzeņu Tom Kha zupa ar
nūdelēm

.....

Biešu/lēcu biezzupa



Pupiņu-sēņu lazanjās zupa

Recepte: [itsallgoodvegan](#)

Sastāvdaļas

- 1 ēdk. eļļas
- 1 sīpols
- 4 ķiploku daiviņas
- 2 glāzes dārzeņu buljona
- 200-225 g lazanjās plākšņu
- 1 bundžiņa balto konservēto pupiņu
- 2 glāzes augu piena
- 225 g šampinjonu
- 2-3 ēdk. rauga pārsļu
- 1 ½ ēdk. kaltētu garšaugu
- 1 tējk. sāls un piparu

Pagatavošana

1. Sīpolu sagriež.
2. Katlā uzkarsē eļļu, apcep sīpolu, ~4 minūtes.
3. Smalki sakapā ķiploku, pievieno pannā un cep vēl 2 minūtes.
4. Pievieno buljonu.
5. Lazanjās plāksnes saplēš mazākos - kumosa izmēra gabalos un pievieno katlā.
6. Pievieno garšaugus, sāli, piparus. Samaisa.
7. Vāra 7-8 minūtes līdz lazanjās plāksnes gatavas, ik pa laikam apmaisā, lai makaroni vienmērīgi izvārās.
8. Sagriež sēnes, pupiņām nolej ūdeni un noskalo.
9. Katlā pievieno sēnes, pienu un pupiņas, vāra līdz sēnes gatavas.
10. Beigās pievieno rauga pārsļas. Ja nepieciešams pievieno vēl sāli, piparus pēc garšas.
11. Pasniedz.



Dārzeņu un zemesriekstu karija zupa

Recepte: krustnaglina.lv

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

1. Sīpolu sakapā, burkānu nomizo un sarīvē, un liek cepties katlā sakarsētā eļļā. Maisot cep apmēram 7 min.
2. Saldo kartupeli un kartupeļus sagriež nelielos kubiņos un pievieno katlā kopā ar visām garšvielām. Maisot pacep vēl 2 min.
3. Katlā pievieno buljonu un lēcas. Nogriež karstumu uz mazāku un ļauj visam vārīties 25 min, līdz lēcas un kartupeļi gatavi.
4. Noņem katlu no uguns. 1/3 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.



Kubas melno pupiņu zupa

Recepte: [The Simple Veganista](#)

Sastāvdaļas

- 450 g svaigu melno pupiņu vai 3 bundžiņas konservētu melno pupiņu (~ 750 g neto masa)
- 1 liels sīpols
- 4 ķiploka daiviņas
- 2 selerijas kāti
- 2 vidēja izmēra burkāni
- 1 vidēja izmēra paprika
- 2 lauru lapas
- 1–2 tējķ. ķimeņu pulvera (vai blenderī sasmalcinātas ķimenes)
- 1–2 tējķ. kūpinātās vai parastās paprikas pulvera
- 3 glāzes ūdens vai dārzeņu buljona (2 glāzes, ja izmanto konservētās pupiņas)
- 1 apelsīns
- Sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana

1. Ja izmanto svaigas pupiņas – iepriekšējā vakarā noskalo ar aukstu, tekošu ūdeni un liek lielā bļodā mērcēties uz nakti. Nākamajā dienā atkal noskalo un liek katlā vārīties 1 stundu. Tad atkal noskalo tekošā ūdenī. Ja izmanto konservētās pupiņas – pirms gatavošanas notecina šķidrumu.
2. Sagriež gabaliņos sīpolu, ķiploka daiviņas, seleriju, burkānus, papriku. No apelsīna izspiež sulu, saglabājot gan sulu, gan mizu.
3. Ja izmanto konservētas pupiņas, var dārzeņus (sīpolus, seleriju, burkānus un papriku) pirms tam nedaudz apcept nelielā daudzumā eļļas, bet tas nav obligāti.
4. Katlā liek visas sastāvdaļas, izņemot apelsīna sulu: pupiņas, lauru lapas, ķiploku, ķimeņu pulveri, paprikas pulveri, sīpolu, seleriju, burkānus, papriku, ūdeni vai dārzeņu buljonu, sāli, piparus, kā arī apelsīna mizu. Vāra uz lēnas uguns 40–60 min vai līdz pupiņas un dārzeņi ir mīksti, ik pa laikam apmaisot. Pievieno papildu ūdeni pēc nepieciešamības (varētu būt nepieciešama aptuveni 1 papildu glāze).
5. Kad pupiņas un dārzeņi ir mīksti, izņem no katla apelsīna mizu un lauru lapas.
6. Sablendē zupu līdz vēlamai konsistencei – iesakām sablendēt 75 %, atstājot dažus gabaliņus. Zupu var arī neblendēt.
7. Pievieno zupai apelsīnu sulu un vāra vēl 5–10 min. Pasniedz.



Zupas



Ķirbju-lēcu krēmzupa

Recepte: *thetastyk*

Sastāvdaļas

- 2 ēdk. eļļas
- 1 sīpols
- 4 ķiploka daiviņas
- 1 kg ķirbja
- 190 g sarkano lēcu
- 1l dārzeņu buljona
- sāls, pipari pēc garšas
- 180 ml kokosriekstu piena no bundžas
- 1 ēdk. citronu sulas
- 2 ēdk. rauga pārslu

Pagatavošana

1. Sīpolu, ķiploku un ķirbi nomizo un sagriež.
2. Katlā uzkarsē eļļu un apcep ķiploku ar sīpolu.
3. Pievieno ķirbi, lēcas, buljonu, uzvāra. Nogriež uz vidējas uguns un vāra 25-30 minūtes, līdz ķirbis ir mīksts.
4. Pievieno garšvielas un kokosriekstu pienu.
5. Sablendē un pasniedz ar grauzdētiem turku zirņiem (sk. recepti no 7.dienas).



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



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.



Dārzeņu Tom Kha zupa ar nūdelēm

Recepte: *Rimi*

Sastāvdaļas

- 150 g burkānu
- 50 g selerijas kātu
- 50 g saldētu zaļo zirnīšu
- 200 g šampinjonu
- 30 g lapu kāposta jeb keila
- 180 g rīsu nūdeļu
- 400 ml *Rimi Planet* kokosriekstu piena
- dārzeņu buljona kubiciņš

Garšvielas

- 20 g ingvera, 5 g čili pipara
- Sāls, pipari pēc garšas, 1/2 tējk. cukura
- 1 citrona sula un miziņa, 2 daiviņas ķiploka

Pagatavošana

1. Burkānus un seleriju sagriež kubiciņos un apcep eļļā. Pievieno 1,5 l ūdens un vienu dārzeņu buljona kubiņu.
2. Piestā saspiež, smalki sakapā vai sablendē garšvielas.
3. Apcep šampinjonus, pievieno samaltās garšvielas un pievieno zupai. Nogaršo buljonu, ja nepieciešams, pievieno vēl sāli vai citronu skābumam.
4. Pievieno zirnīšus, lapu kāpostu un nūdeles. Atstāj ievilkties 3–5 minūtes un pasniedz siltu.



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.



Salāti

Krāsainais koleslavs

.....

Turku zirņu salāti ar tahini –
sinepju mērci

.....

Kažoks bez siļķes (kārtainie
salāti)

.....

Rasols

.....

Vieglie salāti

.....

Kuskusa–dārzeņu salāti ar
zaļumiem un šniceli



Salāti



Krāsainais koleslavs

Recepte: Kristīne Bergfelde
(["Vegāns virtuvē"](#))

Sastāvdaļas (4 porcijas)

- ½ sarkanā kāposta (400 g)
- 1 burkāns
- 1 ābols
- ½ citrona sulas
- 1 ēdk. ābolu etiķa
- ½ tējk. sāls
- ½ tējk. piparu
- 70–100 g augu valsts majonēzes (pēc izvēles) (piem., Spilva 4 sezonu, Hellmann's, Sojalita)

Pagatavošana

1. Sarīvē sarkano kāpostu un liek to bļodā. Pievieno smalki sarīvētu burkānu un ābolu.
2. Sarīvētos dārzeņus pārlej ar citrona sulu, ābolu etiķi un pārkausa ar sāli un pipariem. Izmaisa, lai viss būtu vienmērīgi sajaucies.
3. Ja izmanto, kā pēdējo pievieno augu valsts majonēzi un vēlreiz izmaisa, lai majonēze būtu vienmērīgi iestrādāta salātos.



Turku zirņu salāti ar tahini – sinepju mērci

Recepte: *plantbasedrd*

Sastāvdaļas

Salātiem:

- 2 bundžiņas konservētu turku zirņu
- 450 g ķirbja
- 450 g briseles kāpostu
- ½ vidēja sarkanā sīpola
- 3 ēdk. eļļas
- 1 ēdk. kukurūzas cietes
- 1 ½ tējk. ķiploku pulvera
- 1 tējk. malta koriandra
- 2 tējk. timiāna
- 2 tējk. augu sīrupa
- sāls pēc garšas

Mērci:

- ¼ glāzes tahini
- 1 ēdk. augu sīrupa
- 1 ķiploka daiviņa
- 1 tējk. sinepju
- sula no 1 laima
- nedaudz miziņa no laima
- 3-4 ēdk. auksta ūdens

Pagatavošana

1. Turku zirņus noskalo un nosusina.
2. Cepampannu izklāj ar cepampapīru, uzber turku zirņus. Uz tiem lej 1 ēdk. eļļas, samaisa un vienmērīgi izkārtot pa pannu. Cep iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī 220 °C 15 minūtes.
3. Izņem no cepeškrāsns, ļauj nedaudz atdzist. Pārkaisa ar ½ tējk. timiāna, ½ tējk. ķiploku pulvera, sāli un samaisa. Ievieto atpakaļ cepeškrāsnī un cep vēl 15 minūtes līdz kraukšķīgi.
4. Ķirbi nomizo un sagriež nelielās šķēlītēs.
5. Sīpolu un briseles kāpostus sagriež smalkās šķēlītēs.
6. Sīpolus, briseles kāpostus un ķirbi liek bļodā, pievieno sīrupu, 1 tējk. ķiploku pulvera, 1 tējk. koriandra, 1 ½ tējk. timiāna, šķipsniņu sāls, cieti un 2 ēdk. eļļas, samaisa.
7. Kārto uz cepampannas, kas izklāta ar cepampapīru. Cep 15 minūtes līdz zeltaini brūni.
8. Bļodā liek dārzeņus, turku zirņus, pārlej ar mērcīti, samaisa, pasniedz.

Mērces pagatavošana:

9. Tahini, sīrupu, sinepes, smalki sakapātu vai saspiestu ķiploku, sāli, laima sulu un miziņu liek trauciņā un kārtīgi samaisa.
10. Lai mērci padarītu šķidrāku, pievieno ūdeni.



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.



Rasols

Sastāvdaļas

- 4 kartupeļi
- 4 burkāni
- 1 sīpols
- 4 marinēti gurķi
- 250 g konservētu zaļo zirnīšu
- 1 tējk. 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
- 1/3 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 piparus, iemaisa salātos. Labu apetīti!



Kuskusa–dārzeņu salāti ar zaļumiem un šniceli

Recepte: *Garden Gourmet*

Sastāvdaļas

- 1 paciņa *Garden Gourmet Schnitzel*
- 200 g kuskusa
- 6 salātlapas
- 1 maza sarkanā paprika
- 1/2 selerijas kāta
- sīpolloki
- 50 g rozīņu
- 1 citrons
- Pētersīļi
- 4 ēdk. olīveļļas
- Šķipsniņa sāls un piparu

Pagatavošana

1. Rozīnes aplej ar karstu ūdeni un mērcē ~ 10 min.
2. Uzvāra kuskusu. Kad tas gatavs, pievieno nedaudz olīveļļu, apmaisa.
3. Noskalo salātlapas, sasmalcina. Sagriež seleriju, sīpollokus, papriku. Sakapā garšaugus.
4. Bļodā liek kuskusu, dārzeņus, garšaugus, pievieno citrona sulu, olīveļļu, sāli un piparus. Samaisa.
5. Sakarsētā pannā apcep šniceli, līdz tā ir kraukšķīga.
6. Uz šķīvja kārto salātlapas, pa virsu uzliek kuskusa salātus. Pasniedz ar šniceli.



Smeķa pīrādziņi

Rīsu galetes ar zemesriekstu sviestu un šokolādi

Tortiljas maizītes

Burkānu standziņas

Lēcu hummos

Divu veidu humoss

Fokača ar tomātiem & olīvām

Īpašā mērcīte makaroniem vai turku zirņiem

Kanēļa čipsi

Sāļie spinātu & tomātu mafini

Zemesriekstu sviesta mērce

Cepums 1 minūtē

Korejiešu burkāni

Kāpostu/sēņu pīrādziņi

Sēņu-sojas pīrāgs

Fritēti lēcu plācenīši

Kraukšķīgie BBQ turku zirņi

Pārsteidzošie nūdeļu "siera" salāti

Kale jeb lapu kāposta čipsi

Pastinaka frī

Čia ikri

"Parmezāns"

Saulespuķu sēklu smēriņš

Siera mērcīte

Auzu piens

Burkānlasis

Vienkāršā burkānmaize

Zaļumu "krēmsiers"

Indijas riekstu pesto



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 piedevas



Rīsu galetes ar zemesriekstu sviestu un šokolādi

Recepte: [thebigleybasics](#)

Sastāvdaļas

- 2 rīsu galetes
- zemesriekstu sviests vai citu riekstu sviests pēc izvēles
- šokolāde
- ¼ banāna
- šķipsniņa sāls

Pagatavošana

1. Uz katras no rīsu galetēm klāj zemesriekstu sviestu.
2. Banānu sagriež ripiņās un kārto uz vienas no galetēm.
3. Ūdens peldē vai virs tvaikiem izkausē šokolādi.
4. Rīsu galetes liek kopā, tā, lai puses, uz kurām uzklāts zemesriekstu sviests, ir viena pret otru.
5. Rīsu galešu "maizīti" apklāj ar izkausētu šokolādi.
6. Šķīvīti izklāj ar pārtikas plēvi vai cepamo papīru. Uz tā liek rīsu galešu "maizīti" un uz vienas no pusēm uzber šķipsniņu sāls.
7. Liek saldētavā uz 30 minūtēm līdz šokolādes sacietējusi.



Tortiljas maizītes

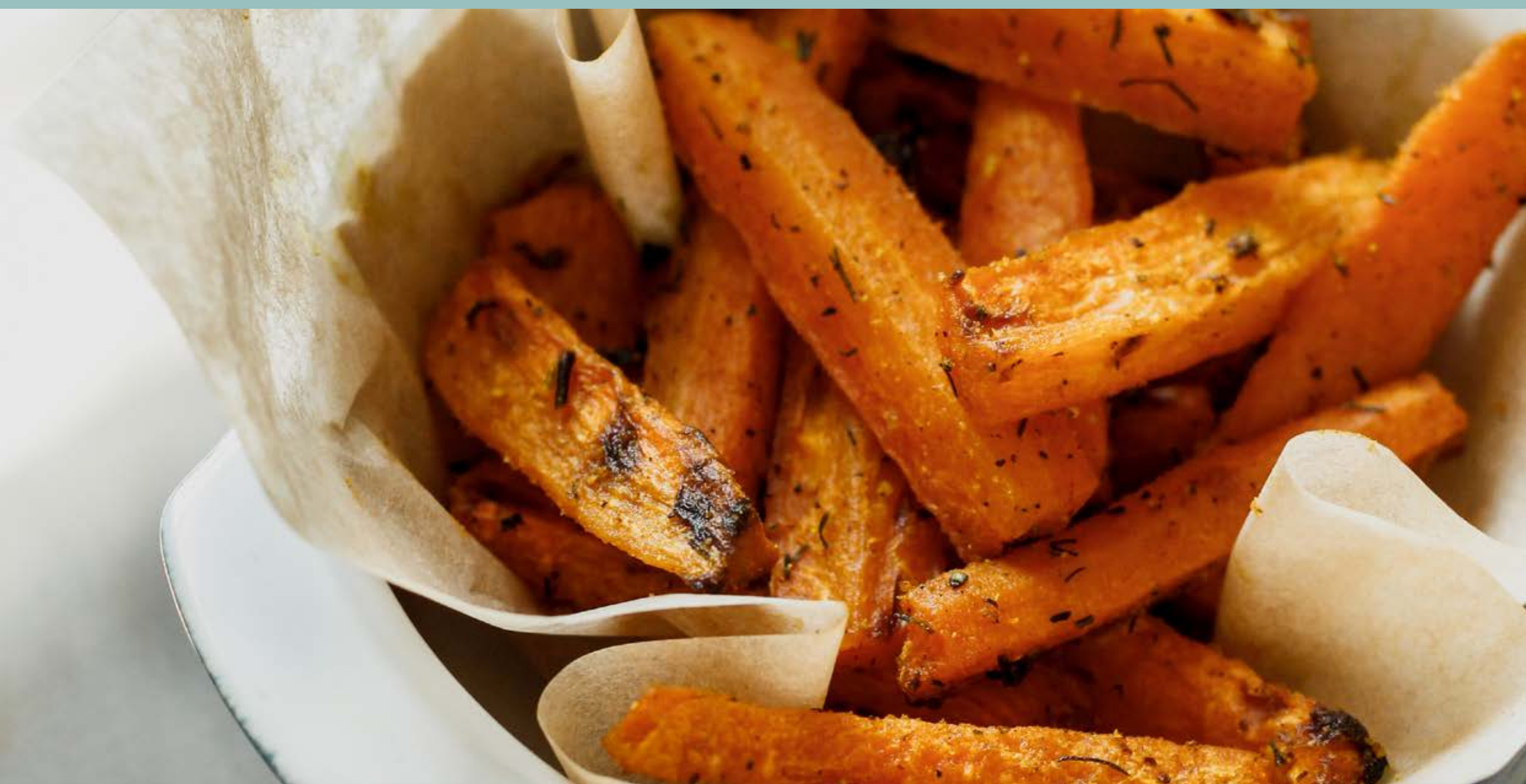
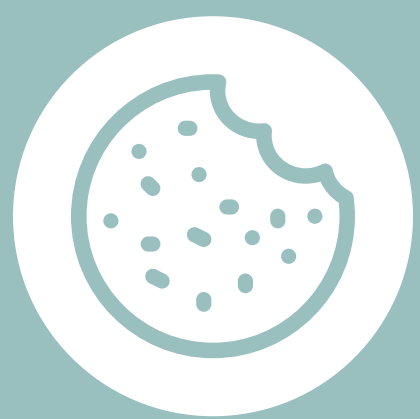
Recepte: Kristīne Bergfelde
("Vegāns virtuvē")

Sastāvdaļas

- 260 g + 20 g kviešu miltu
- 1/2 tējk. sāls
- 1 tējk. cepamā pulvera
- 170 ml ūdens
- 30 ml olīveļļas
- 1 ēdk. svaigu zaļumu

Pagatavošana

1. Bļodā sajauc 260 g miltus, sāli un cepamo pulveri un izmais.
2. Pievieno ūdeni, olīveļļu un dilles. Kārtīgi samaisa un klāj masu uz galda virsmas, uz kuras uzkaisīti milti (aptuveni 20g). Mīca mīklu aptuveni 5–10 min, līdz tā vairs nelīp pie rokām.
3. Mīklu sadala 4 bumbiņās, ja iecerēts izveidot lielas tortiljas, vai 8 bumbiņās, ja vēlas veidot mazākas tortiljas. Katru bumbiņu viegli apviļā miltos, pārsedz ar sausu dvieli un ļauj "atpūsties" aptuveni 10 minūtes.
4. Katru bumbiņu izrullē – tai jābūt pēc iespējas plānākai. Ja nepieciešams, uz galda virsmas uzkaisa vēl miltus, bet jāņem vērā – jo vairāk miltu, jo tortiljas būs cietākas.
5. Katru izrullēto maizīti cep sausā pannā aptuveni 1 minūti uz vidēji lielas uguns. Maizītes cep no abām pusēm, līdz tās ir nedaudz apbrūnējušas.
6. Maizītes pasniedz siltas vai jau atdzisušas kā burito, fahitu vai tako. Uzglabā aptuveni 3–7 dienas noslēgtā iepakojumā.



Burkānu standziņas

Recepte: [@tastyvegetarian](#)

Sastāvdaļas (1 klaips)

- 3–7 burkāni
- 2 ēdk. olīveļļas
- 1 ēdk. sasmalcinātu pētersīļu
- 1 tējk. paprikas pulvera
- 1 tējk. sāls
- 1 tējk. piparu

Pagatavošana

1. Nomizo burkānus un sagriez gareniski, kā standziņas vai frī.
2. Bļodā ieliek burkānus un visas pārējās sastāvdaļas un kārtīgi apmaisa, lai viss sajaucas.
3. Ieklāj cepamo papīru cepešpannā. Izvieto burkānu standziņas tā, lai tās nesaskaras.
4. Cep 220 °C 25 min.



Lēcu hummos

Recepte: [thetastyk](#)

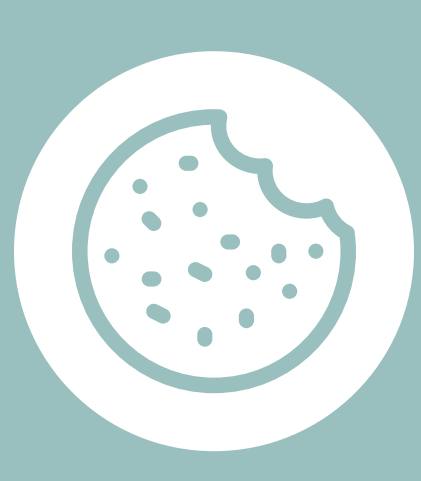
Sastāvdaļas

- 1 glāze sarkano šķelto lēcu
- 2 glāzes ūdens
- 1 citrons
- ½ glāze tahini
- 1 ķiploka daiviņa
- 1 tējk. sāls

Pagatavošana

1. Ūdeni lej katliņā un uzvāra.
2. Lēcas noskalo, liek katliņā un vāra 10 minūtes.
3. Nolej lieko šķidrumu un noskalo ar aukstu ūdeni. Lēcām jābūt ļoti mīkstām, gandrīz izšķīdušām.
4. Lēcas liek blenderī un blendē līdz krēmīgai konsistencei.
5. Pievieno pārējās sastāvdaļas, sablenderē.
6. Ja nepieciešams pievieno 2-3 ēdk. ūdens, līdz iegūta vēlamā konsistence.

*hummus sabiezēs, kad tas pilnībā atdzisis.



Divu veidu humoss

Recepte: Kristīne Bergfelde

(["Vegāns virtuvē"](#))

Karamelizētu sīpolu humoss

Sastāvdaļas

- 1 sarkanais sīpols
- 1 ēdk. brūnā cukura
- 1 ēdk. balzametiķa
- ½ tējk. sāls
- ¼ tējk. piparu
- 1 ēdk. olīveļļas
- 240 g turku zirņu (vārītu vai konservētu)
- 45 ml olīveļļas
- 2 ēdk. tahini – meklē Rimi, Stockmann, Gemoss vai Dabas stacijā
- ½ citrona sulas
- ½ tējk. kumīna
- ½ tējk. sāls
- ¼ tējk. piparu

Pagatavošana

1. Vispirms pagatavo karamelizētos sīpolus. Uz vidēji lielas uguns pannā uzkarsē olīveļļu un apcep gabaliņos sagrieztu sīpolu, līdz tas kļuvis mīksts. Pieber sāli, piparus, brūno cukuru un samaisa. Pārlej ar balzametiķi un pasautē uz mazas uguns vēl aptuveni 5 minūtes. Kad sīpoli gatavi, ļauj tiem atdzist.
2. Kamēr sīpoli dzesējas, pagatavo humosu. Virtuves kombainā sablendē visas pārējās sastāvdaļas, līdz masa kļuvusi viendabīga. Ja nepieciešams, ik pa brīdim pārtrauc blendēt un nokasa visu, kas ir sakrājies uz trauka malām. Pievieno karamelizētos sīpolus (nedaudz jāpataupa dekorēšanai) un blendē dažas sekundes, līdz tie ir vienmērīgi iejaukušies humosā.
3. Dekorē ar olīveļļu, karamelizētiem sīpoliem un zaļumiem.

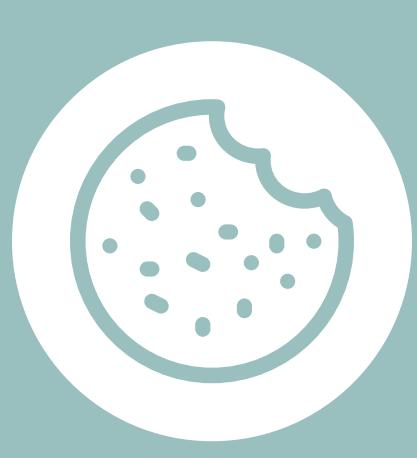
Saulē kaltētu tomātu humoss

Sastāvdaļas

- 240 g turku zirņu (vārītu vai konservētu)
- 70 g saulē kaltētu tomātu
- 75 ml olīveļļas
- 2 ēdk. tahini – meklē Rimi, Stockmann, Gemoss vai Dabas stacijā
- ½ citrona sulas
- ½ tējk. kumīna
- ½ tējk. sāls
- ¼ tējk. piparu
- 1 ķiploka daiviņa
- ½ saujas svaiga bazilika

Pagatavošana

1. Virtuves kombainā visas sastāvdaļas blendē aptuveni minūti (ja vēlas, var izmantot olīveļļu no saulē kaltēto tomātu burciņas). Nokasa visu, kas ir sakrājies uz trauka malām, un blendē vēl dažas minūtes, līdz masa iegūst krēmīgu konsistenci.
2. Pasniedz kopā ar sagrieztiem saulē kaltētu tomātu gabaliņiem, eļļu no to burciņas un svaigu baziliku.



Fokača ar tomātiem & olīvām

Recepte: Kristīne Bergfelde
(["Vegāns virtuvē"](#))

Sastāvdaļas (6 porcijas)

- 450 g kviešu miltu
- 1 tējķ. sāls
- 2 tējķ. cukura
- 1 ēdk. sausā rauga (7 g)
- 300 ml silta ūdens
- 15 melnās olīvas (40 g)
- 5 ķiploka daiviņas
- 200 g ķirštomātiņu
- 3–4 ēdk. svaiga rozmarīna (2 kātiņi)
- 5 ēdk. olīveļļas
- Olīveļļa ieziešanai

Pagatavošana

1. Rozmarīna lapiņas liek bļodiņā un pārlej ar olīveļļu.
2. Bļodā ieber miltus, pievieno sāli, cukuru un sauso raugu. Samaisa, pielej silto ūdeni (~ 40 °C, bet ne karstāks) un pievieno saspaidītas ķiploka daiviņas un rīpiņās sagrieztas melnās olīvas.
3. Mīklu samaisa, lai tā būtu viendabīga, un izmīca ~ 5 min (neizņemot no bļodas). Pēc mīcīšanas mīkla būs diezgan lipīga.
4. Paņem visu mīklu rokās, ieziež bļodu ar olīveļļu un liek tajā atpakaļ mīklu. Pārsedz bļodu ar sausu dvieli un novieto kādā siltā vietā ~ 1 h, līdz mīklas apjoms palielināties divas vai trīs reizes.
5. Aptuveni 20 × 30 cm lielā plātī ieklāj cepampapīru un ieziež to ar olīveļļu. Uzliek uz plāts uzbriedušo mīklu un vienmērīgi izlīdzina, lai mīkla aizņemtu visu plāti.
6. Izklātajā mīklā ar pirkstu izveido bedrītes un pārlej ar olīveļļu, kurā tika turētas rozmarīna lapiņas. Uz mīklas vietām uzkaisa un iedur rozmarīna lapiņas un iespiež uz pusēm pārgrieztus ķirštomātiņus.
7. Cep cepeškrāsnī 220 °C temperatūrā 18–20 min, līdz maize ir kļuvusi zeltaini brūna. Uzreiz pēc cepšanas maizes virsmu apslaka ar ūdeni un ļauj tai atdzist. Gatavs!
8. Pasniedz ar olīveļļu, pesto, pie zupas vai ēd tāpat vien.



Uzkodas un piedevas



Īpašā mērcīte makaroniem vai turku zirņiem

Sastāvdaļas

- 3 Medjool dateles ar izņemtiem kauliņiem (~ 55 g)
- 80 ml ūdens
- 1 ēdk. rauga pārslu – meklē lielākajās Maxima, Dabas stacijā vai beziepakojuma veikalos
- 1 ēdk. sojas mērces
- 1 tējk. kūpinātas vai saldās paprikas pulvera
- ¼ tējk. sīpolu pulvera

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas sablendē.
2. Ēd kā mērcīti pie dažādiem ēdieniem. Izmēģini mērcītē apcept turku zirņus (uz pannas vai cepeškrāsnī 190 °C – mērce sabiezēs un piešķirs turku zirņiem neatkārtojamu garšu).



Uzkodas un piedevas



Kanēļa čipsi

Recepte: [toasterovenlove](#)

Sastāvdaļas

- 2 tējk. cukura
- ½ tējk. kanēļa
- 2 tortilijas vai lavaša

Pagatavošana

1. Cukuru un kanēli ber bļodiņā un samaisa.
2. Uz tortilijas vai lavaša uzsmērē eļļu vai izkausētu vegānisku sviestu. Pārkaisa ar sagatavoto maisījumu.
3. Tortiliju vai lavašu sagriež trīsstūrīšos, kārto uz cepampannas un cep 175°C 8-11 minūtes, līdz maliņas sāk plāikt viegli brūnas.
4. Ļauj atdzist, lai čipsi kļūst kraukšķīgi.



Sāļie spinātu & tomātu mafini

Recepte: Kristīne Bergfelde
(["Vegāns virtuvē"](#))

Sastāvdaļas (12 mafini)

- 280 g kviešu miltu*
- 2 tējk. cepamā pulvera
- 1 tējk. sāls
- ½ tējk. piparu
- 1 ēdk. bazilika
- 1 tējk. paprikas
- 1 tējk. koriandra
- 1 tējk. kurkumas
- 300 ml augu piena
- 1½ ēdk. ābolu etiķa
- 70 ml olīveļļas
- 50 g svaigu spinātu
- 70 g saulē kaltētu tomātu
- Sauja svaigu loku

Pagatavošana

1. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C temperatūrai, sagatavo mafinu pannu un ieliek tajā formiņas vai palielus cepampapīra kvadrātiņus.
2. Saulē kaltētus tomātus sagriež gabaliņos, smalki sakapā spinātus un lokus.
3. Pie augu piena pievieno ābolu etiķi, izmaisa un atstāj, lai ievilkas 5 min, līdz parādījušies kunkuļi un izveidojušās "paniņas".
4. Samaisa visas sausās sastāvdaļas (miltus, cepamo pulveri, garšvielas).
5. Pie sausajām sastāvdaļām pievieno sagatavotās "paniņas", olīveļļu un izmaisa. Mīklai jābūt pabiezai, bet, ja tā šķiet pārāk bieza, pievieno vēl augu pienu. Iemaisa mīklā iepriekš sagrieztos spinātus, lokus un saulē kaltētos tomātus.
6. Liek mīklu formiņās (katrā formiņā aptuveni 2 ēdk.) un cep cepeškrāsnī 30–35 min.
7. Izņem no krāsns un atstāj, lai mafini atdziest 5 min. Pēc tam tos izņem no formiņām un liek uz restītēm vai dvieļa. Vislabāk garšos, pasniegti ar kādu pupiņu smēriņu vai humosu.

*Padoms: izmēģini pagatavot mafinus, izmantojot 150 g kviešu miltu un 130 g veselīgo speltas miltu!



Zemesriekstu sviesta mērce

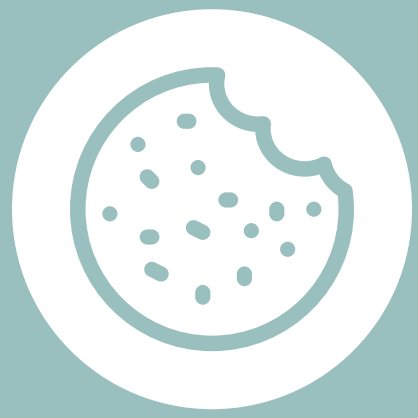
Recepte: [healthygirllkitchen](https://www.healthygirllkitchen.com)

Sastāvdaļas

- 115 g zemesriekstu sviesta
- 2 tējk. asas mērces
- 4 ēdk. sojas mērces
- 3 ēdk. rīsu etiķa
- ¼ glāzes ūdens
- 1 ēdk. augu sīrupa
- 1 ēdk. eļļas
- 1 tējk. ķiploka pulvera
- 1 tējk. ingvera pulvera

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas liek bļodiņā un kārtīgi samaisa.
2. Izmanto salātu, pastas pagatavošanā.



Uzkodas un piedevas



Cepums 1 minūtē

Recepte: [oastlady](#)

Sastāvdaļas

- 35 g auzu miltu
- 5 g kakao
- 17 g riekstu sviesta pēc izvēles
- 50 g banāna
- ½ tējk. cepamā pulvera
- 20 ml augu piena
- šokolādes gabaliņi pēc izvēles

Pagatavošana

1. Miltus, kakao un cepamo pulveri liek bļodiņā un samaisa.
2. Banānu samīca ar dakšiņu un kopā ar riekstu sviestu un pienu pievieno miltu maisījumam, samīca.
3. Pēc izvēles pievieno šokolādes čipsus. Ar rokām izveido cepumu, liek mikroviļņu krāsnī uz 1 minūti.



Korejiešu burkāni

Recepte: receptes.lv

Sastāvdaļas

- 2-3 burkāni
- 1 ēdk. etiķa
- 1 tējk. sāls
- 4-5 ķiploka daiviņas
- 1 tējk. maltas paprikas
- 2 tējk. cukura
- 3-4 ēdk. eļļas
- 1 tējk. malta koriandra

Pagatavošana

1. Burkānus sagriež gareniski 1-1,5 mm platās šķēlēs. Tās tālāk sagriež 1 mm platos salmiņos. Var izmantot speciālo rīvi, ja tāda ir, ja nē, rīvēt uz parastās rīves rupjākās vietās.
2. Gatavo marinādi – etiķi sajauc ar cukuru, sāli, pielej eļļu, pievieno izspiestu ķiploku. Tad pieber maltu koriandru un maltu papriku.
3. Marinādi kārtīgi sajauc un uzlej uz burkāniem, atkal sajauc, nedaudz noblīvē un ļauj vismaz 2-3 stundas ievilkties.



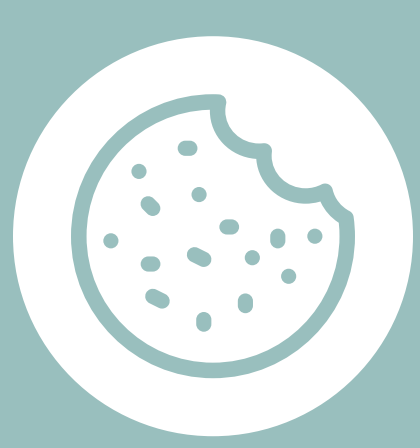
Kāpostu/sēņu pīrādziņi

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 aplīšus, liek iekšā pildījumu, aizloka maliņu, apsmērē ar sojas pienu (ja grib brūnīgākus) un cep 190° C ~25min līdz zeltaini brūni.



Sēņu-sojas pīrāgs

Recepte: [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 apgriež liekās malas.
3. Uzkarsē krāsni līdz 180 grādiem un liek iekšā veidni ar ieklāto mīklu uz 5 min.
4. Sagriež 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.



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.



Kraukšķīgie *BBQ* turku zirņi

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

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

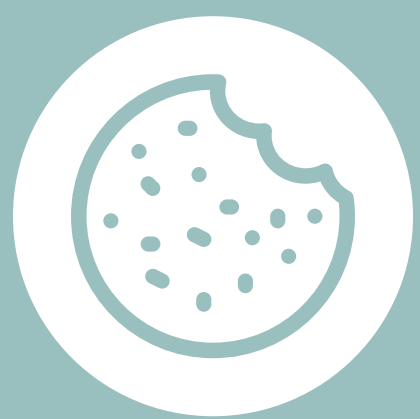
Pagatavošana

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 uz kodu 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.



Pārsteidzošie nūdeļu "siera" salāti

Recepte no: [Rimi](#)

[Video recepte](#)

Sastāvdaļas

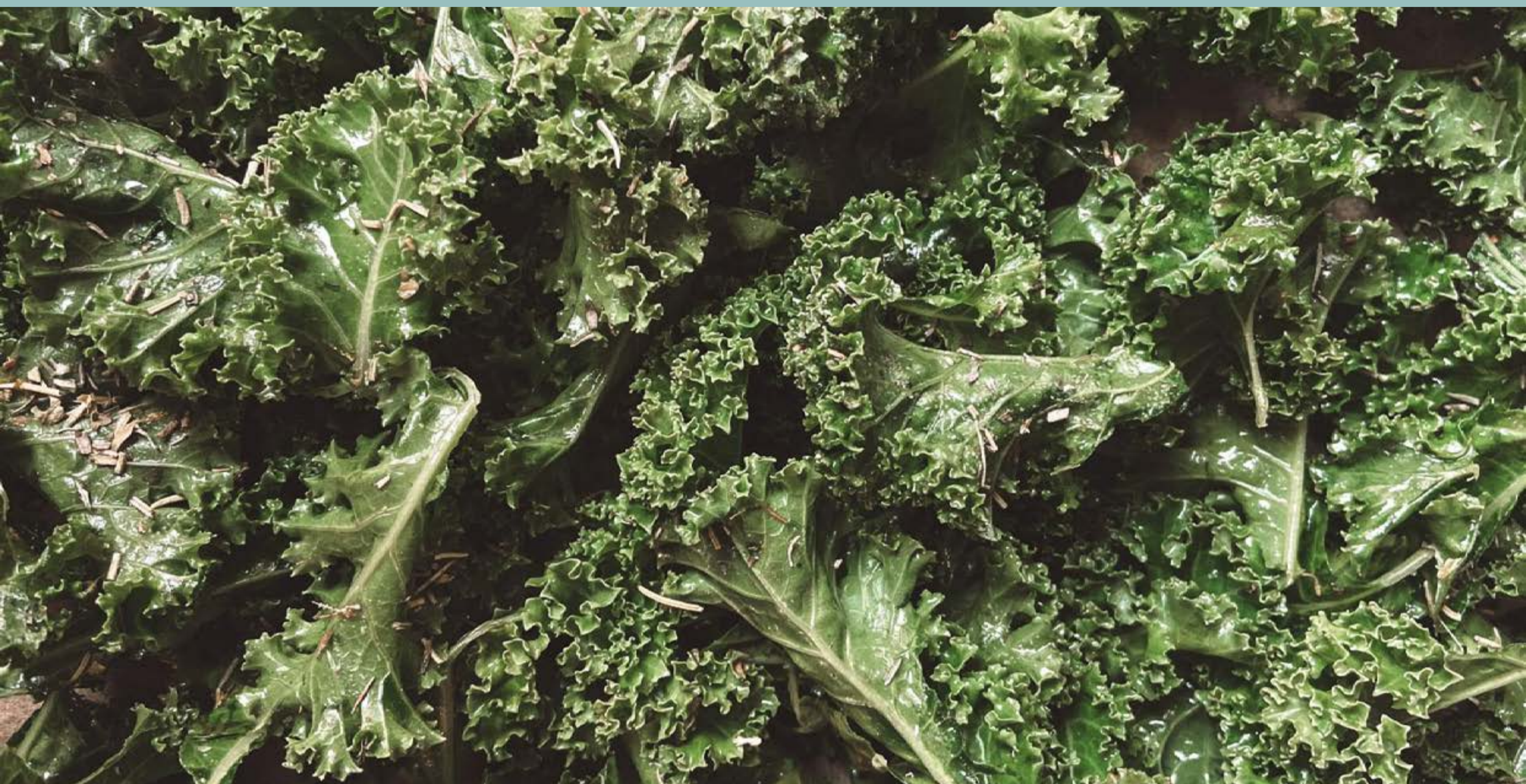
- 1 paciņa ātri pagatavojamo nūdeļu
- 1 burkāns
- 150 g tofu
- 2 ēdk. augu valsts majonēzes
- 2 daiviņas ķiploka
- Sāls un pipari pēc garšas

Pagatavošana

1. Uz smalkās rīves sarīvē burkānu un ķiplokus. Tofu sadrupina vai sarīvē uz rupjās rīves. Nūdeles smalki sadrupina un pārber ar klāt pievienoto garšvielu paciņu. Pievieno majonēzi un visu kārtīgi samaisa.
2. Atstāj ledusskapī uz 2 stundām, līdz nūdeles mīkstas.
3. Pievieno sāli un melnos piparus pēc garšas.



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.



Pastinaka frī

Recepte: minimalistbaker.com

Sastāvdaļas

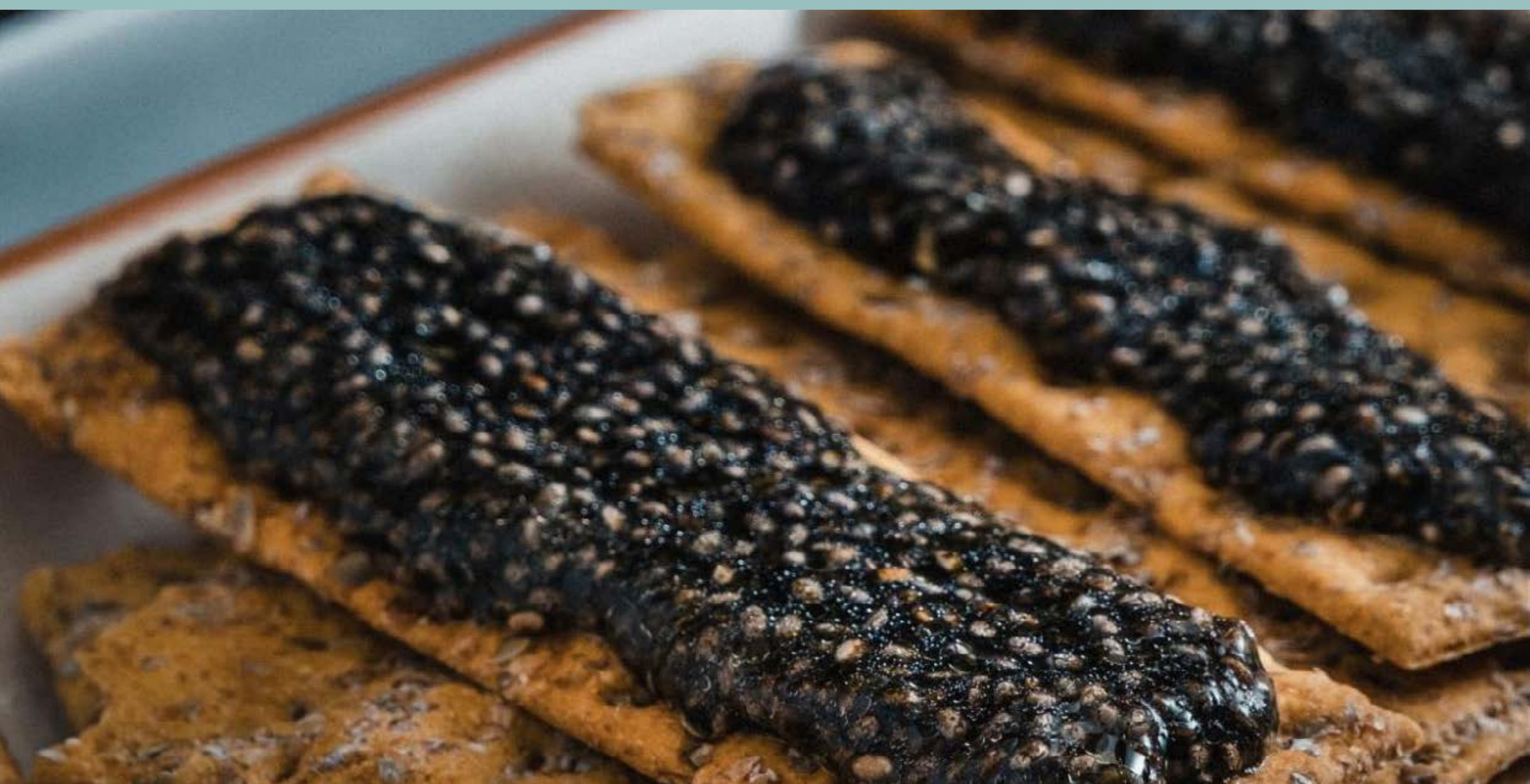
- 3 lieli pastinaki (pastinaka vietā var izmantot arī selerijas sakni)
- 1 ½ ēdk. avokado eļļas (vai cita neitrāla eļļa)
- ½ tējk. jūras sāls
- šķipsniņa melno piparu
- 1 tējk. karija pulvera (vai cita garšvielu maisījuma pēc izvēles)

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 izkārtot 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 priedevas



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, piestā, 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 (meklēt lielākajās *Maxima*, *Dabas stacijā* vai ziepakojumā 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 samal blenderī.
Gatavs!



Uzkodas un piedevas



Saulespuķu sēklu smēriņš

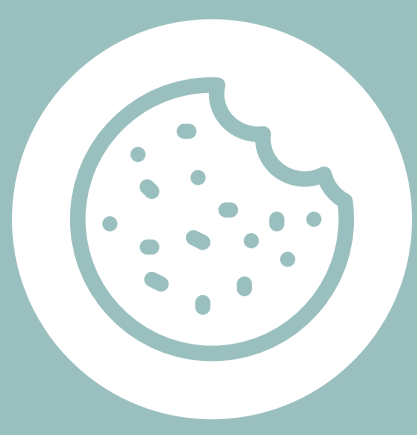
Sastāvdaļas

- 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 1/3 glāzes rauga pārslu!

Pagatavošana

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



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 pārslu (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.



Auzu piens

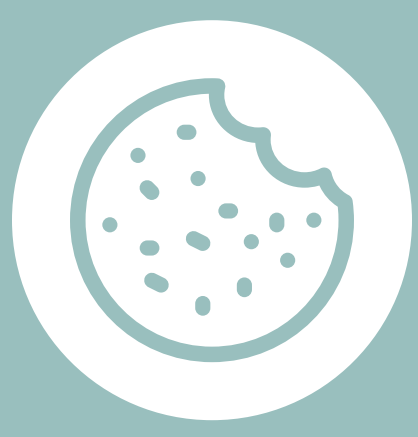
Recepte: vegan.lv

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.



Burkānlasis

Recepte: [@wild_vegansisters](#)

Sastāvdaļas

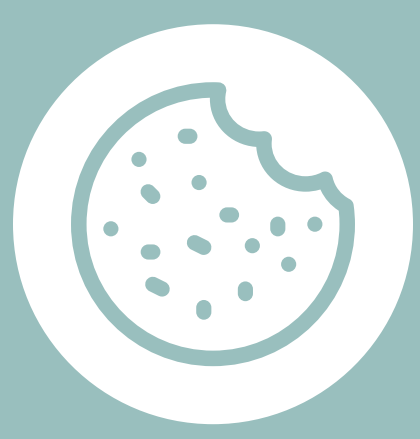
- 4-5 lieli burkāni

Marinādei:

- 5-6 ēdk. olīveļļas
- 3 nori lapas
- ½ citrona
- 2 tējk. ābolu etiķa
- 2 tējk. 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.



Vienkāršā burkānmaize

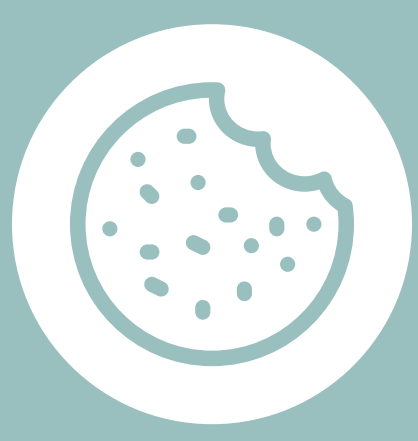
Recepte: [@breakfastmakes](#)

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.



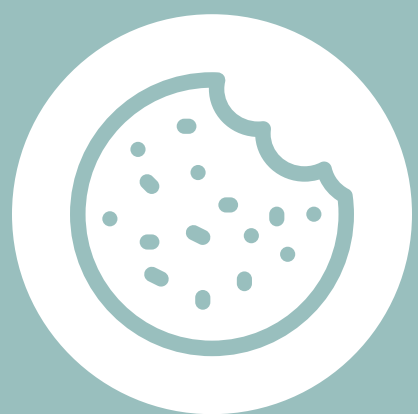
Zaļumu "krēmsiers"

Sastāvdaļas

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

Pagatavošana

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.



Indijas riekstu pesto

Recepte: Kristīne Bergfelde

("Vegāns virtuvē")

Sastāvdaļas

- 100 g Indijas riekstu
- 100 g svaiga bazilika
- 80 ml olīveļļas
- 2 ķiploka daiviņas
- 1/2 tējk. sāls

Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas ievieto virtuves kombainā un blendē, līdz masa ir kļuvusi vienmērīga un krēmīga.
2. Ieteicams Indijas riekstus iepriekš vismaz stundu izmērcēt karstā ūdenī, taču tas nav obligāti nepieciešams.



Saldie ēdieni

Ābolu pīrāgs

Halvas - cepumu torte

Bezpiena sacepums

"*Bounty*" sapņu kūka

Kaņepju halva

Kokosriekstu bumbiņas

Ātrā šokolādes kūka
mikroviļņu krāsnī

Ogu drumstalkūka

Kukurūzas kūka ar
dzērvēnēm

Sapņu kraukšķis

Šokolādes cepumi

Unikālā "*Cielaviņa*"

Veselīgie "*Kinder Bueno*"

Virtuļi

Ātrie cepumi

Ašais "*snikerītis*"

Zemesriekstu sviesta
enerģijas bumbas

"*Bounty*" vs ne tik saldaiss
"*bounty*"

"*Ferrero rocher*" konfektes

Braunijs

Skudru pūznīši

Saldā brunete

Napoleons

Kokosriekstu un šokolādes
muss

Ašais tiramisū deserts

Čia pudiņš

Uzpūtenis

Ašās kanēļmaizītes

Banānmaize

Burkānkūka

Zemesriekstu trifeles

Nice-cream jeb banānu
saldējums

"*Snickers*" kūka bez cepšanas



Ābolu pīrāgs

Recepte: *Chocolate covered Katie*

Sastāvdaļas (8 porcijas)

- 6 āboli
- 400–500 g kārtainās bezrauga mīklas (piem., Tešla vai Latvijas Maiznieks)
- 1/2–1 tējk. kanēļa
- 1/2 tējk. muskatrieksta
- 1/8 tējk. sāls
- 1/4 glāzes kviešu miltu (var aizstāt ar speltas kviešu vai auzu miltiem)
- 2/3 glāzes brūnā vai baltā cukura
- 2 ēdk. margarīna vai kokosriekstu eļļas (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Atlaidina kārtaino mīklu.
2. Ābolus sagriež šķēlītēs un liek bļodā.
3. Pievieno visas pārējās sastāvdaļas, izņemot kārtaino mīklu, un samaisa.
4. Pusi no kārtainās mīklas izklāj kā pamatni uz cepamformas ~23 cm diametrā (pirms tam ieklāj cepamo papīru vai izmanto silikona cepamformu). Nepieciešamības gadījumā pielāgo kārtainās mīklas plāksnes formai – pastiepj, izrullē, saspaida kopā. Noklāj ar mīklu arī cepamformas sānus.
5. Uz pamatnes uzber ābolu pildījumu, izlīdzina.
6. Izklāj otru pusi no kārtainās mīklas pa virsu āboliem, lai pildījumu visapkārt ieskautu mīkla. Savieno kopā abas kārtainās mīklas puses ar pirkstiem vai dakšu.
7. Iegriež mīklā vairākus 2–3 cm garus atvērumus, caur kuriem varēs izgarot tvaiks.
8. Cep 220 °C 40 min vai kamēr mīkla ir mazliet brūngana un ābolu pildījums ir karsts un burbuļojošs. Ļauj atdzist.
9. Pasniedz uzreiz. Var uzglabāt dienu istabas temperatūrā vai līdz 5 dienām ledusskapī.



Halvas – cepumu torte

Recepte: edamzale.lv

Sastāvdaļas

Kūkai:

- 4 paciņas vegānisku cepumu
- 1,5–2 glāzes stipras kafijas
- 500 g zemesriekstu halvas
- 2 ēdk. brendija vai konjaka (pēc izvēles)
- kokosriekstu piena cietā daļa no 1 bundžiņas (bundžiņa pirms tam uz nakti jāieliek ledusskapī)

Virskārtai:

- 1 šokolādes tāfelīte
- 2 ēdk. kokosriekstu eļļas (pēc izvēles)
- 1 glāze lazdu riekstu
- Svaigas vai saldētas ogas dekorēšanai

Pagatavošana

1. Halvu sadrupina un saputo kopā ar kokosriekstu piena cieto daļu. Krēmam jābūt stingram, taču, ja to ir ļoti grūti saputot, var nedaudz pievienot kokosriekstu piena šķidro daļu.
2. Pievieno arī alkoholu, ja to izmanto.
3. Cepumus pa vienam iemērc kafijā un kārtā formā vai uz šķīvja. Izveido četrstūri no 9 cepumiem (3x3).
4. Rūpīgi uzklāj halvas krēmu, atkal liek virsū kafijā izmērcētu cepumu kārtiņu, krēmu un tā turpina, līdz cepumi beigušies. Pēdējai cepumu kārtai krēmu uzklāt nav nepieciešams.
5. Ar atlikušo krēmu apziež kūkas malas, liek ledusskapī.
6. Cepampannā ieber riekstus un liek iepriekš sakarsētā krāsnī (175 °C) uz 10–15 minūtēm.
7. Kamēr rieksti grauzdējas, ūdens peldē vai virs tvaikiem izkausē šokolādi. Ja vēlas, šokolādei var pievienot 2 ēdamkarotes kokosriekstu eļļas.
8. Ja izmanto riekstus ar miziņu, tos pēc grauzdēšanas uzber uz dvielīša, izveido no tā sainīti un sit pret galdu vai burza rokās, līdz no riekstiem atdalās miziņas un tos var notīrīt. Pēc tam riekstus rupji sakapā.
9. Kūku izņem no ledusskapja, pārlej ar šokolādi, pārkaisa ar riekstiem un ogām.
10. Liek ledusskapī sastingt, vēlams uz nakti, lai tā paspētu kārtīgi savilkties.



Bezpiena sacepums

Recepte: Līga Kone

Sastāvdaļas (5 porcijas)

- 450 g tofu
- 7 ēdk. mannas
- 20 g vaniļas cukura
- 30 g magoņu (~ 3 ēdk.)
- ~ 150 ml augu piena
- 4 ēdk. kļavu sīrupa vai cita šķidra saldinātāja
- 2 saujas rozīņu

Pagatavošana

1. Sadrupina bļodā tofu mazos gabaliņos.
2. Pievieno mannu, vaniļas cukuru, magones. Sajauc.
3. Pielej augu pienu un sīrupu, kārtīgi izmaisa.
4. Iemaisa rozīnes.
5. Ieklāj masu kūkas formā (ja forma nav silikona, pirms tam formā ieklāj cepamo papīru), kārtīgi izlīdzina un mazliet piespiež, lai sacepums stingri turas kopā. Cep 200 °C ~ 45 min.



"Bounty" sapņu kūka

Recepte: Līga Kone

Sastāvdaļas

Pamatnei:

- 150 g kokosriekstu skaidiņu
- 300 g dateļu
- 75 g izkausētas tumšās šokolādes

Krēmam:

- 1 bundža konservētu ananasu
- 300 g kokosriekstu skaidiņu
- 300 ml kokosriekstu piena (10 min pirms izmantošanas patur saldētavā)
- 5 ēdk. izkausētas kokosriekstu eļļas
- 1 laima sula

Glazūrai:

- 150 g tumšās šokolādes
- 150 ml kokosriekstu piena
- 1 bundža konservētu ananasu vai svaiga ananasa gabaliņi

Pagatavošana

1. Pamatnes sastāvdaļas liek blenderī un blendē, līdz tās ir vienmērīgi sajaukušās. Klāj masu kūkas formā (~ 26 cm diametrā), izlīdzina vienmērīgā kārtā un stingri nospiež ar pirkstiem. Ieliek uz mirkli saldētavā.
2. Sablendē ananasu gabaliņus (šķidrumu saglabā vēlākam). Uzklāj ananasu masu pa virsu pamatnes masai.
3. Bļodā liek atlikušās krēma sastāvdaļas (sīrupu no ananasiem, kokosriekstu skaidiņas, kokosriekstu pienu, kokosriekstu eļļu un laima sulu) un kārtīgi izmaisa. Klāj masu kā nākamo kārtu kūkai, izlīdzina un viegli nospiež. Liek kūku saldētavā uz ~ 20 min, lai pildījums kļūtu stingrs. Tikmēr gatavo glazūru.
4. Salauž šokolādi gabaliņos un liek bļodā. Uzkarsē kokosriekstu pienu līdz ~ 80 °C un pārlej to šokolādes gabaliņiem. Ļauj pastāvēt dažas minūtes un izmaisa, līdz šokolāde ir izkususi un viss ir vienmērīgi sajaucies. Pārlej glazūru kūkai, izlīdzina vienmērīgā kārtā un liek ledusskapī uz ~ 2 h, līdz glazūra ir sacietējusi.
5. Dekorē kūku ar konservēta vai svaiga ananasa gabaliņiem vai citiem augļiem, ogām!



Saldie ēdieni



Kaņepju halva

Sastāvdaļas

- 2 glāzes nelobītu kaņepju sēklu (var izmantot arī lobītas)
- 100 g tumšās šokolādes

Pagatavošana

1. Kaņepju sēklas sablendē pēc iespējas smalkākas.
2. Izkausē šokolādi.
3. Kārtīgi sajauc kaņepju sēklu masu ar tumšo šokolādi. To var darīt bļodā ar rokām vai karoti vai izmantot blenderi, ja masa pārlietu neķep pie blendera malām.
4. izkārto masu taisnstūra formā uz cepamā papīra vai kādā piemērotā traukā. Liek ledusskapī uz dažām stundām, lai masa nedaudz sacietētu (var arī likt uz īsāku laiku saldētavā).
5. Sagriež gabaliņos un pasniedz!

**Padoms: ja kakao saturs šokolādē ir liels, saldākam iznākumam var pievienot nedaudz (brūnā) cukura.*



Kokosriekstu bumbiņas

Recepte: [doctorbowl](#)

Sastāvdaļas

- 200 g kokosriekstu skaidiņu
- ½ kokosriekstu piena cietā daļa no 1 bundžiņas
- (bundžiņa pirms tam uz nakti jāieliek ledusskapī)
- 2 ēdk. augu sīrupa
- 200 g tumšās šokolādes

Pagatavošana

1. Bļodā samaisa kokosriekstu skaidiņas, sīrupu, kokosriekstu piena cieto daļu. Ja masa ir pārāk mitra, pievieno vēl skaidiņu.
2. No masas veido bumbiņas un kārto uz cepampannas vai trauka, kas izklāts ar cepamopapīru. Ievieto saldētavā uz 10–15 minūtēm.
3. Tikmēr izkausē šokolādi.
4. Katru bumbiņu iemērc šokolādē un kārto atpakaļ uz šķīvja. Liek ledusskapī līdz šokolāde sacietē.



Ātrā šokolādes kūka mikroviļņu krāsnī

Recepte: noracooks.com

Sastāvdaļas

- 2 ēdk. miltu
- 2 ēdk. kakao pulvera
- 2 ēdk. cukura
- 1/8 tējk. sāls
- ¼ tējk. cepamā pulvera
- 1 ēdk. eļļas
- 3 ēdk. augu piena
- ½ tējk. vaniļas esences vai cukura (pēc izvēles)
- šokolādes gabaliņi, zemesriekstu sviests (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Ņem krūzi, ko var likt mikroviļņu krāsnī. Ber miltus, kakao, cukuru, sāli, cepamo pulveri un samaisa.
2. Pievieno eļļu, pienu, vaniļu. Kartīgi samaisa.
3. Šokolādes gabaliņus vai zemesriekstu sviestu var kārtot pa virsu vai iemaisīt mīklā.
4. Liek mikroviļņu krāsnī uz 60 sekundēm.
5. Pasniedz uzreiz.



Ogu drumstalkūka

Recepte: [Lidl](#)

Sastāvdaļas

- 300 g "Belbake" kviešu milti 812 tips
- 150 g margarīna
- 200 g cukura
- šķipsna sāls
- 400 g saldētu ogu maisījuma
- 50 ml ūdens
- 2 tējķ. vaniļas cukurs
- 1 ēdk.pārtikas ciete

Pagatavošana

1. Bļodā samīca miltus ar margarīnu, cukuru un šķipsniņu sāls.
2. Atveramo veidni (26 cm diametrā) izklāj ar cepampapīru un izklāj 2/3 no sagatavotās mīklas kā pamatni. Izveidoo apmēram 3 cm augstu maliņu. Vairākās vietās mīklu sadursta ar dakšiņu.
3. Cepamtrauku liek iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī uz 180 °C.
4. Katliņā uz vidējas uguns līdz vārīšanās temperatūrai uzkarsē ogas, ūdeni, 50g cukura un vaniļas cukuru.
5. Tikmēr bļodā sajauc cieti ar 2 ēdk. ūdens.
6. Tiklīdz ogas sāk vārīties, pievieno cieti, atkal uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai un izklāj uz kūkas pamatnes.
7. Atlikušo mīklu sadrupina, lai veidojas drumstalas. Izklāj uz kūkas virspuses un turpiniet cept vēl 35–40 minūtes, līdz tā kļūst zeltaini brūna.

Padoms: Vasarā ar svaigām ogām šī kūka garšo vēl labāk.



Kukurūzas kūka ar dzērvenēm

Sastāvdaļas (8 porcijas)

- 3 ēdk. čia sēklu
- 1 glāze kukurūzas miltu
- 1 glāze kviešu miltu
- ½ glāzes pilngraudu kviešu (var aizstāt ar kviešu miltiem)
- ¾ glāzes brūnā cukura
- ¾ tējk. dzeramās sodas
- ¾ tējk. cepamā pulvera
- 3 ēdk. eļļas
- 1 ēdk. citrona sulas vai ābolu etiķa
- 1 glāze dzērveņu (vai 1 ½ glāze citu skābu ogu, kā upeņu, jāņogu, brūkleņu – var miksēt)

Pagatavošana

1. Pārlej čia sēklas ar ūdeni, ļauj uzbriest.
2. Sajauc bļodā sausās sastāvdaļas: miltus, cukuru, sodu un cepamo pulveri.
3. Pievieno eļļu, citrona sulu vai ābolu etiķi, ~ 1 ½ glāzi ūdens un kārtīgi samaisa. Pievieno čia sēklas, samaisa. Mīklai vajadzētu būt biežai, bet ne pārāk – kā biezo pankūku mīklai. Ja nepieciešams, var pievienot vēl nedaudz ūdens.
4. Iemaisa ogas.
5. Cep 180 °C 45 min.
6. Bauda tāpat vai pasniedz kopā ar augu valsts saldējumu, jogurtu u.tml.



Sapņu kraukšķis

Recepte: Līga Kone

Sastāvdaļas

- 200 g dateļu
- 2 sauļas sālītu zemesriekstu
- 5 ēdk. zemesriekstu sviesta
- 3–5 sauļas kukurūzas pārslu (corn flakes)
- 100 g tumšās šokolādes
- 1 ēdk. kokosriekstu eļļas
- Kokosriekstu skaidiņas vai citas piedevas (pēc izvēles)

Pagatavošana

1. Uzvāra ūdeni un aplej dateles. Atstāj uz ~ 10 min uzbriest. Tad ūdeni nolej, dateles sablendē.
2. Bļodā liek visas sastāvdaļas un samaisa. Izveido bumbiņas, ko ieliek saldētavā.
3. Ūdens peldē izkausē šokolādi un kokosriekstu eļļu.
4. Izņem bumbiņas no saldētavas un noglazē ar šokolādes glazūru.
5. Apkaisa ar kokosriekstu skaidiņām vai jebko citu, ko vēlas.



Šokolādes cepumi

Recepte: [Nora Cooks](#)

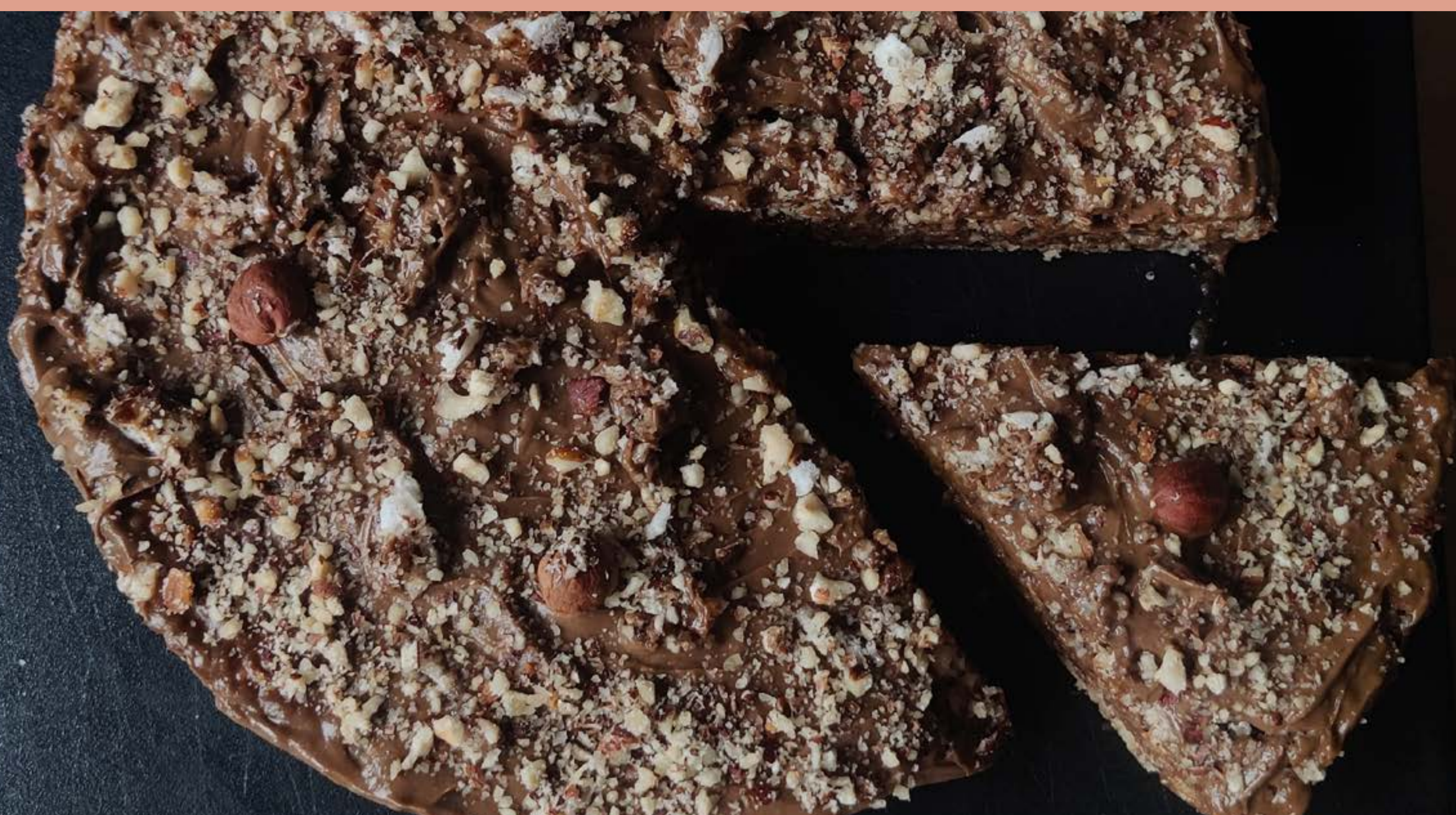
Sastāvdaļas (18 cepumi)

- 1 glāze cukura
- 1/3 glāzes rapšu eļļas vai izkausētas kokosriekstu eļļas
- 1 ēdk. samaltu linsēklu
- 1/3 glāzes augu piena
- 1 tējk. vaniļas ekstrakta
- 1 ¼ glāzes miltu
- 1/2 glāzes kakao pulvera
- 1 tējk. cepamā pulvera
- 1/4 tējk. sāls
- 1 glāze pūdercukura

Pagatavošana

1. Lielā bļodā sajauc cukuru un eļļu. Pievieno linsēklas, augu pienu un vaniļas ekstraktu, kārtīgi samaisa.
2. Iesijā miltus, kakao pulveri, cepamo pulveri un sāli. Maisa, kamēr izveidojusies mīksta mīkla.
3. Ieber pūdercukuru mazā bļodā. No mīklas veido bumbiņas (cepumiņus) ēdamkarotes izmērā. Izvārta katru bumbiņu pūdercukurā.
4. Novieto bumbiņas uz cepešpannas, kurā ieklāts cepamais papīrs, ~ 5 cm attālumā citu no citas.
5. Cep 10–12 min 180 °C. Cepumiņi izskatīsies mazliet neizcepušies un būs mīksti, bet sacietēs atdziestot.
6. Ļauj atdzist cepumiņiem vismaz 10 min pirms pārvietošanas. Uzglabāt gatavos cepumiņus var noslēgtā traukā 4–5 dienas.

**Padoms: ja ar mīklu ir grūti darboties, to var ielikt ledusskapī uz 30 min, un tad mēģināt vēlreiz. Alternatīvi, var samitrināt rokas ar aukstu ūdeni, lai mīkla tik ļoti neliptu klāt.*



Unikālā "Cielaviņa"

Sastāvdaļas (6 porcijas)

Bezē:

- ~160 g aquafaba – šķidrums no konservētiem turku zirņiem vai baltajām pupiņām
- ½ tēj. ābolu etiķa
- 200 g cukura (vislabāk pūdercukura vai blenderī sasmalcināta cukura)
- 50 g kukurūzas cietes (der arī kartupeļu ciete)
- 200 g lazdu riekstu vai zemesriekstu

Pildījums:

- 1 kokosriekstu piena bundžas cietā daļa (pirms gatavošanas ieliek bundžu ledusskapī uz dažām stundām vai saldētavā uz 15 min)
- 2 gatavi avokado
- 3 ēdk. kakao (var likt vairāk vai mazāk pēc garšas)
- 2 ēdk. cukura (var likt vairāk vai mazāk pēc garšas)
- 2 ēdk. ruma (var likt vairāk vai mazāk pēc garšas)

Pagatavošana

1. Bļodā ielej turku zirņu vai pupiņu šķidrumu un ābolu etiķi. Kuļ ar mikseri līdz putu konsistencei (~ 2–3 min). Tad pakāpeniski pievieno cukuru. Kuļ tik ilgi, kamēr izveidojusies stingra, balta masa, kas ieņem formu (miksera izveidotās spirāles saglabājas) – tas aizņems 3–12 min atkarībā no miksera jaudas un izvēlētā šķidruma. Kad masa gatava, iemaisa vai iekuļ cieti.
2. Iecilā sasmalcinātos riekstus. Svarīgi nepārcensties ar maisīšanu.
3. Vienmērīgi izklāj masu 2 vienādos apļos uz cepampapīra, ~ 23 cm diametrā. Liek žāvēties 95 °C aptuveni 3 h. Ja liek krāsnī vairākas cepešpannas uzreiz, var gadīties, ka jācep ilgāk – mīklai ir pilnībā jāsadzīst. Ļauj "bezē" atdzist krāsnī, pirms ņem nost no cepampapīra.
4. Sablendē visas pildījuma sastāvdaļas. Masai vajadzētu sanākt krēmīgai. Liek ledusskapī, līdz "bezē" ir gatavs.
5. Pildījumu klāj starp "bezē" apļiem, kā arī uz virsas un sāniem.
6. Kūku var dekorēt ar papildu smalcinātiem riekstiem.
7. Vislabāk pasniegt uzreiz pēc kūkas salikšanas kopā, bet ledusskapī var uzglabāt pāris dienu.



Veselīgie "Kinder Bueno"

Recepte: Paula Freimane

Sastāvdaļas (7 batoniņi)

- 80 g lazdu riekstu sviesta*
- 50 g kokosriekstu piena (no bundžas)
- 20 g kļavu sīrupa (vai jebkura cita saldinātāja)
- 4 sausmaizītes (piemēram, bio rudzu)
- 100 g tumšās šokolādes

Pagatavošana

Gatavo pildījumu:

1. Bļodā sajauc lazdu riekstu sviestu, kokosriekstu pienu un kļavu sīrupu.
2. Gatavo masu pa tējkarotei lej ledusformiņās.
3. Liek saldētavā uz 3–4 h, kamēr pildījuma kubiciņi pilnībā sasaluši

Sagatavo sausiņus:

4. Uz pusēm gareniski sagriež sausiņus.
5. Uz katra sausiņa liek pa 3 kubiciņiem gatavā, sasalušā pildījuma.
6. Batoniņus liek atkal saldētavā uz 1 h.
7. Ūdens peldē izkausē šokolādi.
8. Batoniņus noklāj ar izkausēto šokolādi.
9. Ļauj šokolādei sastingt un pasniedz. Var uzglabāt ledusskapī 4–5 dienas.

**Padoms: iegādājies veikalā vai pagatavo pats, svaigus lazdu riekstus vispirms karsējot krāsnī 180 °C 9–10 min, tad pēc izvēles atdalot čaumalas (saberzējot ar rokām vai ietinot tīrā dvielī un tad berzējot), un visbeidzot sablendējot riekstus jaudīgā blenderī.*



Virtuļi

Recepte: Kristīne Bergfelde
(*"Vegāns virtuvē"*)

Sastāvdaļas

Virtuļiem

- 260 g kviešu miltu
- 50 g pūdercukura
- 1 tējķ. cepamā pulvera
- 1/2 tējķ. vaniļas cukura
- 1/2 tējķ. sāls
- 120 ml augu piena
- 50 g kausēta margarīna
- 2 ēdk. ābolu biezeņa*
- eļļa cepšanai
- milti apviļāšanai

Glazūrai**

- 150 ml pūdercukura
- 3 1/2 ēdk. augu piena
- 1 tējķ. vaniļas ekstrakta
- 1 1/2 tējķ. biešu pulvera
- dekorācijas

Pagatavošana

1. Miltus, pūdercukuru, cepamo pulveri, vaniļas cukuru un sāli sajauc bļodā.
2. Pievieno augu pienu, kausētu margarīnu un ābolu biezeni. Kārtīgi izmaisa, ja nepieciešams, izmīca ar rokām. Masa būs diezgan bieza un lipīga.
3. Pirms virtuļu veidošanas uz vidēji lielas uguns pannā uzkarsē samērā daudz eļļas.
4. Apviļā rokas miltos un ņem nelielu mīklas pikucīti, izveido bumbiņu un ar pirkstu izspiež tās vidū caurumu. Cenšas izveidot virtulim pēc iespējas līdzīgāku formu.
5. Sagatavotos virtuļus liek uzkarsētajā eļļā un apcep tos no katras puses aptuveni 2–3 min, līdz virtuļi kļuvuši zeltaini brūni. Izceptos virtuļus liek uz virtuves dvieļa un nosusina.
6. Kamēr virtuļi atdziest, sagatavo glazūru. Pūdercukuram pievieno augu pienu, vaniļas ekstraktu un biešu pulveri. Kārtīgi samaisa, līdz masa kļuvusi vienmērīga.
7. Katru virtuli iemērc sagatavotajā glazūrā un pārkaisa ar rotājumiem. Šim nolūkam var izmantot, piemēram, kokosriekstu skaidiņas.
8. Ļauj sagatavotajiem virtuļiem "atpūsties" aptuveni stundu, līdz glazūra ir sacietējusi. Nu vari naškoties!

* Ābolu biezeni var aizstāt arī ar linsēklu "olu", augu pienu vai kausētu margarīnu.

** Glazūras vietā var izmantot kausētu šokolādi.



Saldie ēdieni



Ātrie cepumi

Recepte: [@tastyfood_lv](#)

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



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



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.



"Bounty" vs ne tik saldaiss "bounty"

Recepte: 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 apviļā 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 apviļā 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.



"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 ½–1 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.



Braunijs

Sastāvdaļas (~16 gab.)

- 200 g tumšās šokolādes
- 170 g kviešu miltu
- 1 ¾ tējk. cepamā pulvera
- 170 g cukura
- 4 ēdk. kakao
- ½ 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.



Skudru pūznīši

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.



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.



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.



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).



Uzpūtenis

Recepte: vegan.lv

Sastāvdaļas

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

Pasniegšanai:

- Mīļākais augu piens
- 1-2 saujas 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 kļūvusi viendabīga. Ievieto masu bļodā un atstāj nedaudz atdzesēties.
4. Kad manna atdzisusi, to ar mikseri kuļ aptuveni 5-7 minūtes, līdz tā kļūst gaisīga.



Ašās kanēļmaizītes

Sastāvdaļas

Mīklai:

- 4 ½ tējk. sausā rauga
- 1 krūze silta ūdens (40 °C)
- 1/3 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. Sagriez 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.



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.



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 krāsns 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 cieto 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



Zemesriekstu trifeles

Recepte: Šefpavārs Raimonds Zommers
Maxima

Sastāvdaļas

- 120 g auzu pārslu
- 20 g čia sēklu
- 80 g Well Done zemesriekstu sviesta
- 80 ml kļavu sīrupa
- 30 g bezlaktozes šokolādes

Pagatavošana

1. Šokolādi izkausē ūdens peldē vai mikroviļņu krāsnī.
2. Šokolādei pieber pārējās sastāvdaļas – auzu pārslas, čia sēklas, zemesriekstu sviestu, kļavu sīrupu, un samīca līdz veidojas viendabīga masa.
3. Ieliek ledusskapī, lai masa sastingst.
4. Kad masa sastingusi, veido sev vēlamā izmēra trifeles, kuras var baudīt kopā ar karstu dzērienu pēc gaumes.



Saldie ēdieni



Nice-cream jeb banānu saldējums

Sastāvdaļas

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



"Snickers" kūka bez cepšanas

Recepte: Kristīne Bergfelde,

video recepte

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 tēj. 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 iemērcta 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 atvieglot blenders darbu.*

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

Kā vēl palīdzēt Zemeslodei? *Kļūsti par zemeslodes varoni* – ziedo “Neapēd zemeslodi” rīkošanai! Tavs atbalsts ļaus iesaistīt izaicinājumā daudz vairāk cilvēku un uzņēmumu – jo vairāk būsim, jo plašāks būs dabai draudzīgu produktu un maltīšu klāsts Latvijā un jo vieglāk būs dzīvot dabai un dzīvniekiem draudzīgi!



**DZĪVNIEKU
BRĪVĪBA**