

Pr. 1 | Picknick

Tofugroddsburgare med bröd

- 5 dl fast tofu som finmosats
- 5 dl alfalfa groddar
- 0,5 lök, finhackad
- 1,5 tsk salt
- 0,5 dl tahini
- 0,5 dl solrosfrö
- 0,5 dl rivna morötter
- 0,5 dl färsk och hackad persilja eller
1 msk torkad persilja
- 1 tsk lökpulver
- 0,5 tsk vitlökpulver
- (0,5 tsk salvia eller rosmarin)

Skölj groddarna ordentligt och låt dem rinna av ordentligt. Finriv morötter och hacka löken fint. Mosa tofun med en gaffel. Blanda alla ingredienserna väl. Forma burgare som läggs på en smord plåt och grädda i ugnen på 175°C ca 10 minuter. Vänd dem och grädda ytterligare 5-10 minuter på andra sidan. Passa dem så de inte bränns. Servera i hamburgerbröd med sallad, tomat, ketchup och ev. dressing, tex örtdressingens nedan.

Örtdipsås till grönsaksfat

- 300 g tofu
- 2 msk färsk persilja
- 1 msk olivolja
- 0,5 tsk torkad basilika
- 0,5 tsk torkad oregano
- 0,5 tsk salt (knappt)

Blanda alla ingredienser genom att mixa dem i en mixer till en slät sås. Smaka ev. av med mer salt eller kryddor. Förvaras i kylskåp. Smakar bäst när den fått stå och dra lite.

Tunnbrödsrullar (eller tortilla) med korv och grönsaker

Tunnbröd, veg korv, sallad, gurka, tomat, lökskivor, oliver, paprika, veg majonnäs

Potatissallad

- 1,5 kg kokt potatis
- 1,5 dl äggfri majonnäs
- 2 dl mjölkfri naturell yoghurt
- 0,5 pkt Philadelphiaost ersättning "Tofutti Creamy smooth soya alternative to cream cheese, original"
- 0,5 finhackad rödlök
- gräslök
- dill
- hackad inlagd gurka utan ättika
- 2 syrliga äpplen i små bitar
- ev. salt och socker

Skala och koka potatisen i välsaltat vatten. Låt kallna. Blanda under tiden "såsen". Vispa ihop majonnäs, yoghurt och Tofutti-osten så den inte är klumpig. Tillsätt finhackad rödlök, hackad gräslök, hackad dill och hackad inlagd gurka. Var inte rädd att ta ordentligt av dill och gräslök. Den inlagda gurkan ska också kännas. Hacka sist äpplena i små tärningar – gärna med skal på och blanda i. Smaka av med salt och socker. Skär den KALLA potatisen i bitar och vänd ner. Smakar bäst när den fått stå och dra lite – gärna över natten.

Morotskaka

Torra ingredienser:

- 7,5 dl vetemjöl
- 4 tsk bakpulver
- 1 tsk kanel
- 1 tsk salt
- 1 msk vaniljsocker

Våta ingredienser:

- 300 g finmixad tofu
- 600 g morötter som finrivits (blir då ca 1,25-1,5 l rivna morötter)
- 1,75 dl rapsolja
- 5 dl råsocker
- 0,5 dl koncentrerad apelsinjuice (= outspädd juice från liten tetra)

Att blanda i efteråt:

- 1,75 dl hackade valnötter
- 1,75 dl russin

Glasyr:

- 1 pkt Tofutti Philadelphiaost ersättning "Creamy smooth" soya alternative to cream
- 2 msk Nutanas Plantemargarine
- 300 g florsocker

Gör kakan så här:

Smörj och bröa en rund form med avtagbar botten.

Blanda först alla torra ingredienser i en skål och blanda väl så bakpulvret är ordentligt utblandat. Tag sen en annan, tom skål, och blanda alla våta ingredienser där, inkl råsockret. Häll i de torra ingredienserna i de våta och vänd ner försiktigt så det blandas. Rör inte mer än absolut nödvändigt. Vänd ner valnötter och russin. Häll den tjocka smeten i formen och grädda i 175°C tills den är klar. Detta kan ta allt från 45 minuter till 1,5 timme beroende på om morötterna är saftiga eller torra. Känn med en sticka när kakan är klar. Var beredd på att täcka över efter ½ timme med folie så den inte bränns på ovensidan. Låt svalna tills den kallnat HELT innan glasyren bredds på. Är nästan godast när den stått en dag eller två.

Gör glasyren så här:

Tag ut Tofutti-ost och margarin en stund innan i rumstemperatur.

*Vispa ihop ost och margarin till en slät smet med elvisp. Tillsätt florsockret och vispa ihop. Bred över den **KALLA** kakan. Garnera ev. med råa morotsstrimlor (görs med potatisskalare – skala strimlor på längden som läggs i kallt vatten tills de ska användas), strössel eller hackade nötter. Eller varför inte marsipanmorötter?*