

FÖRRÄTT:

Kokt majscolv med Nutana Plantemargarine

SPENAT ELLER GRÖNKÅLSPAJ Pajdeg:

150 g Nutanas Plantemargarine
1,5 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
0,5 dl Po-fiber
ev lite kallt vatten
1 krm salt

Pajdegen kan antingen hackas ihop för hand eller snabbt blandas ihop med kniven i en matberedare. Förgrädda pajskalet 10 min i 175°C.

Fyllning:

Cashewnötssås:

1,5 dl osaltade och orostade cashewnötter
3-4,5 dl vatten
4 msk jästflingor
1 msk lökpulver
1 tsk vitlökpulver
1 tsk salt

Mixa cashewnötterna så fint det går i en mixer. Tillsätt 2 dl av vattnet och mixa minst 1 minut till så cashewnötterna inte har några kännbara små bitar kvar. Tillsätt 1 dl vatten till och smaksättningen och mixa lite till. Häll över i en tjockbottnad gryta och låt koka upp under omrörning. Tillsätt ev mer vatten. Såsen ska vara mycket tjock – som en kräm. Blir den för tunn blir fyllningen rinnande och stelnar inte.

Spenat och lök till fyllningen:

200 g frusen spenat eller grönkål, väl urkramad från extra vätska
1-2 gula lökar, stekta i lite olja

Gör pajen så här:

Gör först pajdegen och förgrädda pajskalet. Under tiden hacka och stek löken. Gör cashewsåsen och blanda i stekt lök och grönkål/spenat. Fyll pajskalet och grädda ca 20-30 minuter i 175°C. Servera med en sallad och ananas-salladen.

Ananas-sallad:

1 brk (400g) krossad ananas i osötad juice, väl avrunnen
2 msk äggfri majonnäs
2 msk Tofutti creamy smooth original (ersättning för Philadelphia-ost)
4 msk Alpro soja yoghurt

Vispa ihop majonnäs, Tofutti ost och soja yoghurt. Tillsätt ananasen och rör ihop. Förvaras i kylskåp.

CITRON OCH LIME CHEESE CAKE:

Pajskal:

- 1,5 dl ströbröd
- 1,5 msk outspädd, koncentrerad äpplejuice
- 0,5 msk olja
- ¼ tsk malen koriander

Blanda ihop allt till pajskalet och tryck ut degen i en smord, rund bakform med löstagbar botten. Grädda i 175°C i 7-8 minuter. Passa så den inte bränns.

Fyllning:

- 1 l tofu
- 2 tsk vaniljsocker
- 1,5 tsk salt
- 2,5 dl råsocker
- 1,25 dl rapsolja
- 0,5 tsk malen koriander
- 4 msk färskpressad lime-saft
- 4 msk färskpressad citron-saft
- Rivet skal från 2 citroner
- Rivet skal från 2 limefrukter
- 2 msk maizena (majsmjöl)

Enklast är att lägga tofun i en matberedare eller mixer och mixa. Tillsätt resten av ingredienserna och mixa tills allt är blandat. Häll över det gräddade pajskalet. Grädda 20-30 minuter i 175°C. Cheese-caken är klar när den har "sprukit" på ovansidan och inte är rinnande innuti längre. Ätes kall och smakar bäst dagen efter. Man kan garnera ovansidan med citronskivor eller lägga på ett tunnt lager av t.ex citron/limemarmelad.