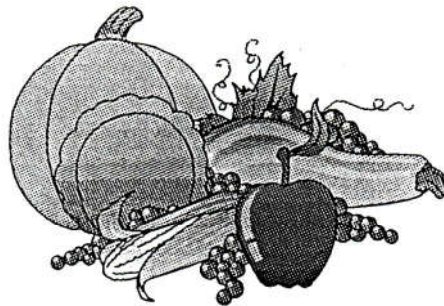




NEWSTART *konyha*

Természetesen egészséges



ÉTELBE MUTATÓ



TOFU RÁNTOTTA

- 4 cs. áttört TOFU
- 2 tk. NEWSTART VEGETA
- 2 gerezd fokhagyma

További tanulmányokért látogass el a www.denesotto.hu weboldalra.



- **1 tk. aprított snidling**
- **¼ - ½ tk. Só**
- **1/8 tk. kurkuma (sáfrány)**
- **1 közepes fej kockára vágott vöröshagyma**

Pároljuk meg a vöröshagymát egy kevés vízben, és keverjük hozzá a snidling kivételével a többi összetevőt, és néhány percig főzzük együtt. Tálaláskor a snidlinget szórjuk a tetejére. Fogyaszthatjuk önálló ételként **KETCHUP**-pal, **SAJTSZÓSZ**-szal vagy zöldség körettel.

Változat:

Gazdagíthatjuk bármilyen kockára vágott, párolt zöldségfélével (kukorica, sárgarépa, zöldborsó, vegyes zöldség, gomba, stb.)

VEGITEJFÖL

- **¼ cs. frissen facsart citromlé**
- **1 ¼ cs. víz**
- **½ tk. só1 kis fej vöröshagyma**
- **1 gerezd fokhagyma**
- **1 cs. napraforgómag (vagy ½ cs. napraforgómag és ½ cs. kesudió)**

A hozzávalókat turmixoljuk krémszerűre. (2 cs.) Sós ételekhez

tejfölként használjuk.

Változat:

Pár csepp olaj hozzáadásával a tejföl krémesebb állagú lesz. 1 ek. Vegetarian vagy Vega-Mix hozzáadásával pikáns kenyérrevalót kapunk.

Sovány majonéz

- **1 ¼ cs. víz**
- **¼ cs. fehér liszt**
- **1 tk. só**



- **1 kis fej vöröshagyma**
- **½ ek. frissen facsart citromlé**
- **2 gerezd fokhagyma**
- **2 ek. olaj vagy**
- **3 ek. tahini vagy**
- **¼ cs. kesudió**

Lassú tűzön, az olaj és a citromlé kivételével, a hozzávalókat főzzük össze. Öntsük turmixgépbe, és fokozatosan adjuk hozzá az olajat, keverjük bele a citromlevet, majd hűtsük le. (1 1/2 cs.)

Sajtszós

- **½ cs. földimogyoró v. kesudió**
- **1 cs. víz**
- **½ cs. napraforgómag**
- **¼ cs. sörélesztőpehely**
- **¼ cs. citromlé**
- **1 tk. só**
- **1 kis fej vöröshagyma**
- **4 gerezd fokhagyma**

Turmixoljuk az összetevőket simára. Hűtés során a sajtszós sűrűvé válik. Használható salátákra, párolt zöldségfélékhez, tésztához, rizshez, PIZZÁ-ra vagy LASAGNE -hoz. Változatok:

A kesudió helyettesíthető más diófélével vagy olajos maggal.

Ahhoz, hogy narancsos színt kapjunk, adjuk hozzá valamelyiket a következők közül a turmixolás során: 1/3 cs. pirított paprika vagy 2 ek. paradicsompüré, és utólagosan adagolva 2 ek. víz.

Olcsóbb változat készíthető forró, főtt köles vagy rizs hozzáadásával a kesudió vagy napraforgó helyett.



Tofu

- **Kb. 2-2 ½ cs. szójabab (50 dkg = 1 tasak)**
- **2 citrom frissen facsart leve vagy 2 ½ ek. keserűs víz**

Ez egyben a **SZÓJATEJ II.** elkészítésének módja is. A megmosott szójababot egy éjszakán át áztatjuk. (Az áztatást hűvös helyen végezzük, hogy az erjedést elkerüljük!) Másnap szűrjük le és mossuk át alaposan. Tegyük 1 cs. babot a turmixgépbe és önt-sünk hozzá 1 cs. vizet. Turmixoljuk krémszerűre. (Nagy fordulaton 1-2 perc.) A turmixgépből egy nagy fazékba öntsük a masszát apró lyukú szűrőkanálon vagy sűrű szövésű gézen át úgy, hogy közben addig öntünk rá vizet, amíg a szűrőkanálon keresztül tejszerű folyadék folyik. Ezt a műveletet addig végezzük, amíg a szójabab el nem fogy. Az így készült (fazékban lévő) szójatejet forraljuk fel. (Vigyázzunk, mert ugyanúgy „kifuthat”, mint a tej!)

Ha felforrt, vegyük le a tűzről és keverjük hozzá a citromlevet (vagy keserűsöt), hogy túrós állagú legyen. Apró lyukú szűrőkanálon vagy sűrű szövésű gézzel bélelt szűrőkanálon keresztül öntsük át ezt a túrós állagú folyadékot, és hagyjuk kicsepegni. (Ugyanúgy járjunk el, mint a tehéntejből készült túró készítésénél.) Az így kapott „túró” a lágy vagy selyem tofu. Ha keményebb tofut szeret-nénk, akkor hagyjuk a gézzel bélelt vagy sűrűszövésű szűrőkanálban, tegyük rá súlyt, és egy éjszakán át hagyjuk tovább csepegni. (Minél nagyobb a súly és minél több víz csöpög ki belőle, annál keményebb lesz a tofu) Hidegvízben, hűtőbe téve egy hétig tárolható. A tárolás ideje alatt a vizet két naponként cseréljük! (kb. 30 dkg lesz belőle)

Lencse pástétom

Hozzávalók:

- **2 cs. főtt lencse,**
- **1 tk. Vega-mix,**
- **1 mk. só,**
- **¼ cs. főzőlé,**
- **½ közepes fej vöröshagyma,**
- **4 gerezd fokhagyma,**
- **¼ cs. olaj,**
- **1 tk. majoranna**

A lencsét kevés majorannával, sóval, hagymával, babérlevéllel főzzük. A hozzávalókat turmixoljuk simára. Az olajat a végén keverjük bele.



Szója tejföl

Hozzávalók:

- 1 cs. szójabab (főtt),
- ¼ cs. víz,
- 1 tk. frissen facsart citromlé,
- ¼ cs. olaj,
- 1 gerezd fokhagyma,
- ¼ tk. só,
- 1 ek. Vega-mix.

½ cs. szójababot egy éjszakán át áztassunk (duplájára dagad), majd főzzük meg háromszoros mennyiségű vízben. Szűrjük le, majd turmixoljuk az ¼ cs. vízzel. Adjuk hozzá a citromlevet, a Vega-mixet, a fokhagymát és a sót, turmixoljuk simára. Öntsük főzőedénybe, és melegítsük forrásig. Hagyjuk hűlni, majd a turmixgépbe visszatéve alacsony fordulaton járattva a gépet, cseppenként adagoljuk hozzá az olajat. Salátákhoz, habaráshoz, rakott, vagy pároltzöldségekhez kiváló tejföl helyettesítő.

Háromlisztes palacsinta

Hozzávalók:

- 3 cs. rétesliszt,
- 4 ek. rizsliszt,
- 3 ek. kukoricaliszt
- 1 dkg. élesztő,
- ½ tk. só,
- 1 ek. olaj,
- 1 cs. ásványvíz, (dús)
- kb. 2 ½ cs. víz (vagy szójatej) utólag.

Az élesztőt pici mézzel langyos vízben futtassuk fel. Az összetevőket simára turmixoljuk annyi vízzel, hogy palacsintatésztát kapjunk. Teflon palacsintasütőben mindkét oldalát megsütjük.

Csicseriborsó király módra

- 2 cs. csicseriborsó
- 4 tk. szezám mag
- 1 ½ cs. fagyasztott zöldborsó
- ¼ cs. zabpehely liszt
- 1 cs. pritaminpaprika
- 3 ek. New Start-vegeta
- 2/3 cs. sárgarépa
- 1 tk. só
- ½ cs. vágott vöröshagyma
- 3 cs. főzővíz
- ½ cs. napraforgómag



Pároljuk meg a vöröshagymát kevés vízben. Adjuk hozzá a zöldborsót, és további 5-10 percig főzzük, majd keverjük bele a főtt csicseriborsót is. A fennmaradó hozzávalókat turmixoljuk össze, és az így kapott szószt keverjük hozzá a két féle borsóhoz. Főzzük addig, amíg besűrűsödik. Barnarizzsel, durumtésztával vagy burgonyával tálaljuk.

„Finomvaj”

- **¾ cs. forró kukoricakása**
- **½ cs. víz**
- **¼ cs. kókuszreszelék**
- **½ tk. só**
- **2 gerezd fokhagyma**

Turmixoljuk össze a hozzávalókat, majd hűtsük le. Kenyérre kenve vagy zöldséghez egyaránt kiváló. Nem olvad.

Kölessajt

- **1 cs. forró, főtt köles**
- **1 gerezd fokhagyma**
- **¼ cs. napraforgómag**
- **3 ek. növényi zselatin**
- **¼ cs. pritaminpaprika**
- **1 ½ tk. Só**
- **¼ cs. vöröshagyma**
- **½ cs. víz**



Áztassuk a növényi zselatint a felforralt, és langyosra hűlt vízbe. Alaposan turmixoljuk össze az alapanyagokat, majd öntsük hozzá az áztatott zselatint, és turmixoljuk krémes állagúra. Adagoljuk kis műanyag edényekbe, hűtsük ki, és egy éjszakára tegyük hűtőszekrénybe. Másnap szeletelhető. Fagyasztható.

Mazsolás kukoricakása

- **1 cs. kukoricadara**
- **4 cs. forró víz**
- **2 ek. aszalt gyümölcs**
- **½ tk. só**
- **2 ek. Kókuszreszelék**

A forrásban levő vízbe tegyük bele a sót, és állandó kevergetés mellett ontsuk hozzá a darát. Keverjük néhány percig, amíg a dara megduzzad. Fedjük le, és további kis lángon néhány percig főzzük. Vegyük le a lángról, adjuk hozzá az aszalt gyümölcsöt és a kókuszreszeléket, majd hagyjuk 15 percig állni. Tálalás előtt keverjük át. Ízlés szerint mézzel édesíthető.

Gyümölcszós

- **1 cs. bogyós vagy ananász**
- **2 ek. kukorica keményítő**
- **2- 4 ek. méz vagy juharszirup**
- **½ tk. Vaníliaaroma**



A darabos vagy összeturmixolt gyümölcsöt, ha szükséges, kevés vízzel és a vanília aromával felfőzzük. A kukoricakeményítőt kevés hidegvízzel elkeverjük, és folyamatos keverés közben a gyümölcshez adjuk. Addig főzzük, míg áttetszővé válik, és végén édesítjük. A reggeli kásához, gofrihoz kiváló.

Morzsaszelet

Tészta a tetejére:

- **3 cs. zabpehely**
- **3 ek. méz**
- **½ cs. zabpehelyliszt**
- **3 ek. olaj**
- **1 ½ tk. koriander**
- **1/3 cs. víz**
- **1 tk. vaníliaaroma**
- **½ tk. só**

Keverjük össze külön a folyékony és a száraz összetevőket, majd dolgozzuk össze.

Gyümölcskeverék:

- **7 cs. szeletelt gyümölcs**
- **1 ek. kukoricakeményítő**
- **¾ cs. 100%-os gyümölcslé vagy víz**
- **2 ek. méz**
- **½ cs. szárított gyümölcs**

Oldjuk fel a keményítőt és a mézet a gyümölcslében vagy a vízben. Keverjük össze a gyümölcsökkel. Egy csészényi zabpelyhes keverék kivételével keverjük össze az alapanyagokat, tegyük egy sütőformába, majd fedjük be a maradék zabpelyhes keveréssel. 150 fokon 45 percig süssük. Tálalhatjuk bármilyen magból készült tejjel vagy gyümölcscsózással.



Csicseriborsó pástétom

Hozzávalók:

- 1 cs. főtt csicseriborsó,
- ¼ cs. olaj,
- 2 ek. frissen facsart citromlé,
- 1 kis fej vöröshagyma,
- 1/3 cs. a csicseriborsó levéből,
- 1 gerezd fokhagyma,
- 1 tk. Vega-mix,
- ½ tk. só.

A hozzávalókat jól turmixoljuk össze. Kihűlés után fogyasztható.

Csicseriborsó pástétom másképpen

Hozzávalók:

- 2 cs. csicseriborsó (főtt),
- 3 ek. olaj,
- 3 ek. teljeörlésű búzaliszt,
- 4 ek. szójaszószt,
- 2 cs. szójatej.

A lisztet szárazon pirítsuk meg, majd hagyjuk kihűlni. Az olaj kivételével a hozzávalókat turmixoljuk krémszerűre, és keverjük a kihűlt rántáshoz. Forraljuk fel. Az olajat a végén fokozatosan keverjük hozzá.

Kukorica pástétom

Hozzávalók:

- 2 cs. mirelit kukorica,
- 1 nagy fej vöröshagyma,
- 1 tk. só,
- 2 ek. olaj,
- 1 tk. pizza fűszerkeverék,
- zsemlemorzsa (amennyit felvesz).



A hagymát, és a kukoricát kevés vízben megpároljuk. Hozzáadjuk a fűszereket és rövid ideig tovább pároljuk. Ezután turmixoljuk, majd öntsük egy tálba. Annyi zsemlemorzsát keverjünk hozzá, hogy kenhető pástétomot kapjunk. Nagyon finom.

Bab pástétom

Hozzávalók:

- **1 cs. főtt bab (sós)**
- **¼ cs. Öntet.**

Turmixoljuk össze a babot a választott öntettel. Használhatunk majonézt, sajtszószt, napraforgómagos paradicsomöntetet-, vagy napraforgó pástétomot. Tálalhatjuk salátákhoz, párolt zöldségekhez, sült burgonyához stb.

Krémes tej

- **2/3 cs. maradék főtt barnarizs**
- **1 tk. vanília aroma**
- **1/3 cs. olajos mag vagy dióféle**
- **1/8 tk. só**
- **½ cs. datolya vagy**
- **2 ek. méz**
- **1 cs. forrásban lévő víz**
- **2 cs. víz utólagosan adagolva**

A forrásban lévő vizet öntsük a datolyára. Hagyjuk 5 percig állni. A második adag vízmennyiség kivételével turmixoljuk simára az összetevőket, majd keverjük hozzá a 2 cs. vizet is. Szűrjük át sűrű szövésű szűrőn.

Köles puding



- **1 ½ cs. ananászlé (100%-os)**
- **2 ek. kesudió (elhagyható)**
- **1/8 tk. só**
- **1 tk. vanília aroma**
- **1 cs. forró főtt köles**
- **3 ek. Méz**

Turmixoljuk az összetevőket simára.

Tálalás előtt a tetejére GYÜMÖLCSÖNTET-et tehetünk. Tálalhatjuk GOFFRI-n, főtt gabonafélén vagy egyszerűen kis poharakban. Keverhetünk bele 1/2-1 cs. gyümölcsöt (leszúrt ananászcockát, banánszeleteket, bogyós gyümölcsöt stb.)

Változat:

2 ek. karobporral „csokis” kölespuding is készíthető.

Kókuszos gofri

- **1 közepes alma**
- **2 cs. zabpehely**
- **2 cs. víz**
- **½ tk. só**
- **6 ek. kukoricaliszt**
- **3 ek. kókuszreszelék**

A hozzávalókat jól összeturmixoljuk és gofri sütőben kisütjük.

Tündérmese

- **3/4 cs. méz**
- **1/3 cs. olaj**
- **2 cs. teljes őrlésű búzaliszt**
- **2/3 cs. vágott dió**
- **½ cs. karobpor**
- **2/3 cs. víz**
- **1 tk. só**



- **1 tk. vanília aroma**
- **1 ½ tk. koffeinmentes kávépor (elhagyható)**

A liszt kivételével keverjük simára az alapanyagokat, majd fokozatosan adjuk hozzá a lisztet is. Olajozott tepsiben 170°C-on 30 percig süssük. Sütés után a tepsiből kiborítva hagyjuk hűlni. Tálalás előtt hintsük meg a tetejét szőlőcukorral.

Karobszós „Csoki” szós

- **1 cs. víz**
- **2 tk. vanília aroma**
- **1 ek. olaj (elhagyható)**
- **2 ek. méz**
- **1/8 tk. só**
- **2 ek. liszt**
- **2 ek karobpor**

Turmixoljuk és 5 percig főzzük!

Változat:

A liszt mennyiségét 4 ek.- ra növelve „csoki” pudingot kapunk.

Sárgaborsókrém

- **2 cs. sárgaborsó (főtt)**
- **1 tk. Vega-mix**
- **1 tk. só**
- **½ babérlevél**
- **1 közepes fej vöröshagyma**
- **2 ek. Olaj**

Kevés vízben megpároljuk a hagymát a fűszerekkel együtt.

Hozzáadjuk a főtt sárgaborsót és az olajjal simára turmixoljuk.



Vegiburger

- **3 ½ cs. zabpehely**
- **½ tk. köménymag**
- **1 nagy fej darabolt vöröshagyma**
- **6 gerezd fokhagyma**
- **¼ cs.szójaszós**
- **1 ek. sörélesztőpehely**
- **½ cs. darált napraforgómag**
- **3 cs. víz**

A hozzávalókat keverjük össze egy tálban és 15 percig hagyjuk állni. Ezután lassú tűzön, állandó kevergetés mellett kb. 15-20 percig főzzük. (Amíg masszává összeáll az egész!)

Kevés ideig hagyjuk hűlni (hogy a kezünket ne égesse meg), majd formáljunk fasírtokat belőle (befőttés üveg tetejét használhatjuk) és olajozott tepsiben kb. 20 percig az egyik oldalát, majd 10-15 percig a másik oldalát süssük meg.

Kenyér Pataki tálban

- **1 ½ cs. teljesőrlésű búzaliszt**
- **1 cs. rétesliszt**
- **½ cs.teljesőrlésű rozsliszt**
- **2 cs. simaliszt**
- **4 ek.(púpozott) búzakorpa**
- **2 ek.(púpozott) búzacsíra**
- **ek.(púpozott) szezám**



- **2 ek.(púpozott) lenmag**
- **4 ek.(púpozott) napraforgómag**
- **2 tk. só**
- **½ tk. méz**
- **2 cs. langyos víz**
- **1 ek. szárított élesztő vagy 2 ½ dkg élesztő**

A liszteket, a magvakat, és a sót szárazon összekeverjük. 1 cs. vízben a mézet feloldjuk, és az élesztőt felfuttatjuk.

Ezután a vízmennyiség másik felével (1 cs.) a liszteket elkezdjük összegyúrni. a felfuttatott élesztőt is hozzáöntjük, és kb. 15 percig dagasztjuk, (közben többször ellapítjuk és összehajtjuk).

Dagasztás után 1 ¼ óráig kelesztjük.

Ha megkelt, lisztezett gyúródeszkára borítjuk, ellapítjuk és három rétegűre hajtjuk, majd formáljuk. Enyhén lisztezett, mázatlan fedeles cseréptálba (Pataki-tál) helyezzük, és vizes kézzel a tetejét gyengén megvizezzük, majd éles késsel bevagdossuk, lefedjük.

Nem előmelegített gázsütőben közepes lángon 1-1 ¼ óráig sütjük. Sütés után rácson hagyjuk kihűlni.