

### **Tofu krokett (6 személyre):**

300 g (füstölt) tofu morzsolva

1 kisebb reszelt sárgarépa

1 közepes fej reszelt vöröshagyma

3 evőkanál szója szósz

1 evőkanál olaj

1 púpozott evőkanál kukoricaliszt vagy 1 evőkanál kukoricadara

kevés teljes kiőrlésű tönkölyliszt, sütéshez olaj

A hozzávalókat összekeverjük egy tálban. Vizes kézzel gombócokat formálunk, szaggatunk, teljes kiőrlésű lisztben megforgatjuk, majd bő olajban kisütjük.

### **Tönkölyfasírt:**

1 csésze tönkölybúza

1,5 csésze víz

1 fej vöröshagyma

só

1-2 gerezd fokhagyma

borsikafű, édesnemes pirospaprika ízlés szerint

élesztőmentes teljes kiőrlésű panírmorzsza

olaj a sütéshez

A tönkölybúzát alaposan megmossuk, beáztatjuk 8 órára. Az áztatóvizet leöntjük és kuktában 1,5 csésze vízzel 1 csipet sóval puhára főzzük (kb. 60 perc).

A főtt tönköly  $\frac{3}{4}$  részét kis lyukú húsdarálón ledaráljuk. A masszához hozzákeverjük az egész szemeket, sózzuk, a fűszerekkel és az apróra vágott hagymával ízesítjük. A kész masszából vizes kézzel kis fasírtokat formálunk, panírmorzsába forgatjuk és bő, forró olajban kisütjük.

### **Sushi:**

2-3 csésze főtt barnarizs (lehet maradék rizsből)

3-4 sushi nori lap

2 teáskanál evőkanál tahini (szezámkrém)

2 teáskanál umeboshi püré

kígyóuborka (magokat távolítsuk el, vágjuk vékony, hosszúkás csíkokra)

1 db sárgarépa vékony, hosszú csíkokra vágva, 1-2 percig blansírozva

3 szelet (fél csomag) füstölt tofu

shoyu

mirin

barna rizsecet

A füstölt tofu szeleteket 3 evőkanál shoyu, 3 evőkanál mirin és 3 evőkanál barnarizs ecet keverékében fedő alatt megpároljuk, amíg a lét magába szívja (forgassuk meg közben). A kész tofu szeleteket 3-3 csíkra vágjuk, hagyjuk hűlni.

A nori lapot az érdekesebb, matt felével felfelé ráhelyezzük egy sushi tekerő gyékényre (enélkül is elkészíthető, de segíti a feltekerést), 0,5-1 cm vastagságban egyenletesen elosztatjuk rajta a rizst, úgy, hogy felül kb. 2 cm-nyi csík üresen maradjon a nori lapból. A rizst megkenjük egy kevés tahinival, és umeboshival, középtájon reteszünk 2 uborkacsíkot és 2-3 tofu csíkot, elhelyezünk néhány csík blansírozott sárgarépát, majd a sushi tekerő segítségével feltekerjük. Pihentetjük 2-3 percig, azután éles késsel 8 szeletre vágjuk.

### **Zöldborsó krém (püré – köretnek):**

25 dkg tisztított zöldborsó

1 kis csokor petrezselyem

1 vékony szál újhagyma

só

Egy lábosban a megmosott zöldborsó felengedjük vízzel, csak annyira, hogy épp csak ellepje, sózzuk, hozzáadjuk a vágott petrezselymet, és fedő alatt (10-15 perc) puhára pároljuk. A hagymát apróra reszeljük, ha egy kicsit meghűlt borsó, akkor a főző levével és a hagymával együtt turmixszal vagy passzírozó géppel pürésítjük.

Zöldségköretként is tálalható, grillezett lazaccal is nagyon finom. Kenyérre is kenhető.

### **Köles puding**

1 csésze (2 dl-es csésze) köles

3 csésze víz

1 csipet só

1 db nagy körte meghámozva

200 ml almalé

200 ml víz

100 g rizsszirup

½ teáskanál gyömbérpor

½ teáskanál fahéj

1 kiskanál tahini krém (elmaradhat)

2 evőkanál kuzu

cukor nélküli szilvalekvár

A kölest a 3 csésze vízben 1 csipet sóval 35-40 perc alatt kis lángon, fedő alatt puhára főzzük. Közben a körtét felkockázzuk és az almalében 5 percig főzzük a forrástól számítva. A főtt körtét a lével együtt hozzáadjuk a megfőtt köleshez, továbbá hozzáadjuk a vizet, rizsszirupot, fűszereket, majd botmixerrel alaposan összeturmixoljuk. Ekkor hozzáadjuk a kevés hideg vízben elkevert kuzut, és felmelegítjük, 5 percig főzzük kis lángon. Kevergessük, hogy a kuzu nehogy összezsomósodjon. Poharakba, vagy kis tálkákba töltjük, és kihűtjük. Kevés cukor nélküli szilvalekvárral díszítve kínáljuk.

### **Gyümölcsös piskóta (12 db muffinhoz elegendő)**

25 dkg teljes kiőrlésű tönkölyliszt

1 csipet só

1 mokkáskanál szóda-bikarbóna

1 kis marék mazsola (forró vízzel átmosva)

8 dkg kukorica v. napraforgó olaj

15 dkg rizsszirup v. árpamaláta szirup

víz (kb. 2 dl, hogy piskótatészta állagú masszát kapjunk)

idénygyümölcs a tetejére, vagy aszalt gyümölcsök a tésztába

Összekeverjük a lisztet, sót, szóda-bikarbónát, majd hozzáadjuk a mazsolát, egyéb aszalt gyümölcsöt, olajat, a szirupot, és a vizet.

Alaposan kikeverjük a tésztát, majd muffin formába kanalazzuk. 200<sup>o</sup> C fokra előmelegített sütőben megsütjük (kb. 20-30 perc).