

Hõrgutised sojast

Soja tervislikkusest on kuulnud paljud. Kuidas seda aga valmistada, et maitsev oleks?

Soja sobib nii soolastesse kui ka magusatesse roogadesse. Alljärgnevalt mõned retseptid.

Retseptid

REPRO



Müslipuder

1 inimesele

- 25 g suuri kaerahelbed
- 2 sl müslit
- 200 ml Alpro sojajooki
- 1 sl pruuni suhkrut
- 4 puhastatud ja viilutatud maasikat

Pange kaerahelbed ja müsli mikroahjus kasutatavasse kaussi. Valage sellele Alpro sojajook ja segage. Kuumutage segu mikrolaineahjus kõrgel režiimil (900 W) kaks ja pool minutit, segage ning kuumutage veel 30 sekundit, kuni kaerahelbed muutuvad pehmeks ning Alpro sojajook on imendunud. (Kui soovite, võite seda teha ka pliidiil potis.)

Lisage magustamiseks pruuni suhkrut, segage ning kaunistage maasikatega.

Kõrvitsasupp tilliga

4 inimesele

- 1 kg kõrvitsat
- oliiviõli
- 3 peenestatud küüslauguküünt
- 1 peeneks lõigatud suur sibul
- 750 ml Alpro magustamata sojajooki
- 200 g värsket tilli
- 1 maitsetaimedega puljongikuubik
- musta pipart ja meresoola
- kaunistamiseks tilli

Koorige ja puhastage kõrvits seemnetest. Lõigake kõrvits umbes 1,5 cm suurusteks kuubikuteks. Valage pannile pisut oliiviõli ning praadige küüslauk ja sibul. Lisage kõrvitsakuubikud ja väheke Alpro sojajooki. Laske 5 minutit kaane all haududa.

Peenestage till ning lisage see koos puljongikuubiku ja ülejäänud sojajoogiga kõrvitsakuubikutele. Laske veel 20 minutit keeda, seejärel maitsestage supp musta pipra ja

soolaga. Ärge suppi segage. Enne serveerimist riputage supile natuke tilli.



Spinatisupp

4 inimesele

- 300 g noori spinatilehti
- oliiviõli
- 1 sibul
- 750 ml Alpro kaltsiumiga sojajooki
- 1 köögiviljapuljongikuubik
- muskaatpähklit
- sojakastet
- värskelt jahvatatud musta pipart
- 4 ilusat spinatilehte
- 4 sl köögikoort
- maitsesoola

Peske spinat ja nõrutage see. Pange pannile oliiviõli ja praadige peenestatud sibul.

Lisage spinat ning hautage 5 minutit. Lisage Alpro sojajook koos köögiviljapuljongiga. Laske keeda 20 minutit. Segage suppi ning maitsestage see sojakastme, muskaatpähkli ja värskelt jahvatatud musta pipraga. Kallake supp kaussidesse ning pange selle pinnale ujuma spinatileht ja väheke koort.



Kartuli-lihavormiroog

6 inimesele

- 270 g lahjat veisehakkliha
- 400 g Le Puy läätsi
- hakitud küüslauguküüs
- keskmise suurusega peenestatud valge sibul
- keskmise suurusega peeneks viilutatud porgand

- peeneks viilutatud sellerivars
- 2 suurt tüümianioksa
- 80 g tomatipastat
- 300 ml kanapuljongit
- klaas punast veini
- paar sorti Worcesteri kastet
- 2 suurt maguskartulit (400 g)
- 2 suurt kartulit (440 g)
- 15 g väikese rasvasisaldusega margariini
- 30 ml Alpro sojajooki
- oliiviõli
- maitsestamiseks soola ja pipart

Eelsoojendage ahi 200 kraadini. Koorige ja tükelage kartulid ning pange need soolaveega suurde potti keema. Keetke, kuni kartulid on pehmed ja noaots tungib neist kergesti läbi.

Pange suurele pannile sibul, seller, küüslauk, porgand ja tüümianilehed ning õli. Pruunistage 1–2 minutit. Lisage hakkliha ning praadige, kuni liha on pruun.

Jätka lihasegu praadimist keskmisel kuumusel. Lisage kõigepealt punane vein ning praadige segu 1 minut, seejärel lisage tomatipasta, kanapuljong, Le Puy läätsed ja Worcesteri kastet.

Kurnake kartulid ning pudrustage need koos margariini ja sojajoogiga, seejärel maitsestage segu.

Pange hakklihasegu keskmise suurusega ahjuvormi, jaotage see vormis ühtlaselt ja katke kartulipudruga ning ajage pind kahvliga kohevaks. Küpsetage 20 minutit, kuni pealispind läheb kergelt pruunikaks ja krõbedaks.



Šokolaadimagustoit pähklikröbinatega

4 inimesele

- 70 g pähkleid
- 4 sl mett
- 1 apelsini riivitud koor
- 50 g rosinaid
- 500 ml Alpro soja-šokolaadideserti
- näpuotsaga soola

Eelsoojendage ahi 180 kraadini. Jahvatage pähklid või purustage noaga. Segage purustatud pähklid mee, riivitud apelsinikoore ja rosinatega. Valage segu küpsetuspaberiga kaetud plaadile ning pange 10 minutiks ahju. Segage segu aeg-ajalt lusikaga.

Võtke plaat ahjust välja ja jätke segu jahutama. Pange nelja klaasi kihiti šokolaadideserti ja pähklikröbinaid. Kõige peale raputage kiht pähklikröbinaid.

Allikas: Alpro