

Lihavõtte õhtusöök + dessert + taimsed pühademunad

Pidulik lillkapsa-kõrvitsa karri |4-6 inimesele|



Koostisosad:

1 keskmine sibul, hakitud*

1 pöidlasmuurune ingverijuure tükk, peeneks hakitud*

1 tl küüslaugupulbrit

200 ml kookospiima

1 spl karripastat*

1 väike kimp värsket koriandrit või peterselli

1 lillkapsas, tükeldatud

u 500 g kõrvitsat, tükeldatud

2 purki purustatud tomateid

poole sidruni mahl

350 ml vett

2 purki kikerherneid, kurnatud ja loputatud

1 karp beebispinatit*

musta pipart

meresoola (valikuline)

Valmistamine:

1. Pane suurde potti 2 spl vett, aja pott suurel tulel kuumaks. Kui vesi hakkab sisisema, lisa tükeldatud sibul ja ingver ning "prae" pidevalt segades u 3 minutit. Lisa vett ainult nii palju, et sibul poti külge kinni ei jääks (spl haaval).
2. Lisa karripasta, küüslaugupulber ja pool kookospiimast. Kuumuta pidevalt segades veel minutike.
3. Lisa ülejäänud kookospiim, koriander, lillkapsas ja kõrvits ning sega hoolega.
4. Lisa tomatid, sidrunimahl ja 350 ml vett. Sega läbi ja hauta madalal tulel kaane all 15 minutit.
5. Lisa kikerhersed ja spinat. Sega läbi. Keeda veel 5 minutit. Maitsesta musta pipra ja vajadusel soolaga.

Serveeri riisi (50 g kuivainet inimese kohta) ja roheline salatiga.

Nõuanded:

- *Kui sul on kiire, asenda värske sibul 4 spl kuivatatud sibulaga ja värske ingver 1-2 tl ingveripulbriga – nii hoiad hakkimise pealt kenasti aega kokku.
- *Kui soovid vürtsikamat toitu, pane rohkem karripastat.
- *Kui sul ei ole karripastat, kasuta endale meelepärast karripulbrit – 1-2 spl, sõltuvalt sellest, kui vürtsikat rooga soovid.
- *Spinati asemel võid kasutada ka nt lehtkapsast või -peeti.

Imemaitsev taimne *Pascha* | 2-4 inimesele |

Koostisained:

100g india pähkleid, leotatud 4-6 tundi
100g toortatart (röstimata), leotatud 4-6 tundi
1 spl kookosõli, sulatatud
½ tl riivitud sidrunikoort
½ sidruni mahl
1 spl agaave siirupit
5-7 kuivatatud aprikoosi (vm kuivatatud puuvilju, nt ploomid + viigimarjad)
3-4 spl goji marju vm marju

Valmistamine:

1. Kurna ja loputa leotatud tatar ja india pähklid ning pane need koos kookosõli, sidrunimahla ja –koorega ning agaave siirupiga blenderisse. Töötle kuni saad ühtlase massi. Äärmisel vajadusel lisa veidi vett.
2. Haki aprikoosid peeneks ja sega need koos goji marjadega segu sisse.
3. Vooderda väikse kauss marliga ja aseta pasha segu sinna sisse. Vajuta lusikaga segu allapoole, et see istuks tihedalt kausis. Kata kile või kaanega ja jäta ööks või vähemalt 5-8 tunniks külmkappi.
4. Serveerimiseks aseta taldrik kausi peale, keera ümber ja eemalda ettevaatlikult marli. Kaunista pasha kuivatatud puuviljadega serveeri kas külmana või toatemperatuuril.

Nõuanne:

* Võid segu jagada ka 2-4 anumasse.

Pühademunad



Koostisained:

Munad

- 1 tass kreeka pähkleid
- 1 tass datleid, hakitud
- ¼ tl meresoola
- 2 peotäit kookoslaaste
- 2 spl agaave siirupit või mett
- 3 kuhjaga spl jaanikaunapulbrit

Šokolaad

- ½ tass kookosrasva
- 1/3 tassi jaanikaunapulbrit
- 2 spl agaave siirupit või mett

Jahvatatud kookoslaaste

Valmistamine:

Munad

1. Pane pähklid kombaini ja töötle kuni tükid on väikesed ja muredad.
2. Lisa datlid ja töötle uuesti kuni datlid on ilusti katki ja kõik on hästi segunenud.
3. Lisa ülejäänud koostisosad ja töötle kuni kõik on hästi segunenud ja muutunud mõnusaks šokolaadipruuniks massiks. Võid massi jätta ka veidi õhulisemaks. Maitse asi – peasi, et teda töödelda

saaks.

4. Pane segu kaussi või suuremale taldrikule ja valmista kuus munakujulist palli.

Šokolaad

1. Soojenda kookosõli veidi, et ta muutuks pehmemaks. Ära päris vedelaks sulata – piisab, kui ta on pehme.

2. Pane õli kõrgemasse tassi või keskmisse kaussi ning lisa agaave siirup ja jaanikaunapulber. Sega hästi läbi, et mass oleks ühtlane.

Munade viimistlemine

1. Kasta muna šokolaadi sisse, kasutades lusika ja käte abi. Võta välja ja veereta koheselt kookoshelvestes kuni muna on üleni helvestega kaetud.

2. Pane munad taldrikule ja aseta vähemalt 30 minutiks külmkappi.

Säilita külmkapis.

Nõuanded:

*Võid kasuta ka muid pähkleid.

* Kui vähegi võimalik kasuta mahedaid pähkleid, kuna tavapoes on nad tihti kibeda maitsega, st rääsunud ning seega mürgised.

*Võid jaanikaunapulbri asendada toorkakaoga või kasutada neid pooleks.