

7 klasszikus és egyszerű

vegán recept



vegán



Tipp

A quiche-t tálalhatjuk melegen vagy hidegen is.



Quiche Lorraine



Hozzávalók 1 quiche formához (Ø 28 cm):

1 cs. **Tante Fanny friss omlós quiche és linzertészta** 300 g

2 póréhagyma megmosva, apróra vágva
4 ek. olívaolaj + még egy kevés a kenéshez
150 g selyemtofu
150 g szójajoghurt
1,5 ek. kukoricakeményítő
250 g füstölt tofu apróra vágva
1/2 csokor friss metélőhagyma apróra vágva
őrölt só, bors és szerecsendió

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük. Egy quicheformát (Ø 24 cm) kevés olajjal kikenünk.
2. A selyemtofut, a szójajoghurtot és a kukoricakeményítőt összekeverjük és sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük.
3. A póréhagymát 2 evőkanál olajon, lassú tűzön, kb. 15 percig dinszteljük. Sóval és borssal ízesíthetjük. A füstölt tofukockákat a maradék olívaolajon ropogósra sütjük.
4. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük, a kiolajozott formába tesszük és a lelógó tészta széleket visszahajtjuk. A tésztát többször megszurkáljuk villával, majd lefedjük a sütőpapírral és hüvelyekkel megtöltve a sütő alsó rácsán kb. 25 percig vakon sütjük.
5. A poréhagymát, a tofukockákat és a szójas keveréket összekeverjük és az elősütött tészta alá öntjük.
6. A quiche-t az előmelegített sütőben további 25 percig sütjük. Tálaláskor megszórjuk friss metélőhagymával.



kb. 50 perc



200° C



180° C



kb. 30 perc

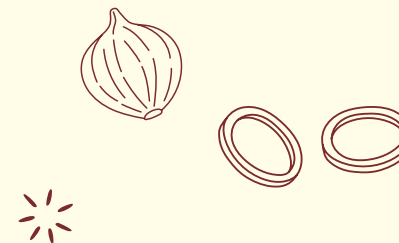


Tipp

Szejtán helyett
használhatunk
bármilyen más vegán
húshelyettesítőt is.



BBQ pizza



Hozzávalók 1 pizzához:

1 cs. **Tante Fanny friss**
tönkölyös pizzatészta 400 g

80 g vegán tejföl
60 g BBQ szósz

80 g kukorica-bab keverék
1 lilahagyma kockákra vágva
1/2 zöld kaliforniai paprika csíkokra vágva
1 csomag (kb. 160 g) bbq sejtán/növényi
hamburgerpogácsa csíkokra vágva
1/4 csokor friss petrezselyem

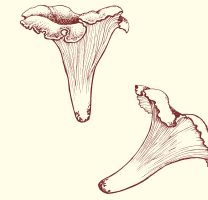
1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 220° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük. A vegán tejfölt összekeverjük a BBQ szósszal és a tésztára kenjük.
3. A pizzára kukorica-bab keveréket, lilahagymát, paprikát és vegán BBQ csíkokat teszünk, egyenletesen elosztva.
4. A vegán pizzát az előmelegített sütő alsó sínén 15-20 perc alatt ropogósra sütjük.
5. Tálaláskor megszórjuk petrezselyemmel.



kb. 15-20 perc 220° C 200° C kb. 15 perc



Sült rétes



Hozzávalók 1 sült réteshez:

A vegán sült réteshez:
1 cs. **Tante Fanny friss leveles tészta** 270 g

100 g csiperke gomba negyedelve
1 hagyma felkockázva
2 gerezd zúzott fokhagyma
50 ml szójaszósz
250 ml víz
80 g szójagranulátum
2 ek. előfőzött cékla finomra vágva
1 csokor petrezselyem apróra vágva
egy kevés olaj a sütéshez
őrölt bor

A salátához:

1/2 lilakáposzta apróra vágva
40 ml almaecet
100 ml dióolaj
2 narancs filézve
1/2 csokor petrezselyem
őrölt só és bors



kb. 30 perc



200° C



180° C



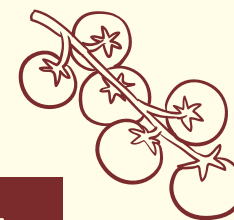
kb. 30 perc

1. Először elkészítjük a sült keveréket. Ehhez a gombát, a hagymát és a fokhagymát egy kevés olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a szójaszószot és a vizet, majd felforraljuk az egészet.
2. A szójareszeléket, a céklát és a petrezselymet egy tálba tesszük, ráöntjük ezt a forró gombás keveréket, majd 30 percig pihentetjük, időnként megkevergetve.
3. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük. A sült keveréket egy szitán leszűrjük.
4. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük. A sült keveréket a tészta közepén elosztjuk úgy, hogy mindkét oldalon kb. 5 cm-es csíkot üresen hagyunk. A tészta széleit vízzel megkenjük.
5. A tészta széleit ráhajtjuk a töltelékre, majd alulról feltekerjük, a széleket jól lezárjuk.
6. A rétest az előmelegített sütő alsó sínén kb. 30 perc alatt aranybarnára sütjük.
7. Közben az apróra vágott lilakáposztát az ecettel és az olajjal jól összekeverjük, majd sózzuk, borsozzuk. Hozzáadjuk a narancsfilét és a petrezselymet, és jól összekeverjük.
8. A sült rétest szeletekre vágjuk és a salátával tálaljuk.



Tipp

Ha a zöld pestot jobban szeretjük, használhatjuk azt is.



Pestos táskák

aszalt paradicsommal

Hozzávalók 4 darabhoz:
 1 cs. **Tante Fanny** friss teljes kiőrlésű leveles tészta 280 g
 140 g aszalt paradicsom
 130 g piros pesto
 1 tk. pizzafűszer vagy oregánó

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. Az aszalt paradicsomot apróra vágjuk és összekeverjük a pestoval és a fűszerekkel.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük és négy részre vágjuk. A négyzetek egyik felére két evőkanálnyi töltelékkel teszünk, a szélén 1-1 cm-t szabadon hagyva. A tészta másik felét késsel átloson bevágjuk úgy, hogy a széleket érintetlenül hagyjuk.
4. A bevágott tésztafelet ráhajtjuk a töltelékre és a széleket erősen egymáshoz nyomjuk.
5. A aszalt paradicsom olajával vékonyan megkenjük a táskákat, és sütőben a középső rácson körülbelül 20 perc alatt aranybarnára sütjük.



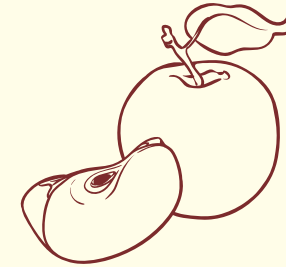
kb. 20 perc 200° C 180° C kb. 15 perc



Tipp

A törökmogyorót helyettesítheted dióval vagy el is hagyhatod, ha allergiás vagy az olajos magvakra.

Almatorta



Hozzávalók 1 tortaformához Ø 24 cm:

1 cs. **Tante Fanny** físs
linzertészta 300 g

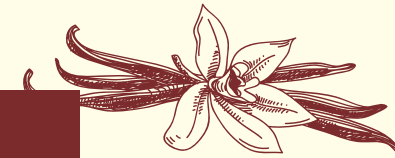
500 g alma meghámozva, kimagozva,
kockákra vágva
1/2 citrom leve
50 g reszelt törökmogyoró
40 g mazsola
2 cs. vaníliás cukor
1/2 ek. fahéj
3 ek. vegán tej a kenéshez
egy kevés olaj a kenéshez

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük. Egy tortaformát (Ø 24 cm) kevés olajjal kikenünk.
2. Az almát a citromlével meglocsoljuk, majd összekeverjük a törökmogyoróval, a mazsolával, a vaníliás cukorral és a fahéjjal.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt kitekerjük. A tészta 1/3-át levágjuk és félretesszük a díszítéshez. A maradék tésztát a kiolajozott formába tesszük és a lelógó tésztaszéleket visszahajtjuk. Az almás keveréket ráöntjük a tésztára és kissé lenyomkodjuk.
4. A díszítéshez a félretett tésztát kb. 1 cm széles csíkokra vágjuk és rács formájában a töltelék tetejére tesszük. Vegán tejjel megkenjük a tésztát.
5. Az almatortát az előmelegített sütő alsó sínén kb. 40 perc alatt aranybarnára sütjük.

 kb. 40 perc
  190° C
  180° C
  kb. 30 perc



Túrós rétes



Hozzávalók 1 túrós rétes:

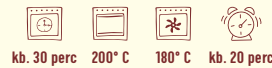
1 cs. **Tante Fanny Friss leveles tészta** 270 g

200 g növényi túró (pl. köles túró)
50 g vegán tejföl (pl. Creme VEGA)
60 g cukor

2 cs. vaníliás cukor
40 g búzadara

1 cs. vegán vanília pudingpor
1 tk. sütőpor
frissen reszelt citromhéj
70 g mazsola
porcukor a szóráshoz

1. A sütőt alsó-/felső sütéses fokozaton 200° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A vegán túró, a tejfölt, a cukrot, a vaníliás cukrot, a búzadarát, a pudingport, a sütőport és a reszelt citromhéjat összekeverjük, majd belekeverjük a mazsolát is.
3. A tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsire kitekerjük. A tölteléket a tészta közepén elosztjuk úgy, hogy mindkét oldalon kb. 5 cm-es csíkot üresen hagyunk. A tészta két oldalát ráhatjuk a töltelékre, jól összenyomkodjuk és a végeket is lezárjuk. A rétest az illesztéssel lefelé a tepsire helyezzük.
4. A rétest az előmelegített sütő közepső sínén kb. 30 perc alatt aranybarnára sütjük, majd hagyjuk kihűlni.
5. A rétest megszórjuk porcukorral és tálaljuk.



kb. 30 perc 200° C 180° C kb. 20 perc

Tipp: Egy gyors vegán vaníliaszószhoz forraljunk 500 ml növényi tejet (pl. mandulatej). Keverjük el egy csomag vaníliás pudingport 3 evőkanál vaníliás cukorral, majd keverjük simára egy kevés hideg tejjel. Adjuk hozzá a forralt tejhez és kevergetés mellett egy rövid ideig kevergetés mellett főzzük.



Tipp

A cukormázon kívül, ehető cukor dekorációt (pl. cukor szíveket) is használhatunk a díszítéshez.

Édesn marcipános

csereznyés szívek

Hozzávalók 12-13 szívhez:

1 cs. Tante Fanny friss
leveles tészta 270 g

150 g marcipán
100 g cseresznye lekvár
50 g porcukor
1-2 ek. cseresznyelé



1. A sütőt alsó-/ felső sütéses fokozaton 210° C-ra előmelegítjük és a tésztát a csomagolás szerint előkészítjük.
2. A töltékhez a marcipánt a lekvárral simára kerevjük. A leveles tésztát a sütőpapírral együtt egy tepsibe kitekerjük és megkenjük a töltékekkel. Hosszában, mindkét oldalról kezdődően a tészta közepéig feltekerjük és néhány percre hűtőbe tesszük, azért hogy könnyebb legyen felválni.
3. A hűtőből kivesszük a tésztaaralókat és egy éles késsel kb. 2 cm széles szeletekre vágjuk. A szeleteket közepén összenyomjuk, hogy kissé hegyesek legyenek és kerekre formázzuk az íveket, hogy szép szív alakúak legyenek.
4. A sütő középső sínén 12-15 perc alatt aranybarnára sütjük.
5. A porcukrot és a meggyelvet simára keverjük és cukormázot a szívekre csorgatjuk.



Ingyenes és kreatív

Tante Fanny receptfüzetek



Még több receptre vagy kíváncsi?
Olvasd le a QR kódot és töltsd
le az összes receptfüzetet. →



www.tantefanny.hu

Fannytasztikusan egyszerű!