

8 Fristende nye opskrifter med Soy4You

Har du prøvet det nye Soy4You produkt endnu? Soy4You er sidste nye skud på stammen af grønne produkter der rammer de danske supermarkeder.

Soy4You er et naturprodukt med et ekstremt højt indhold af protein og kostfibre, som kan bruges som et alternativ til kød. Produktet har blandt andet den fordel, at man på det samme dyrkningsareal kan brødføde 30-50 gange så mange mennesker, som man kan med kød.

Derudover bruges der 95 procent mindre vand og udledes 90 procent mindre CO2 i produktionsfasen.

Og så kan man lave fantastisk velsmagende retter med det - prøv fx disse:

- Frikadeller med persillesovs
- Boller i karry
- Chili Con Soya
- Arabiske boller i tomatsauce
- Soy4you Burger
- Soy farmers pie
- Knasende sprød mûsli
- Rustikke køleskabs boller



Frikadeller med persillesovs (4 personer)



Ingredienser:

600 g kartofler
75 g Soy4you (lys)
5 dl grønsagsbouillon
1 fintrevet zittauerløg
4 spsk. kartoffelmel
1/2 dl vand
2 spsk. havregryn
2 spsk. hvedemel
Salt og peber
Olie til stegning
30 g vegansk margarine (Fri eller Nutana)
3 spsk. hvedemel
1 dl grønsagsbouillon
5 dl sojamælk
Et stort bundt persille

Tilberedning:

Kartoflerne koges.

Soy4you hældes i en skål med bouillon og trækker 5 minutter, hvorefter det drænes, så alt væsken trækker fra.

Det blandes med løg, kartoffelmel, havregryn, mel, vand samt salt og peber, og lad det stå og trække lidt.

Olie varmes på panden og frikadellerne steges gyldne og lækre.

Margarinen smeltes i en gryde, melet tilsættes under omrøring og bouillon/sojamælk tilføjes løbende under stille opvarmning og omrøring.

Når saucen er kogt igennem og har en god tykkelse, smages den til med salt og peber og hakket persille vendes i til sidst.

Boller i karry (4 personer)



Ingredienser til karry boller:

75 g Soy4you (lys)
6,5 dl grønsagsbouillon (evt Herbamara)
1 fintrevet zittauerløg
6 spsk. kartoffelmel
2 spsk. havregryn
2 spsk. hvedemel
Salt og peber
300 g ærter
3 gulerødder

Ingredienser til sauce:

30 g vegansk margarine (Fri eller Nutana)
1 tsk. karry
3 spsk. hvedemel
1 dl grønsagsbouillon
5 dl sojamælk

Tilbehør

4 dl løse ris
300 g ærter
3 gulerødder

Tilberedning:

Risene koges i 6 dl letsaltet vand ca. 10 minutter ved svag varme.

Soy4you hældes i en skål med bouillon og trækker 5 minutter, hvorefter det drænes, så alt væsken trækker fra.

Det blandes med løg, kartoffelmel, havregryn, mel samt salt og peber, og lad det stå og trække lidt.

Bollerne formes forsigtigt og sænkes ned i en stor gryde med kogende vand (evt. tilsat bouillon), hvor de koger ca. 8 minutter.

Margarinen smeltes i en gryde, karryen ristes og melet tilsættes under omrøring.

Bouillon/sojamælk tilføjes løbende under stille opvarmning og omrøring. Når saucen er kogt igennem og har en god tykkelse, smages den til med salt og peber.

Serveres med lune ærter og revet gulerod.

Chili Con Soya



Ingredienser:

Soy4you – 150 g (1 ps.)

2 store løg

2-3 fed hvidløg

2-3 stilke bladselleri

2 peberfrugter – grøn el. rød

2 ds. flåede tomater

1 tsk. oregano, 1 tsk. chili, 1 tsk. sukker, 1 tsk. timian, evt. spidskommen

Evt. 1 frisk chili

1 ds. røde kidneybønner (evt. 200 g udblødte bønner – bemærk øget tilberedningstid)

Ca. ½ liter vegansk bouillon (Herbamara)

Salt & peber efter smag

Sådan gør du:

Rengør løg, bladselleri & peberfrugter – hak disse i passende tern.

Start med at svitse grøntsager – herefter tilsættes flåede tomater, kidneybønner, krydderier & bouillon.

Lad simre i ca. 15 min.

Til sidst tilsættes Soy4you, og retten simrer videre i ca. 5 min.

Tips: Tilbehør kan være perlespelt & lækkert brød. Afslut med soyayoghurt (evt. drænet natten over i et klæde, for at opnå en trykkere konsistens) og purløg på toppen.

Velbekomme!

Arabiske boller i tomatsauce (4 personer)



Ingredienser til soya boller:

75 g Soy4you (lys eller mørk)
5 dl grønsagsbouillon
1 dl sojamælk
3 spsk. kartoffelmel
2 spsk. rasp
2 spsk. hvedemel
1 fintrevet rødløg
1 fed finthakket hvidløg
1 tsk. spidskommen
Lidt friskhakket chili
Salt og peber

Ingredienser til sauce:

Olie til stegning
1 ds. hakkede flåede tomater
Frisk basilikum

Tilbehør

2 dl speltkerner

3 forårsløg

Lidt friskrevet limeskal

Tilberedning:

Speltkernerne koges i 4 dl letsaltet vand 25-30 minutter.

Soy4you hældes i en skål med bouillon og trækker 5 minutter, hvorefter det drænes, så alt væsken trækker fra. Det blandes med kartoffelmel, sojamælk, rasp, mel, løg, krydderier samt salt og peber, og lad det stå og trække lidt. Olie varmes på panden og bollerne formes forsigtigt og steges gyldne.

Herefter tilsættes hakkede flåede tomater og masser af friskhakket basilikum og retten simrer 5-10 minutter mere og smages til med salt og peber.

Soya bollerne i tomat sauce serveres med friskrevet limeskal og de kogte speltkerner toppet med fintsnittede forårsløg.

Soy4you Burger (5 personer)



Ingredienser til Soy4you burger bøf:

100 g Soy4you

½-1 liter vand

1 boullion terning

4 Spsk. Kartoffelmel

1 dl sojamælk

1 hakket rødløg

75 g havregryn (fin- eller grovvalsede)

Peber

Sådan gør du:

Forvarm ovn til 175°C varmluft.

Rør Soy4you i boullion blandingen, stil til side og lad det bløde op i ca. 5 minutter.

Pisk kartoffelmel og sojamælk sammen i en skål.

Si det resterende vand fra Soy4you.

Bland alle ingredienser sammen og lad blandingen stå og trække.

Beklæd en bageplade med bagepapir, form bøfferne derpå og giv dem derefter ca. 20 minutter i ovnen. (Brug evt. en ske når bøfferne skal formes på bagepladen, da de ikke bliver helt faste. I ovnen er de ligesom almindelige bøffer).

Bøfferne er nu klar til at servere i en burger

Alternativt tilbehør:

Mulighederne er uendelige. Til denne version er der brugt:

Rugbrød som burgerbolle

Hjemmelavet guacamole som dressing

Søde kartofler som pommes frites

Ovnbagte cherry tomater

Frisk salat

Soy farmers pie (6 personer)



Ingredienser:

1 stort løg
2 gulerødder
1 fed hvidløg
3 stilke bladselleri
200 g champignoner
1 ds. tomatpuré
1 ds. hakkede tomater
3 dl vegansk bouillon (eks. Herbamara)
2 glas rødvin
1 tsk. tørret oregano
1 tsk. tørret rosmarin
1 tsk. tørret timian
Salt og peber
3 tsk worcestershire sauce
1 pk. Soy4You (150 g)
1 spsk. Gærflager

Sådan gør du:

Finsnit løg, gulerødder, selleri, hvidløg og champignon.
Svits grøntsagerne i lidt oliven olie og tilsæt derefter tomatpuréen.
Lad puréen stege lidt af i gryden og kom derefter tomater, krydderier, bouillon og vin i.

Lad retten små simre i 10 minutters tid.

Til sidst tilsættes Soy4You til retten som simrer videre i 2-3 min.

Kartoffelmos:

1 kg kartofler
50 g mælkefri margarine (Fri eller Nutana)
1 spsk gærflager
Salt og peber
Evt. lidt sojamælk

Sådan gør du:

Skræl og kog kartoflerne, men lad være med at komme salt i vandet.

Når kartoflerne er færdige hældes vandet fra og kartoflerne moses, hvis man ikke har en kartoffelmoser klarer en el-pisker opgaven nemt.

Kom margarine sammen med gærflager, salt og peber i og pisk det ind i mosen.

Hvis man synes at konsistensen er tilpas nu er mosen færdig, ellers kan man langsomt piske lidt sojamælk i mosen indtil konsistensen er tilpas.

Nu skal retten samles, og det gøres ved at man kommer lidt "Soy4you-sauce" i et ildfast fad/eller i små portionsskåle....hvis du har for meget "soy4you-sauce" kan dette fryses, så har du let mad en anden dag

Top med kartoffelmosen og riv den let med en gaffel så den får en ru overflade.

Bag retten i ovnen ved 200 grader i 15 min, eller indtil den er gylden i overfladen
NB det er en god ide' at starte med kartofelmosen, så kartoflerne kan koge, mens du tilbereder Soy4you retten.

Knasende sprød mûsli (8 personer)



Mûsli

2 dl Soy4you (mørk)
1 dl havregryn
1 dl hakkede mandler
3 spsk. sirup (evt. ahornsirup)
1 spsk. mælkefri margarine (Fri eller Nutana)

Tilbehør

Sojayoghurt (Alpro).
Evt. friske bær

Tilberedning

Hak mandlerne. Smelt margarinen på panden og tilsæt sirup, når margarinen er smeltet. Lad det smelte sammen og tilsæt så Soy4you, havregryn og mandler. Rør i det, så det ikke brænder på.

Efter 2-3 minutter hældes det ud på bagepapir til afkøling.

Servers med sojayoghurt og evt. bær.

Kan tilsættes ekstra sirup for en sødere version.

Rustikke køleskabs boller (ca. 15 stk)



Ingredienser

7 dl lunkent vand
25g gær
3 spsk. olie
3 spsk. sirup (evt. ahornsirup)
½ tsk. Salt
Ca. 650g mel
70g lys soy4you

Tilberedning

Opløs gæren i det lune vand. Tilsæt olie, sirup og salt.

Tilsæt Soy4you når gæren er opløst og lad det stå at trække et par minutter.

Tilsæt melet og rør grundigt rundt indtil dejen har tyk "havregrøds-konsistens".

Stil dejen tildækket i køleskabet natten over eller min. 3-4 timer

Næste morgen lægges dejen på bagepladen med et par skeer.

Pensl bollerne med lidt sojamælk eller vand og drys med blå birkes eller sesamfrø.

Bages i varmluftsovn ved 200° C i ca. 25 min.

Tip: du kan erstatte noget af hvedemelet med andre meltyper. Eks rug- eller speltmel.