

السجق المدخن النباتي



- كوب جلوتين القمح الحيوي 2 1/4
- كوب خميرة مغذية 1/2
- كوب دقيق حمص 1/4
- ملعقة كبيرة بصل محبب 2
- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون خشن 1
- ملعقة كبيرة بابريكا حلوة أو عادية 1
- ملعقة صغيرة ثوم محبب 2
- ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة 2
- ملعقة صغيرة ملح بحري 2
- كوب ماء بارد 2 1/4
- فصوص ثوم مهروسة أو مضغوطة 6
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- ملعقة كبيرة صلصة الصويا 2
- ملعقة كبيرة دخان سائل 1

- ملعقة كبيرة صلصة فرانكس حمراء حارة (أو 1 2
ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار المجففة
للفرنجة)
- ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار 1/2
المجففة

تعليمات

- في وعاء كبير ، اخلطي جميع المكونات الجافة معًا. اخفقي الماء والثوم وزيت الزيتون وصلصة الصويا والدخان السائل والصلصة الحارة ورقائق الفلفل الحار معًا وباستخدام شوكة ، قلبي المكونات الجافة برفق. يقلب فقط حتى تمتزج المكونات.
- يُسكب 1/3 كوب من خليط العجين في وقت واحد ويُشكّل على شكل جذوع الأشجار. ضع جذوع الأشجار على قطعة من رقائق الألومنيوم ولفها ، ونهايات ملفوفة .. ضعها في السجق بالبخار والبخار لمدة 30 دقيقة. بمجرد أن تبرد النقانق ، ضعها في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للأكل. تبقى النقانق في الثلاجة لمدة أسبوع على الأقل. سوف تتماسك النقانق أكثر بعد تبريدها طوال الليل.

JULIE'S HERB SEITAN LUNCHABLE LOAF



- كوب جلوتين القمح الحيوي 2
- كوب خميرة مغذية 1/2
- كوب دقيق حمص 1/4
- ملعقة كبيرة توابل دجاج بيلز ، اختياري 2
- ملعقة كبيرة حكيم مفروك مجفف 1
- ملعقة كبيرة بصل حبيبات 1
- ملعقة صغيرة مسحوق ثوم حبيبي 2
- ملعقة صغيرة ملح بحري 1
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون خشن 1/2
- ملعقة صغيرة إكليل الجبل المجفف 1/2
- ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون 1/4
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1/4
- كوب ماء بارد 2
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2

- ملعقة كبيرة صلصة الصويا 1

تعليمات

- في وعاء كبير ، اخلطي جميع المكونات الجافة معًا. اخفقي الماء وزيت الزيتون وصلصة الصويا معًا باستخدام شوكة ، وحركي المكونات الجافة برفق. يقلب فقط حتى تمتزج المكونات.
- شكلي العجينة على شكل محمص ولفيها بمنشفة مبللة. ضعه في قدر بخاري واتركه على البخار لمدة 45 إلى 50 دقيقة أو حتى يتماسك. اكشف القدر واتركه لمدة 5 دقائق.
- قم بإزالة التحميص بعناية من القدر البخاري إلى لوح التقطيع. قم بفك الغلاف المشوي من منشفة الشاي. اتركه يبرد على السبورة وقطعيه إلى شرائح رقيقة وقدميه. بدلاً من ذلك ، اتركه يبرد ثم ضعه في الثلاجة في وعاء مغطى (أو كيس بسحاب) ، وتقطيعه إلى شرائح حسب الضرورة للسندويشات.

TOFU SALAD WITH SESAME MISO DRESSING



- ملعقة كبيرة معجون ميسو أبيض (شيرو أو غيره)
- ملعقة كبيرة نكتار الصبار 2
- ملعقة كبيرة خل أرز (غير متبل) 2
- ملعقة كبيرة سمسم أبيض محمص 2

تعليمات

صلصة الميزو: في الخلاط أو معالج الطعام ، قم بطحن بذور السمسم بشكل خشن. ضعها في وعاء صغير. يُضاف الميسو والأغاف واخل الأرز ، ويُخفق المزيج حتى يصبح ناعمًا.

POTATO SALAD



سلطة

رطل من البطاطس الحمراء للأطفال 2
حوالي 12 أونصة من الفاصوليا الخضراء ،
ويفضل أن تكون مشمش (فاصوليا خضراء
رقيقة)

1/3

كوب خردل ديجون

كوب عصير ليمون طازج 1/3

ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 3

تعليمات

السلطة: في قدر كبير من الماء المملح ، اسلقي
البطاطس الحمراء حتى تنضج. أضيفي الفاصوليا

الخصراء إلى البطاطس واطريها على النار لعدة دقائق أو حتى تنضج. صفي البطاطس والفاصوليا الخصراء في مصفاة كبيرة في الحوض واشطفها بالماء البارد. دع البطاطس والفاصوليا الخصراء تجلس وتصفى لفترة وجيزة أثناء تحضير التتبيلة.

الصلصة: في وعاء صغير ، اخفقي الخردل وعصير الليمون، وزيت الزيتون، معًا.

ضع البطاطس والفاصوليا الخصراء في وعاء كبير. تُسكب الصلصة فوقها وتُقلب بعناية حتى تتغطى. إضافة الملح والفلفل حسب الذوق. قدميها على الفور أو ضعها في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.

NACHO CHEESE



- كوب ماء مقسمة 2
- كوب كاجو نيء 1/2
- ملاعق كبيرة من رقائق الخميرة الغذائية 5
- ملعقة صغيرة بصل محبب 2
- ملعقة صغيرة ثوم محبب 2
- ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة 2
- ملعقة صغيرة بابريكا حلوة أو عادية 1
- ملعقة صغيرة ملح البحر ، أو حسب الرغبة 1
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1/4
- الفورية Clearjel ملاعق كبيرة من أقراص 5
- مخلل هالابينو ، مفروم أو ملعقتين كبيرتين عصير من مخلل هالابينو

تعليمات

- في وعاء الخلاط ، اخلطي كوب ماء وكاجو. يُمزج المزيج بسرعة عالية حتى يصبح ناعمًا تمامًا ولا

- يتبقى أي أجزاء من المكسرات. يُضاف الماء المتبقي ، الخميرة الغذائية ، البصل ، الثوم ، البابريكا المدخنة ، البابريكا العادية ، الملح والكمون ، ويُمزج المزيج حتى يصبح ناعماً للغاية.
- Instant مع الماكينة على سرعة منخفضة ، أضف واخلط حتى يصبح ناعماً. إذا رغبت في ، Clearjel ذلك ، أضف ملعقتين من مخلل الهالابينو أو العصير ، واخلطهم مرة أخرى لفترة وجيزة. بالتناوب ، يمكنك قلب الهالابينو أو العصير في الجبن. سيستغرق الجبن حوالي 10 دقائق حتى يتكاثف تمامًا.
 - قدميها على الفور أو خزنيها في وعاء مغلق بالثلاجة.

FIRE BREATHING DRAGON SRIRACHA SAUCE



- علبة من التوفو الحريري الخفيف 1
- ملعقة كبيرة زيت سمسم محمص 1/2 - 1
- GF ملاعق كبيرة صلصة الصويا 2
- إلى 4 ملاعق كبيرة من صلصة السيراتشا ، 2 حسب درجة الحرارة التي تفضلها
- ملعقة كبيرة نكتار الصبار 1

تعليمات

- امزج كل شيء معًا في محضر الطعام حتى يصبح ناعمًا ودسمًا. اضبط التوابل حسب الذوق ، إذا رغبت في ذلك.
- ضعها في زجاجة مضغوطة واستخدمها فوق أوعية الأرز.

القشدة الحامضة النباتية الخام



- كوب بذور القنب أو الكاجو أو الصنوبر 1 1/4
- كوب من لحم جوز الهند الصغير أو معجون 1/2 الطحالب الأيرلندي أو 1/2 كوب إضافي من المكسرات أو البذور
- ملعقة صغيرة . خل التفاح الخام 1
- تيرابايت. معجون ميسو خفيف غير مبستر 1
- ملعقة صغيرة . ملح معدني عالي 1/4
- ملاعق كبيرة. عصير ليمون (حوالي 1 ليمون) 3
- الماء حسب الضرورة لجعل قوام القشدة الحامضة متناسقة

تعليمات

- امزج جميع المكونات معًا في الخلاط حتى تصبح ناعمة ودسمة.

RAW CORN TORTILLA WRAP



- كوب من بذور الكتان الذهبية الجافة المطحونة 3/4 في الوجبة (امزج البذور الجافة أولاً قبل أن يبلى الخلاط)
- كوب لوز نيء منقوع (2/3 كوب قبل النقع) 1 منقوع 4-8 ساعات
- كوب بذور القنب الخام 1

- كوب صنوبر أو كاجو 1/2
- كوب ذرة طازجة أو مجمدة 2
- ملاعق كبيرة من العسل الخام أو شراب القيقب 2
أو الأغاف
- ملعقة صغيرة ملح معدني عالي 1
- فص ثوم 1
- ملعقة صغيرة كركم للتلوين 1/2
- اختياري: أضف 1 فلفل حار مفروم لمزيد من التوابل

تعليمات

- الخطوة 1: ضعي اللوز وبذور القنب في الخلاط مع كمية كافية من الماء لتغطيته ، واخلطي حتى تصبح كريمية. استخدم ساق الكرفس كملعقة للحفاظ على حركة الأشياء في الخلاط.
- الخطوة البديلة 1: ضعي 1 1/2 كوب من وجبة اللوز (بقايا من حليب اللوز) في وعاء خلط كبير مع 1/4 كوب من زبدة جوز الهند المذابة أو زيت الزيتون ، أضيفي بذور القنب والماء الكافي لتغطيتها واخلطها بسلاسة.
- الخطوة 2: نخلط الصنوبر والذرة والمحليات في الخلاط حتى تصبح كريمية. قد تحتاج إلى إضافة القليل من الماء للمزج.

- الخطوة 3: ضعي كل المكونات معًا في الوعاء واخلطي جيدًا. اتركيه لبضع دقائق حتى يتكاثف.
- الخطوة 4: افرد الخليط على صواني مجفف 1 و 16 1/2 × 16 مغطاة بورقة تيفلكس. اجعل الغلاف سمكًا رائعًا رقيقًا أو سميكًا كما تريد حوالي Enchilada Spirals.
- تجف عند 105 درجة لمدة 4 ساعات. اقلب الغلاف وانزع عنه.
- يجف لمدة 3 ساعات أخرى أو حتى يصبح الخبز رطبًا جدًا ويسهل رفعه.
- في هذه المرحلة ، يمكنك وضع طبقة على حشوة ولفها ثم تقطيعها إلى شرائح أو قطعها إلى مربعات واستخدامها كرقائق.
- احفظه في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.

ROSEMARY GARLIC CRACKERS



- كوب دقيق لجميع الأغراض 1
- كوب دقيق القمح الكامل الأبيض أو دقيق القمح الكامل
- ملعقة كبيرة خميرة غذائية 2
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر 1
- ملعقة صغيرة إكليل الجبل المجفف 2
- ملعقة صغيرة ثوم محبب 1
- ملعقة صغيرة ملح بحري 3/4
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون اختياري (لكن 1/4 جيداً)
- كوب ماء 1/2
- ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز 3
- بلورات ملح البحر الخشنة ، اختيارية

تعليمات

- يسخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت
- في وعاء ، اخلطي الدقيق ، ورقائق الخميرة الغذائية ، والبيكنج بودر ، وإكليل الجبل ، والثوم ،

والمالح ، والفلفل. نضيف الماء والزيت مع التحريك حتى تتماسك العجينة. إذا كان العجين جافًا جدًا بحيث لا يمكن خلطه ، أضيفي ملعقة كبيرة أخرى من الماء أو حسب الحاجة. تقسم العجينة إلى نصفين.

- افردي العجينة برفق. إذا كان لديك درفلة صغيرة ، فقم ببساطة بلف العجين في المقلاة مباشرة. انقلي العجينة إلى صفيحة خبز مبطنة بالجليد أو مبطنة بورق. قطعي العجين إلى مربعات حتى تقطع ولا تنقسم إلى قطع. إذا رغبت في ذلك ، قم برش القليل من الملح الخشن فوق سطح البسكويت واضغط برفق على العجين باستخدام الشوبك. كرر بقطعة ثانية من العجين.
- تُخبز البسكويت في فرن مُسخن مسبقًا لمدة 15 دقيقة ، أو حتى يصبح لونها ذهبيًا ومقرمشًا. دع البسكويت يبرد في المقلاة قبل إزالته. سوف ينضج عندما يبرد. إذا كانت البسكويت لا تزال طرية ، ضعها في الفرن واخبزها لمدة خمس دقائق أخرى أو أكثر حتى تنضج.

SAUTEED CHARD WITH CHERRY GINGER GASTRIQUE



- حزمتان من السلق أو الكرنب الطازج ، مغسول وممزق إلى قطع كبيرة
- كوب شمبانيا أو خل نبيذ أبيض 1
- كوب سكر عضوي 1
- كوب كرز بنج مجفف 1
- ملاعق كبيرة زنجبيل مفروم 3
- زيت الزيتون أو زيت بذور العنب

تعليمات

- لعمل الجاستريك:
- يُمزج الخل والسكر في قدر متوسطة الحجم غير تفاعلية ويُترك على نار خفيفة. بمجرد أن يذوب السكر ، أضف الزنجبيل والكرز واتركه يبرد في

درجة حرارة الغرفة. يجب أن يكون الخليط سميكًا وشرابًا.

- لتحضير السلق:
- سخني مقلاة كبيرة حتى تكاد تدخن. أضيفي السلق أولاً ، ثم رشّي القليل من الزيت حسب الحاجة. يقلب السلق بسرعة ويتبل بالملح والفلفل. يُطهى لمدة دقيقتين تقريبًا حتى يذبل السلق قليلاً. يقدم مع الجاستريك في الأعلى.
- هذا رائع أيضًا يتم تقديمه فوق عصيدة من دقيق الذرة.