

2 plant based τυριά για το απόλυτο vegan πλάτο

Plant based τυρί από γάλα καρύδας:

Μερίδες: 8 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 2 ώρες **Χρόνος ψησίματος:** 6 λεπτά

Φυλάσσεται στο ψυγείο αεροστεγώς κλεισμένο για 5-6 μέρες.

Υλικά:

- 1 κονσέρβα γάλα καρύδας (400 ml)
- 120 ml ζεστό νερό
- 2 κ.σ. αγάρ αγάρ
- 1 ½ κ.σ. διατροφική μαγιά
- 2 κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. χυμό λεμόνι
- [4 κάψουλες Terranova Cranberry](#)

Υλικά για το σερβίρισμα:

- [2-4 κάψουλες Terranova Cranberry](#)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Λαδώνουμε ελαφρώς με ηλιέλαιο ή με κάποιο άλλο ουδέτερο λάδι 2 μικρά ταπεράκια ή μπολάκια και τα αφήνουμε στην άκρη.

2) Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε το γάλα καρύδας και το ζεστό νερό. Προσθέτουμε το αγάρ αγάρ, τη διατροφική μαγιά, το αλάτι και το χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα.

3) Ανακατεύουμε συνεχώς με ένα σύρμα μέχρι να αρχίσει να βράζει.

4) Μόλις αρχίσει να βράζει μειώνουμε την θερμοκρασία και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 6 λεπτά, έτσι ώστε να ενεργοποιηθεί το αγάρ αγάρ.

5) Όταν περάσουν τα 6 λεπτά τα μεταφέρουμε αμέσως στα μπολάκια / ταπεράκια και τα αφήνουμε για 15 λεπτά να έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου.

6) Μόλις τα τυριά μας κρυώσουν προσθέτουμε το περιεχόμενο από [4 κάψουλες Terranova Cranberry](#) και ανακατεύουμε. Τέλος τα βάζουμε στο ψυγείο και τα αφήνουμε να σταθούν και να δέσουν για τουλάχιστον 2-8 ώρες.

7) Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με το περιεχόμενο από άλλες 4 [κάψουλες Terranova Cranberry](#)

Plant based “φέτα” από tofu

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά Χρόνος αναμονής: 1 ώρα

Διατηρείται στο ψυγείο αεροστεγώς κλεισμένο για 5-6 μέρες, μαζί με την μαρινάδα του.

Υλικά:

- 200 γρ. tofu (firm)
- 2 κ.σ. διατροφική μαγιά
- 6 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.γλ. αλάτι
- ½ κ.γλ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

1) Βάζουμε το tofu ανάμεσα σε 2 πετσέτες και τοποθετούμε βάρος από πάνω του, έτσι ώστε να φύγουν τα πολλά υγρά του και το αφήνουμε εκεί για 1 ώρα.

2) Σε ένα μπολ βάζουμε τη διατροφική μαγιά, τον χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και το αλατοπίπερο και ανακατεύουμε καλά.

3) Μόλις είναι έτοιμο το tofu το μεταφέρουμε στο μπολ ή στο τάπερ με το μείγμα για το μαρινάρισμα και το αφήνουμε από 1 ώρα έως 8 ώρες να μαριναριστεί.