



مواد لازم:

یک و یک چهارم فنجان قارچ ریز خرد شده

یک بسته پنیر توفوی نرم

یک بسته توفوی سفت

یک دسته ریحان

یک لیوان گوجه فرنگی خرد شده

یک دسته کلم بروکلی

دو عدد پیاز بزرگ

3 حبه سیر

یک بسته تکه های کوچک پروتئین سویا

فلفل به میزان دلخواه

2 قاشق غذا خوری مخمر غذایی (دلخواه)

دو قاشق غذا خوری از مخلوط کنجد، نمک دریا و پودر جلبک دریایی)

یک چهارم فنجان بذر کتان

یک قاشق چای خوری روغن زیتون

پنیر پیتزا وگان به میزان دلخواه (به دستور انتهای این غذا توجه فرمائید).

طرز تهیه:

1. فر را روی درجه 350 فارنهایت قرار دهید.
2. از مخلوط کن برای ریز کردن قارچ ها استفاده کنید. یک قاشق چای خوری از روغن زیتون را در یک دیگچه بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار دهید و قارچ ها را برای چند دقیقه بپزید تا وقتی ترد شوند. و آن را کناری بگذارید.
3. پیازها و سیر را خرد کنید و روی حرارت زیاد برای سه دقیقه بپزید، سپس گوجه فرنگی های ریز خرد شده را اضافه نمائید و بعد پروتئین سویا را اضافه کنید. روی حرارت کم تا متوسط آن را به مدت 5 دقیقه بپزید و در حال پختن آن را هم بزنید. (سس لازانیا)
4. ریحان را شسته و خرد کنید.
5. در یک کاس بزرگ، توفوها را بکوبید تا بصورت پوره در آیند. مقداری از ریحان خرد شده و فلفل را اضافه کنید و باهم مخلوط کنید.
6. فلفل قرمز و کلم بروکلی را خرد کنید.
7. حالا زمان پختن کردن ورقه های لازانیا است!
8. فر را آماده کنید، ورقه های لازانیا را در یک تابه بزرگ قرار دهید. سپس مقداری از سس آماده شده لازانیای مان بپزید. کمی فلفل، کنجد و نمک دریا و جلبک و مخمر غذایی بپاشید. مخلوط توفوها و ریحان را اضافه کنید، سپس ورقه های لازانیای دیگری روی قبلی قرار دهید. مقداری دیگر از سس لازانیایمان، قارچ ها، کمی پنیر پیتزا بریزید. دوباره ورقه های لازانیا را روی مواد قرار دهید. سپس بقیه مخلوط توفوها و ریحان را بریزید و بروکلی و فلفل قرمز را اضافه کنید. دوباره ورقه های لازانیا، سس، پنیر پیتزا، بذر کتان را اضافه کنید و در آخر مقداری ریحان روی لازانیا بریزید. لذت ببرید و تمام مواد را اینگونه باهم ترکیب کنید!
9. به مدت 40 دقیقه بپزید و سپس قبل از خوردن بگذارید برای 30 دقیقه بماند و خنک شود.

طرز تهیه پنیر پیتزای وگان (غیر لبنی):

مواد لازم:

- 1 تا 2 فنجان آب یا شیر سویا
- 1 قاشق غذاخوری ارده
- 1 قاشق غذا خوری پودر جو دوسر
- 1 قاشق آرد ذرت یا آرد گندم یا آرد سیب زمینی
- 1 قاشق غذاخوری آب لیمو ترش
- 1 قاشق غذاخوری روغن مایع گیاهی ترجیحا زیتون یا کانولا
- نمک و فلفل به میزان کم
- 1 قاشق مرباخوری پودر خردل (اختیاری)
- 1 قاشق مرباخوری پودر سیر و پیاز (اختیاری)
- 1 قاشق پودر پیاز یا پیاز رنده شده آب گرفته

طرز تهیه: مواد فوق به جز روغن را در مخلوط کن ریخته و بخوبی مخلوط می کنیم تا یکنواخت بشوند. اگر خیلی غلیظ شد کمی آب اضافه کنید. بعد آنرا در ماهیتابه کوچکی ریخته و مدت کوتاهی با حرارت ملایم می گذاریم تا کمی غلیظ بشود و مرتب هم میزنیم تا ته نگیرد. آخر کار هم روغن را اضافه می کنیم. در اواخر طبخ پیتزا این سس را روی پیتزا ریخته و به آرامی با پشت قاشق یا ترجیحا با دست پخش می کنیم و چند دقیقه در فر می گذاریم تا خودش را بگیرد.

نوع ساده تر: یک مشت بادام پوست گرفته یا بادام هندی خام را با مقداری آب در مخلوط کن میریزیم تا شیر یکنواختی بدست بیاید. (برای هر پیتزای یک نفره، ۱۰ عدد بادام + یک لیوان متوسط آب) سپس یک قاشق غذاخوری پودر جو دوسر به ازای مقادیر بالا به آن اضافه کنید. اگر نداشتید و هوس پیتزا کردید بجایش آرد بریزید. بعد هم کمی نمک و فلفل و لیموترش و هر طعم دهنده ای که دوست دارید اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید و مثل مورد قبل روی حرارت کمی غلیظش می کنید و در آخر هم کمی روغن بریزید و ادامه مراحل بالا!

<http://celestialfeeding.persianblog.ir/page/1>

<http://vegafood.ir/1389/08/10//D97BE7D97867DB78C7D87B1-7D97BE7DB78C7D87AA7D87B27D87A77DB78C-7D97887DA7AF7D87A77D9786-7D87BA7DB78C7D87B1-7D97847D87A87D97867DB78C/>

<http://www.fa.vegan10.com/?p=1473>