

ÚVODEM	3	TEPLÉ POKRMY SLANÉ	22
		Květák se sójovou moukou jako mozeček	22
		Sójový nákyp s pórkem	22
NEŽ ZAČNEME VAŘIT	5	Květák zapečený se sójovým bešamelem	23
CO VÍME O SÓJI?	5	Sójovo-pšeničné placičky	23
Čím je sója bohatá?	5	Sójové knedlíčky v omáčce	23
Ochranná a preventivní role sóji	6	Kornoutky z rýžového papíru se sójou	24
Pestrý výběr sóji a sójových produktů	6	Sójová nádivka	24
Stravitelnost sóji a sójových produktů	10	Mozeček se sójovými vločkami	25
Děti a sója	11	Sója na cibulce jako maso	25
Závěrem	11	Červená sója jako maso	25
ZÁKLADNÍ KUCHYŇSKÁ PŘÍPRAVA	12	Sója s rajčaty	25
Postup vaření sójových bobů	12	Sójové boby s paprikou a rajčaty	26
Postup pečení sójových oříšků	13	Mladá zelenina se sójovými boby	26
Domácí postup přípravy sójového mléka	13	Zeleninová směs se sójou	26
Postup vaření zelené sóji Mungo	14	Sójové boby s mangoldem	26
Domácí postup klíčení sóji Mungo	14	Papriky plněné sójovými boby	27
Použití sójové mouky do těst	14	Baklažány se sójou	27
Příprava základní sójové majonézy	15	Zelný list plněný sójovými boby	27
Příprava sójového „sádra“	15	Kapustové závitky se sójou a mrkví	28
RECEPTY	16	Kapustová roláda se sójou	28
POLÉVKY	16	Sójový pilaf	29
Polévka ze sójové mouky se zeleninou	16	Makaróny se sójou v hrnci WOK	29
Špenátová polévka s haluškami	16	Milánské špagety se sójou	29
Polévka koprová se sójovými boby	17	Zelné flíčky se sójou	30
Polévka z naklíčených bobů	17	Rizoto se sójovými boby a zeleninou	30
Krupicová polévka se sójou	17	Rizoto se sójovými boby a letní zeleninou	30
Zimní polévka s houbami a sójou	17	Sójové boby v kari-rýži	31
Zeleninová čorba ze sóji	18	Jáhly se sójou a pórkem	31
„Hovězí“ polévka se sójovými boby	18	Pohanka s houbami a sójou	31
„Slepičí“ polévka se sójou	18	Pšeničný nákyp se sójou	32
Oukrop se sójou	19	Sójové boby jako mozeček	32
Letní zeleninová polévka se sójou	19	Sójový prejt	32
Sójový boršč se zeleninou	19	Sójové boby pikantní s omáčkou	33
Frankfurtská polévka se zeleninou	20	Sójový guláš	33
Mexická chilli polévka se sójou	20	Bramborový guláš se sójou	33
Venkovská polévka se sójou a kukuřicí	20	Sójové boby na cibulce s omáčkou	33
Rajská polévka se sójou	21	Sekaná pečeně se sójou	34
Sójová zelňačka	21	Sójový hamburger	34
Pohanková polévka se sójou	21	Sójové řízky s tofu	34
		Sójové čevabčiči	35
		Sójové „řízky“	35
		Sójové těstíčko na smažení	35
		Sójové karbanátky	35

Grilované sójové placičky	36	Jednoduchá česneková pomazánka	49
Sójové pirožky	36	ze sóji	49
Sójové pirožky plněné cibulí	36	Sójová pomazánka s česnekem a petrželí	49
Míšenina se sójovými boby	36	Sójová pomazánka s tuňákem	49
Sójové boby zapečené s houbami	37	Drožďová pomazánka ze sójové mouky	50
Kapusta se sójovými boby zapečená	37	SALÁTY SE SÓJOU	50
Sójový nákyp se špenátem	37	Pálavský salát	50
Zapečené brambory s houbami a sójou	38	Jednoduchý sójový salát	50
Chilli ze sójových bobů	38	Luštěninový salát se sójou	50
Pizza se sójou a žampiony	38	Sójový salát s kukuřicí	51
Milánská pizza se sójou	39	Salát z tuňáka se sójou	51
Sója „Kung-Pao“	39		
Sója s kari-kořením	40	PEČIVO A CUKROVÍ	52
Sója s ananasem po čínsku	40	KYNUTÁ TĚSTA	52
Sója jako kuře La C'	40	Těsto na koláče, vánočky a bochánky	
Přílohy	41	bez vajec	52
Sójové těstoviny	41	Masopustní koblihy bez cholesterolu	53
I. Těstoviny bez vajec – bez cholesterolu	41	Domácí sójové housky	53
II. Vaječné těstoviny – málo cholesterolu	41	Dalamánky	53
Moravský sójový knedlík bez vajec	41	Vitaminový sójový chléb	54
Jemný sójový knedlík bez vajec	42	Sójové bochánky s oříšky	54
Sójová kaše se špenátem	42	Sójové vdolky	54
Sójový svítek	42	LITÁ A ŠLEHANÁ TĚSTA	55
Sójový šoulet	43	Sachr dort se sójou	55
TEPLÉ POKRMY SLADKÉ	43	Sójovo-kukuřičná bábovka	55
Sójové palačinky	43	Celozrnné sójové řezy	55
Sójové lívance	44	Sójový makovník	56
Lívanečky se sójovými vložkami I.	44	Jáhlový makovec se sójovou moukou	56
Lívanečky se sójovými vložkami II.	44	Celozrnný perník „Briliant“	56
Sójový nákyp	45	Celozrnné vložkové řezy	57
STUDENÁ KUCHYŇ	45	DRÖBNÉ PEČENÉ A NEPEČENÉ CUKROVÍ	57
ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVY	45	Vanilkové rohlíčky sójové	57
Majonézová omáčka rajská		Sójové pracny	57
bez cholesterolu	45	Vložkové věnečky	58
Základní majonéza ze sójové mouky		Kukuřičné hvězdičky	58
bez cholesterolu	46	Pomerančové pečivo (bez lepku)	58
Tatarská omáčka bez cholesterolu	46	Marokánky se sójovými vložkami	59
Základní kaše ze sójové mouky	46	Sójové punčové bonbony	59
POMAZÁNKY	47	Sójové suky dvoubarevné	60
Sójové pomazánky – variace	47	Sójové kuličky s čokoládou	60
„Jaternicová“ pomazánka z bobů		Krém k plnění dortů a cukroví bez tuku	60
nebo z okary	48		
Drožďová pomazánka ze sójových bobů	48		
Paštika ze sójových bobů	48		
Pomazánka z okary (sójové drtě)	49		
Papriková pikantní pomazánka	49		
		Obsah	61