

OBSAH

Úvodem	7
Výrobky ze sóje na našem trhu	9
Příprava sójových produktů	11
POLÉVKY	
Polévka brukvová	15
Polévka bramborová	15
Polévka bramborová s krupkami a sójou	15
Polévka cibulová se sójou	16
Polévka celerová	16
Polévka drožděná	16
Polévka falešná slepičí	17
Polévka falešná rybí	17
Polévka falešná račí	17
Polévka hříbková	17
Polévka houbová s bramborem	18
Polévka hrášková	18
Polévka chlebová	18
Polévka chřestová	18
Polévka kapustová	19
Polévka kroupová	19
Polévka květáková	19
Polévka mrkvová	20
Polévka zeleninová vydatná	20
Polévka z červených fazolí	20
Polévka pórková	21
Polévka rajčatová krémová	21
Polévka rýžová	21
Polévka s kapáním	21
Polévka špenátová	22
Polévka z pohanky	22
Polévka zeleninová se sójou	22
Polévka zeleninová míchaná	22
Polévka zeleninová s houbami	23
Polévka zelná s čočkou	23
Polévka z libečku	23
Polévka z ovesných vloček	23
Polévka z fazolových lusků s řeřichou	24

ZAVÁŘKY DO POLÉVEK

Bramborové noky	25
Drožďové knedlíčky	25
Fritátové nudle	25
Houbové knedlíčky	26
Libečkové nočky	26
Chlebové kuličky	26
Kapustový svítek	26
Krupicové noky	27
Kudlásky	27
Smažený hrášek	27
Sójová sedlina	27
Rýžová zavářka	27
Zeleninový svítek	28

TEPLÉ POKRMY SLANÉ

BRAMBORY

Bramborové koláčky se sýrem tofu	30
Bramborové paštičky	30
Plněné brambory	30
Bramborové vdolečky kynuté	31
Zapečené brambory se sójovými boby	31
Bramborové krupicové noky	32
Bramborová kaše s kysaným zelím	32
Bramborové placky s česnekem	32
Brambory plněné vejci	32
Bramborové šišky s okarou	33
Taštičky plněné sýrem tofu	33
Brambory dušené s kapustou	33
Brambory dušené s paprikami a rajčaty	34
Bramborová omeleta	34
Bramborové placky se zelím	34
Bramborový závin	35
Brambory zapečené s okarou	35
Bramborák	35
Halušky s tofu	36
Bramborové knedlíky	36

HOUBY

Papriky plněné houbami	37
Houbový pilaf	37
Houbové pirohy	37

OBSAH

Houbové škvarky se sójou	38
Houbová pizza	38
Houbové řízky přírodní	38
Houbové řízky	39
Houbová omeleta	39
Houbová omeleta s ovesnými vločkami	39
Opečenky z hub	39
Houbové řezy	40
Houbové lastury	40
Houbový mozeček	40
Houbový nákyp	40
Houby dušené se sójou	41
Sójové flíčky s houbami	41
Houbový guláš se sójovými boby	41
Houbový guláš se zeleninou a okarou	42
Houbový nákyp	42
Houbové hašé	42
Houbové karbanátky	42
Nadívané bedly nebo růžovky	43
Nadívané žampiony	43
Houbová omáčka	43
Houbová omáčka bílá	44
Houbové řezy	44
Houby zapečené	44
Houby smažené v těstíčku	45
LUŠTĚNINY	
Sójové boby pikantní	46
Sójové medailónky se sýrem	46
Sójová paštika s uzeným sýrem	46
Sójové karbanátky se zeleninou	47
Sójové boby s kvašeným zelím	47
Sójové boby zapečené s rajským protlakem	47
Sójové boby zapečené se sýrem	48
Sójové boby zapečené s kapustou	48
Sójové boby zapečené s paprikami a rajčaty	48
Sójové boby zapečené s ryzci	49
Sójové těstoviny s tofu	49
Sójové těstoviny zapečené s holubinkami	49
Slané řezy s tofu	49
Sójový rendlík	50
Sójový koláč se zeleninou	50
Sójový koláč s tymiánem	50

Islandské Sukiyaki	51
Souflé z tofu	51
Tofu narychlo	51
Dušené strouhání s boby	51
Sójové lívanečky se špenátem	52
Pizza kynutá s tofu	52
Krokety s naklíčenými sójovými boby	52
Sójová omeleta s tykví	53
Lilek dušený s boby	53
Míchaná zelenina se zelenou sójou	53
Sójové šišky s petrželí	53
Sójový nákyp s květákem	54
Kreolské naklíčené boby	54
Naklíčené boby se sýrem	54
Boby na čínský způsob	55
Rychlá omeleta se zelenými boby	55
Naklíčené boby v rendlíku	55
Bezmasé Chop Suey	56
Vařené naklíčené boby zadělávané	56
Čočka s brambory	56
Čočka s houbami	56
Čočkové lívanečky	57
Čočka indická	57
Čočka s rajčaty	57
Čočka zapečená se zeleninou	58
Fazole se sójou a zelím	58
Fazolová kaše	58
Fazolový guláš	59
Fazolový guláš se zeleninou	59
Fazolové karbanátky	59
Fazole zapečené s květákem	59
Fazolový šoulet	60
Hrách s Mochovskou směsí	60
Hrachový nákyp s tofu	60
Hrachové smaženky	61
Zelený hrách zadělávaný	61
Hrách s mrkví a naklíčenými boby	61
Hrachový puding	61
Hrachová kaše na lasturách	62
OBILOVINY	
Jáhlový nákyp slaný	63
Jáhlové smaženky	63

OBSAH

Jáhly s trhanými krupkami	63
Krupník	64
Krupicový svítek	64
Krupicové halušky s tofu	64
Slaný krupicový nákyp s mandlemi	65
Krupoto se zeleninou	65
Krupicový trhanec s kopřivami	65
Kroupové karbanátky s houbami	65
Nákyp s ovesných vloček s tofu	66
Ovesné placičky s celerem	66
Vločkový koláč s mandlemi	66
Pohanka dušená se žampiony	67
Zapečená pohanka s okarou a rajčaty	67
Pohankové závitky	67
Pšeničné krokety se sýrem	68
Pšeničné karbanátky s kvasnicemi	68
Kaše z pšeničné trhanky	68
Rizoto s paprikami a rajčaty	69
Rýžový nákyp s květákem	69
Rýžové koláčky	69

CELOZRNNÁ MOUKA

Placky	70
Celozrnné knedlíky	70
Krokety	70
Palačinky se slanými náplněmi	71

SÓJOVÉ TĚSTOVINY

Nudle se sójovými boby	72
Flíčky s praženou sójou	72
Těstoviny zapečené s okarou a tykví	72
Těstovinová omeleta s kvasnicemi	73
Těstoviny s tofu	73
Strouhání dušené se sójou	73
Sójové nudle zapékané se zelím	73

SÓJOVÉ MASO

Sójové maso se zeleninou	75
Sójové maso s pivním sýrem	75
Kung-Pao ze sójového masa	75
Orientální směs	76
Sójové maso se sýrem	76
Sójové maso s paprikami a rajčaty	76

Sójové maso se šalotkami (Orient)	77
Sójové maso se špagetami	77
Sójové maso se žampiony	77
Sójové maso narychlo	77
Smažené řízky	78
Sójové maso s čínským zelím	78
Rendlík se sójovým masem	78
ZELENINA	
Brukev dušená	79
Brukev v těstíčku zapečená	79
Brukev v těstíčku smažená	79
Baklažány na česneku	80
Baklažány se sójovými boby	80
Baklažány plněné	80
Brokolice jako mozeček	81
Puding z brokolice	81
Vařená brokolice s praženou sójou	81
Celer smažený	82
Celerové smaženky	82
Celer dušený s kvašenou zeleninou	82
Cuketa narychlo	83
Cuketa se sójovou moukou	83
Patizony v sýrovém těstíčku	83
Placičky z chřestové dýně	83
Dýňová pochoutka	84
Bramborák s cuketou	84
Chřestová dýně nadívaná	84
Dýně zapečená s těstovinami	85
Dýňová omeleta	85
Zadělávané fazolky se sójou	85
Fazolky s karotkou a okarou	86
Fazolky s rajčaty zapečené s rýží	86
Hrášek se zeleninou	86
Hrášková omeleta se sýrem	86
Slaný srncí hřbet s hráškem	87
Kadeřávkové karbanátky	87
Kadeřávkové závitky	87
Kapustová sekaná	88
Kapustový koláč	88
Kapusta s tofu	89
Květákové krupoto	89
Květákový nákyp s čočkou	89

OBSAH

Květák se sýrovou omáčkou	89
Mrkev s naklíčenou pšenicí	90
Mrkev s kokosem	90
Chlebový nákyp s mrkví	90
Okurková omáčka se smetanou	91
Smažené okurky	91
Plněné okurky	91
Plněné papriky s boby	92
Papriky dušené se zeleninou	92
Zeleninový rendlík s brambory	92
Pizza s rajčaty a paprikami	92
Rajčata zapečená s těstovinami a tofu	93
Rajčatový guláš se sójovými boby	93
Ředkvičky dušené	93
Ředkvičkové opečenky se sýrem	94
Salát dušený se sójovými noky	94
Špenát dušený	94
Pirohy se špenátem	95
Špenátová žemlovka se sýrem	95
Špenátový závin z kynutého těsta	95
Špenátové taštičky s okarou	96
Zeleninové chilli	96
Zeleninové rizoto	96
Zeleninový džuveč	96
Zelná pizza	97
Zelné závitky	97
Brambory zapečené se zelím a houbami	97
MASO, RYBY	
Mladý králík pečený s nádivkou	99
Sekaná z králičího předku se sójou	99
Králičí karbanátky	99
Kuře jako bažant s knedlíčky	100
Míchané maso s boby a plackami	100
Králičí maso v srncím hřbetu	100
Kuřecí kari	101
Kuřecí tajemství	101
Kuřecí maso s boby a kokosem	101
Maso zapečené s brambory	102
Rychlé biftečky	102
Vepřový guláš s boby	102
Vepřové maso s praženou sójou	103
Vepřové maso s houbami a těstovinami	103

Slavnostní řízek v těstíčku	103
Kuřecí řízky se sýrem	104
Rybí filé s majonézou	104
Mořská treska pečená	104
Mořská treska na pánvi	104
Rybí filé pikantní	105

TEPLÉ POKRMY SLADKÉ

SLADKÉ POKRMY

Krupičná kaše	107
Rýžová kaše	107
Pohanková kaše	107
Ovesná kaše	108
Jáhlová kaše	108
Kukuřičná kaše	108
Studené kaše – flameri	108
Flameri ze škrobové mouky	109
Kaše zapečené – nákypy	109
Nákyp nudlový	109
Vanilkový krém k flameri a nákypům	109
Sójové těstoviny s mákem	110
Okarový nákyp s mandlemi	110
Sójový bílkový nákyp	110
Vločkový nákyp s jablky	110
Palačinky s různými náplněmi	111
Lívanečky ze sójové syrovátky	111

MOUČNÍKY

Bramborové řezy	113
Bramborové rohlíčky	113
Bramborové vdolečky	113
Jablečný dort	114
Tvarohový dort	114
Bílkový chlebiček s okarou	114
Kakaové řezy	115
Ovocné řezy	115
Tvarohové řezy	115
Ořechové řezy	115
Jablkové řezy	115
Ovocné kuličky	115
Kynutý koláč s ovocem	116
Pizza s houbami	116

OBSAH

Moučník tofu nepečený	116
Rybízové řezy s jablky	117
Sójová buchta – velmi vydatná	117

ZMRZLINY, PUDINGY, DEZERTY

Oříšková zmrzlina	118
Malinová zmrzlina	118
Rybízová zmrzlina	118
Kokosový zmrzlinový krém	118
Vanilková zmrzlina	119
Jahodová zmrzlina	119
Okarový puding	119
Chlebový puding	119
Karamelový puding	119
Krupicový puding	120
Banánový dezert	120
Chlebový dezert	120
Kokosový dezert	120
Fazolové kuličky	121
Makové kuličky	121
Dezert ze sušeného ovoce	121
Dušená jablka s krémem	121
Jablková pochoutka	122
Vločkové bonbóny	122
Vločkové hříbečky	122

SALÁTY

Brokolicevý salát	123
Čekankový salát	124
Čočkový salát	124
Dýňový salát	125
Fazolkový salát	125
Hlávkový salát jarní	125
Hlávkový salát letní	125
Hlávkový salát s jogurtem	126
Jarní salát z pampelišek	126
Křenový salát s mrkví	126
Lahůdkový salát zimní	126

Letní salát míchaný	127
Míchaný salát se sójovou majonézou	127
Salát s naklíčenými boby	127
Sójový salát s červenou řepou	127
Sójový salát s řěřichou	128
Mrkvový salát s jablky	128
Míchaný salát	128
Míchaný salát se zelím	128
Míchaný salát s květákem	129
Okurkový salát se sójovým jogurtem	129
Okurkový salát bulharský	129
Okurkový salát míchaný	129
Okurkový salát s ořechy	130
Ovocný salát jablekový	130
Ovocný salát třešňový	130
Ovocný salát hruškový	130
Ovocný salát hroznový	131
Ovocný salát melounový	131
Orientální salát	131
Olivový salát	131
Pórkový salát	132
Pastinákový salát	132
Rajčatový salát vydatný	132
Rajčatový salát s brukví	132
Rajčatový salát míchaný	133
Rajčatový salát s houbami	133
Řeřichový salát jarní	133
Řeřichový salát zimní	133
Řeřichový salát pestrý	134
Ředkvičkový salát s pórkem	134
Ředkvičkový salát se sójovou majonézou	134
Ředkvičkový salát s mrkví	135
Ředkvoový salát s brukví	135
Ředkvoový salát s čínským zelím	135
Selský salát	135
Skotský salát	135
Sójový salát	136
Skandinávský salát	136
Šopský salát	136
Španělský salát	137
Špenátový salát	137
Špenátový salát z kořenů (Balkán)	137
Štěrbákový salát	137

OBSAH

Štěrbákový salát s rajčatovou zálivkou	137
Tuřínový salát	138
Topinamburový salát	138
Vánoční salát	138
Velikonoční salát	139
Vydatný salát	139
Zelný salát s praženými boby	139
Květákový salát s paprikou	139
Salát z červené řepy se sójovým máslem	140
Pikantní salát s boby	140
Bramborový salát s boby	140
Zelný salát z červeného zelí	140
Zelný salát s mrkví a křenem	140
Zelný salát s červenou řepou	141
Zelný salát s pórkem	141
Zelný salát s jablky	141
Rýžový salát se zbytky pečeně	141
Kuřecí salát se zeleninou	142
Rybí salát	142
Salát ze slanečků	142

STUDENÁ KUCHYNĚ

Celerová pomazánka	143
Bramborová pomazánka se sójou	143
Česneková pomazánka se sýrem	143
Drožďová pomazánka se sójovou moukou	143
Sýrový závin	144
Plněná veka	144
Drožďová pomazánka s vejcem	144
Fazolová pomazánka	145
Hrachová pomazánka	145
„Humrová“ pomazánka z filé	145
Houbová pomazánka	145
Křenová pomazánka	146
Kroupová pomazánka	146
Lilková pomazánka	146
Masová pomazánka	146
Makrelová pomazánka	147
Ořechová pomazánka	147
Rajčatová pomazánka	147
Patizonová pomazánka	147
Rybí pomazánka	147
Tvarůžková pomazánka	148

Tvarohová pomazánka	148
Vaječná pomazánka	148
Sýrová pomazánka z Nivy	148
Zeleninová pomazánka	149
Plněné zelené papriky	149
Plněná rajčata	149
Plněné okurky	149
 RŮZNÉ	
Sójový chléb	151
Celozrnný chléb	151
Zapečené chlebičky s rybou	152
Zapečené chlebičky se sýrem a okarou	152
Zapečené chlebičky se sójovými boby	152
Zapečené chlebičky s dýní	152
Houbová omáčka kyselá	153
Olivová omáčka	153
Bílá vaječná omáčka	153
Omáčka libečková	153
Omáčka petrželová, pažitková, koprová, oreganová	154
Omáčka cibulová nebo česneková	154
 SNÍDANĚ	
Vločková směs základní sladká	155
Vločková směs slaná	155
Vločková snídaně rychlá	156
Okarová snídaně	156
Kukuřičná krupice se sušeným ovocem	156
Vydatná snídaně	156
Čokoládová snídaně	157
 SLANÉ PEČIVO	
Slané tyčky	158
Slané pečivo z listového těsta	158
Studená pizza	158