

Obsah

Než začneme vařit	3
Obsah živin v sójovém mase	4
Pokrmý z přírodního masa	7
RECEPTY	10
Sójové kostky přírodní v české kuchyni	10
Guláš z přírodních sójových kostek	10
Segedínský guláš s přírodními sójovými kostkami	11
Mexický guláš z přírodních sójových kostek	11
Srbský guláš z přírodních sójových kostek	12
Znojemský guláš z přírodních sójových kostek	13
Bramborový guláš s přírodními sójovými kostkami	13
Myslivecký guláš s přírodními sójovými kostkami	14
Lečo s přírodními sójovými kostkami	14
Přírodní sójové kostky na houbách	15
Italské špagety s přírodními sójovými kostkami	16
Špagety Solferino s přírodními sójovými kostkami	17
Špagety se zelím a přírodními sójovými kostkami	17
Špagety s hráškem a přírodními sójovými kostkami	18
Špagety s přírodními sójovými kostkami ve víně	19
Rizoto s přírodními sójovými kostkami	20
Zapékané brambory s přírodními sójovými kostkami	21
Rajčata plněná přírodními sójovými kostkami (studená kuchyně) ...	22
Vejce plněná přírodními sójovými kostkami (studená kuchyně)	22
Krokety z přírodních sójových kostek	23
Smažené přírodní sójové kostky	23
Sójové kostky přírodní s omáčkou	24
Houbová omáčka s přírodními sójovými kostkami	24
Rajská omáčka s přírodními sójovými kostkami	25
Zelená omáčka s přírodními sójovými kostkami	25
Svíčková omáčka z přírodních sójových kostek	26
Bílá omáčka s přírodními sójovými kostkami	27
Koprová omáčka s přírodními sójovými kostkami	27
Sójové kostky přírodní v čínské kuchyni	28
Opékaná rýže s přírodními sójovými kostkami	28
Přírodní sójové kostky á la Kung Pao	29

Přírodní sójové kostky na žampionech	30
Voňavé přírodní sójové kostky	30
Přírodní sójové kostky se zeleninou	31
Sójová drť přírodní	32
Karbanátky z přírodní sójové drti	32
Pórkové karbanátky z přírodní sójové drti	33
Květákové karbanátky z přírodní sójové drti	33
Cuketové karbanátky z přírodní sójové drti	34
Patisonové karbanátky z přírodní sójové drti	35
Sekaná z přírodní sójové drti	35
Jitrnice z přírodní sójové drti	36
Sýrová omeleta s přírodní sójovou drtí	36
Lečo s přírodní sójovou drtí	37
Rizoto s přírodní sójovou drtí	37
Dušená kořenová zelenina s přírodní sójovou drtí	38
Špagety s přírodní sójovou drtí	39
Pizza s přírodní sójovou drtí	40
Milánská pizza s přírodní sójovou drtí	41
Čibulová pizza s přírodní sójovou drtí	42
Žampionová pizza s přírodní sójovou drtí	43
Přírodní sójová drť s luštěninou	44
Hranolky s přírodní sójovou drtí	44
Špenát s přírodní sójovou drtí	45
Kapie plněné přírodní sójovou drtí	46
Květákový mozeček s přírodní sójovou drtí	46
Sójová drť přírodní v polévkách	48
Hovězí vývar s přírodní sójovou drtí	48
Čočková polévka s přírodní sójovou drtí	48
Luštěninová polévka s přírodní sójovou drtí	49
Česneková polévka s přírodní sójovou drtí	50
Česká bramboračka s přírodní sójovou drtí	50
Zeleninová polévka s přírodní sójovou drtí	51
Květáková polévka s přírodní sójovou drtí	51
Houbová polévka s přírodní sójovou drtí	52
Kopřivová polévka s přírodní sójovou drtí	52
Sójové plátky přírodní	53
Smažené sójové plátky	53
Bifteky ze sójových plátků	53
Sójové plátky ve vaječném těstíčku	54
Sójové plátky ve vaječném těstíčku se šunkou	54

Sójové plátky ve vaječném těstíčku s nivou	55
Sójové plátky Harlekýn	55
Sójové plátky Cordon bleu	56
Vepřová pečeně ze sójových plátků	56
Sójové plátky na houbách	57
Dušené sójové plátky s cibulkou na žampionech	57
Sójové plátky dušené na zelenině	58
Sójové plátky pečené na zelenině po myslivecku	59
Roštěnky ze sójových plátků na smetaně (švédské)	59
Roštěnky ze sójových plátků se zeleninou	60
Svíčková ze sójových plátků	60
Závitky ze sójových plátků se sýrem	61
Španělské ptáčky ze sójových plátků	62
Sójové plátky na ruský způsob	63

Pokrmý z ochuceného sójového masa 65

RECEPTY 67

Sójová sekaná šunka BONA VITA 67

Vaječná omeleta se sójovou šunkou a žampiony	67
Vaječná omeleta se sójovou šunkou a hráškem	68
Smažený Hermelín se sójovou šunkou	68
Holandský řízek ze sójové šunky	68
Niva ve vaječném těstíčku se sójovou šunkou	69
Karbanátky ze sójové šunky	69
Drůbeží karbanátky ze sójové šunky	70
Karbanátky z tofu a sójové šunky	70
Sekaná ze sójové šunky	71
Papriky plněné sójovou šunkou	71
Kuře plněné sójovou šunkou (pro více osob)	72
Květákový mozeček se sójovou šunkou	73
Rizoto se sójovou šunkou	73
Šunkofleky ze sójové šunky	74
Zapečené brambory se sójovou šunkou	74
Špagety se sójovou šunkou	75
Pizza se sójovou šunkou	76
Smaženky se sójovou šunkou	77
Zapečené topinky se sýrem a sójovou šunkou	77
Kari s hráškem ze sójové šunky	78
Tuňák s hráškem a se sójovou šunkou (studená kuchyně)	78
Vlašský salát ze sójové šunky (studená kuchyně)	79

Salát z čínského zelí se sójovou šunkou (studená kuchyně)	79
Šunková pomazánka ze sójové šunky (studená kuchyně)	80
Sójové kuřecí medailónky BONA VITA	80
Smažené sójové kuřecí medailónky	80
Sójové kuřecí medailónky pečené na cibulce a česneku	81
Sójové kuřecí medailónky pečené na zelenině	81
Sójové kuřecí medailónky pečené na žampionech	82
Sójové kuřecí medailónky pečené na divoko	83
Sójové kuřecí medailónky pečené na šalvěji	83
Karbanátky ze sójových kuřecích medailónků	84
Dušené sójové kuřecí medailónky s jablky	84
Sójové kuřecí medailónky na paprice	85
Pizza se sójovými kuřecími medailónky	86
Rolka ze sójových kuřecích medailónků	87
Sójové kuřecí medailónky s koprem	88
Sójové kuřecí medailónky v hořčicové omáčce se sýrem	88
Kari ze sójových kuřecích medailónků	89
Kari ze sójových kuřecích medailónků s meruňkami	90
Kari ze sójových kuřecích medailónků s jogurtem	91
Indická korma ze sójových kuřecích medailónků	92
Pórkový salát s mrkví a sójovými kuřecími medailónky (stud. kuchyně) .	92
Salát z brokolice s vejci a medailónky (studená kuchyně)	93
Kuřecí salát s pomeranči (studená kuchyně)	94
Sójové pekingské maso BONA VITA	95
Ražniči ze sójového pekingského masa	95
Ragú ze sójového pekingského masa	96
Sójové pekingské maso v rýži	97
Sójové pekingské maso na čínský způsob	98
Kari na šafránu ze sójového pekingského masa	98
Sójové pekingské maso v zelném listu	99
Zapečené brambory se sójovým pekingským masem	100
Zapečené těstoviny se sójovým pekingským masem	101
Zapečené sójové pekingské maso s pórkem	101
Špagety se sójovým pekingským masem	102
Vegetariánské chilli ze sójového pekingského masa	103
Sójové pekingské maso na houbách	103
Pizza se sójovým pekingským masem	104
Malínské toasty se sójovým pekingským masem	105