

## OBSAH

Úvodem . . . . .	7
Výrobky ze sóje na našem trhu . . . . .	9
Příprava sójových produktů . . . . .	11
<b>POLÉVKY</b>	
Polévka brukvová . . . . .	15
Polévka bramborová . . . . .	15
Polévka bramborová s krupkami a sójou . . . . .	15
Polévka cibulová se sójou . . . . .	16
Polévka celerová . . . . .	16
Polévka drožďová . . . . .	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

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
Droždová pomazánka se sójovou moukou . . . . .	143
Sýrový závin . . . . .	144
Plněná vecka . . . . .	144
Droždová 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
<b>RŮZNÉ</b>	
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
<b>SNÍDANĚ</b>	
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
<b>SLANÉ PEČIVO</b>	
Slané tyčky . . . . .	158
Slané pečivo z listového těsta . . . . .	158
Studená pizza . . . . .	158

## 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 haše	42
Houbové karbanátky	42
Nadívané bedly nebo růžovky	43
Nadívané žampióny	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 srnčí 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 pšenící . . . . .	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
<b>MASO, RYBY</b>	
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 srnčím hřbetu . . . . .	100
Kuřecí karí . . . . .	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 řízek 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

Brukvový salát . . . . .	123
Brokolicový salát . . . . .	123
Celerový salát syrový . . . . .	123
Celerový salát s cibulí . . . . .	123
Cibulový salát se sójovou majonézou . . . . .	124
Čekankový salát . . . . .	124
Čekankový salát s mrkví . . . . .	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 řeřichou . . . . .	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 jablečkový . . . . .	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
Ředkvový salát s brukví . . . . .	135
Ředkvový 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