

OBSAH

ÚVOD	3	Karbanátky z nivy	14
POLÉVKY	4	Vaječné omelety	14
Vegetariánský boršč	4	Omelety s vegetariánskou uzeninou	14
Jednoduchá zelná polévka	4	Omelety plněné žampiony	15
Zelná polévka se smetanou	4	Mrkvové omelety	15
Venkovská cibulačka	5	Špenátové palačinky	15
Mléčná polévka s rajčaty	5	Smaženky z rohlíků	15
Mrkvová polévka s kysanou smetanou	5	Topinky se sýrem	16
Květáková polévka	6	Sýrové toasty	16
Květáková polévka se sýrem	6	Sýrové toasty s ananasem	16
Brokolicová polévka se sýrovými knedlíčky	6	Topinky s vejci	16
Kapustová polévka s těstovinami	6	Tatarák z brambor na topinky	17
Pórková polévka s taveným sýrem	7	Tatarák na topinky s Klasem	17
Ředkvičková polévka	7	Zapékaný selský chléb	17
Bramborová polévka	7	Zapékaná cuketa s chlebem	18
Polévka s vegetariánskou klobásou Klaso	8	Francouzská vejce	18
Žampionová polévka	8	Utopenci z vajec	18
Kyselá žampionová polévka	8	Čerstvé zelené papriky plněné tvarohovým krémem	19
Houbová česnečka	9	Plněné kapie	19
Rychlá polévka	9	Hrášek po francouzsku	19
Kulajda	9	Mandlová mrkev	19
Vaječná polévka	10	Cuketa s rajčaty jako příloha	20
Polévka z Vysočiny	10	Pestrý kukuřičný krém	20
Krupicová polévka	10	Jemná hořčičná omáčka	20
Krupková polévka	10	Jablečná omáčka s hořčicí	20
Vánoční polévka	11	Čínská pálivá omáčka	21
Polévka ze sójových bobů a zeleniny	11	Ořechový jogurtový krém	21
Hrachová polévka	11	Čerstvá bylinková omáčka	21
Čočková polévka	12	MINUTKY ZE SÓJOVÉHO MASA	22
Červená polévka	12	Pikantní sójové plátky se sýrem	22
Žlutá polévka	12	Smažené sójové plátky se sýrem	23
RYCHLÉ POKRMY, CHUŤOVKY	13	Kotlety ze sójových plátků	23
Hermelínová pochoutka	13	Karí sójové plátky	23
Hermelíny smažené s náplní	13	Sójové plátky s vajíčkem	23
Smažený uzený strouhaný sýr	13	Smažené sójové plátky se zázvorem	24

Sójové plátky obalované v česnekovém těstíčku.....	24
Plněné medailonky v sýrovém těstíčku	24
Závitky ze sójových plátků.....	25
Sójové plátky s nudlovými lívanci.....	25
Řízek ze sójového granulátu a sýra	26
Sójový granulát obalovaný v těstíčku	26
Čevabčiči.....	26
Čevabčiči plněné sýrem	27
Karbanátky ze sójového granulátu	27
Kuličky ze sójového granulátu.....	27
Opečenky s cibulí	28
Čína z Holešovic.....	28
Sójové kostky na kari	28
Indické kari	29
Sójové kostky s Klasem.....	29
Šavle sv. Tomáše.....	29
Sójové nudličky s arašídou	30
Sójové nudličky s vejci a brambory	30
Sójové nudličky se sójovými výhonky.....	30
Sójové nudličky se zeleninovou směsí Moravanka	31
Sójové nudličky s čínským zelím	31

ZAPÉKANÉ POKRMY ZE SÓJOVÉHO MASA..... 32

Sójové plátky s nivou.....	32
Sójové plátky zapečené v sýrovém těstíčku.....	32
Zapečené sójové plátky s lečem a sýrem.....	33
Zapečené sójové plátky s paprikou	33
Sójové plátky s rajčaty.....	33
Zapečené sójové plátky se smetanou a sýrem	34
Sójové plátky se sýrem a bylinkami.....	34
Kyselé zelí se sójovými plátky a brambory ..	34
Sójové plátky na italský způsob.....	35
Sójové plátky zapečené s houbami	35
Sójové plátky na sicilský způsob	36
Sójové plátky s kečupem a křenem.....	36
Ohnivé sójové plátky s broskvemi	36
Sójové plátky pečené v alobalu	37
Zapečený sójový granulát.....	37

POKRMY ZE SÓJOVÉHO MASA S OMÁČKOU 38

Znojenská omáčka	38
Žampionová omáčka	38
Koprová omáčka.....	38
Majoránková omáčka	39
Jednoduchá světlá omáčka z mléka.....	39
Sójové plátky na smetaně	39
Svíčková na smetaně se sójovými plátky	40
Kuličky ze sójového granulátu v rajčatové omáčce.....	40
Sójové nudličky na smetaně.....	41
Sójové plátky na rajčatech.....	41
Sójové plátky na španělský způsob.....	41
Sójové plátky na bílém víně.....	42
Sójové plátky s křenovou nádivkou	42
Sójové plátky s křenem	42
Sójové plátky s křenovou omáčkou	43
Sójové plátky se zeleninovou omáčkou a nakládanými houbičkami.....	43
Sójové nudličky se žampiony a kapií.....	44
Dušené sójové plátky se žampiony	44
Sójové plátky s česnekovou omáčkou.....	44
Sójové plátky s červenou omáčkou	45
Sójové plátky s kari omáčkou a jablky.....	45

GULÁŠE..... 46

Sýrový guláš	46
Čertovský rychlý guláš.....	46
Guláš s křenem, kapií a vejci.....	46
Guláš s rajčatovým protlakem	47
Guláš s rajčaty a paprikou	47
Celerový guláš.....	47
Segedínský guláš	48
Guláš z Klasa	48
Zeleninový guláš.....	48

ZELENINOVÁ JÍDLA..... 49

Zeleninový mozeček.....	49
Pečeně z chleba	49
Celer zapečený se sýrem	49
Čína ze zeleninové směsi Asie.....	50

Sójové nudličky s mrkví	50
Rýžové nudličky s cuketou a mrkví	50
Pórek v alobalu	51
Pórková rolka se šlehačkou	51
Čína z ředkviček	51
Špenát zapečený s rýží	52
Fazolky na smetaně	52
Zelené fazolky v sýrové omáčce s mandlemi	52
Zelené fazolky s rajčaty	53
Fazolové lusky s jogurtem	53
Fazolky zapečené s rajčaty a sýrem	53
Zapékané zelené fazolky	54
Květák obalovaný v bramborovém těstíčku	54
Květák se žampiony	54
Květák zapečený s brambory a sýrem	55
Květák s rajčaty	55
Dušená brokolice s houbami	55
Sójové plátky s brokolicí	56
Zapékaná brokolice	56
Kapusta se sýrem	56
Kapustové čevabčiči	57
Karbanátky z kapusty	57
Kapustový svítek se sójovými kostkami	57
Zapečená kapusta s rýží	58
Kapusta na smetaně	58
Plněné papriky s rajskou omáčkou	58
Papriky plněné sýrem	59
Sójové plátky s dušenými paprikami	59
Zapečené paprikové lusky se sójovými plátky	59
Dušené papriky	60
Letní džuveč	60
Lečo s rýží a houbami	60
Smažená rajčata	61
Zapékaná rajčata s mozzarellou	61
Řízečky z cukety	62
Jihočeský cuketový nákyp	62
Cuketa s kukuřicí a rozinkami	62
Cuketa se sýrem	63
Smažený lilek se sýrem	63
Zapékaný lilek s tvarohem	63

POKRMY Z BRAMBOR	64
Bramborová mísa	64
Brambory s rajčaty	64
Hamburské brambory	64
Brambory s kari kořením	65
Bramborové měsíčky	65
Bramborové placky ze studených brambor	65
Bramborové opečenky	66
Cmunda s kysaným zelím	66
Bramborák se sýrem	66
Houbový bramborák	66
Bramborák s droždím	67
Formanské halušky	67
Halušky se zelím	67
Nočky s kysaným zelím	68
Bramborový závin se sójovými kostkami a kysaným zelím	68
Drbáky	68
Brambory s lečem	69
Bramborový guláš	69
Bramborové ragú	69
Brambory s koprem	70
Plněné brambory s omáčkou	70
Pečené brambory se sýrovou polevou	70
Brambory na majoránce	71
Zapékané plněné brambory	71
Zapékané brambory se sýrem	71
Brambory zapečené se žampiony	71
Zapékané brambory se zeleninou	72
Zapékaná bramborová kaše se zeleninou	72
Zapékané brambory s bílým jogurtem	72
Zapékané brambory s brokolicí a nivou	73
Francouzské brambory s Klasem	73
Lepenice	73

POKRMY Z HUB	74
Houbový špíz	74
Houbové karbanátky	74
Houby na paprice	74
Houbová omáčka	75
Houbový guláš se smetanou	75

Houby na víně	75
Kuba z hub	76
Zapékané žampiony	76
Sójové plátky na žampionech.....	76
Sójové plátky se žampiony a kapií	77
Sójové plátky s brambory a houbami	77

TĚSTOVINOVÁ JÍDLA..... 78

Těstoviny s paprikou.....	78
Hlávkové zelí s těstovinami	78
Těstoviny se zeleninou	78
Těstoviny s cibulí	79
Kolínka se sýrovým krémem	79
Špagety se sójovým granulátem	79
Špagety s dvěma druhy sýrů	80
Špagety se sójovými nudličkami a zeleninou.....	80
Špagety se strouhanou mrkví a smetanou ..	80
Špagety s fazolemi, kukuřicí a zeleninou	81
Makarony s cibulkou.....	81
Nudle s nakládanými houbičkami	81
Jarní nudle.....	82
Gnocchi s česnekovou omáčkou.....	82
Zapékané gnocchi s rajčatovou omáčkou ...	82
Těstoviny zapékané se zeleninou	83
Těstoviny zapékané s lilkem.....	83
Těstoviny zapékané se špenátem	83

POKRMY Z LUŠTĚNIN A OBILOVIN. 84

Hrochovo tajemství.....	84
Zapékané fazole	84
Fazole se sušenými švestkami.....	85
Fazolové karbanátky v rajske omáčce	85
Čočka s kořenovou zeleninou	85
Noky z kukuřičné mouky.....	86
Kukuřičné smaženky	86
Sekaná z kukuřice	86
Placičky z ovesných vloček	87
Sekaná z ovesných vloček	87
Rýže se žampiony	87
Rýžové nočky s tatarskou omáčkou	88
Krokety z rýže a čočky.....	88

Rizoto se sójovými kostičkami a uzeným sýrem	88
Sójové plátky s pomerančovou rýží.....	89
Rýže s čočkou a zeleninou.....	89

SLANÉ PEČIVO..... 90

Sýrový závin	90
Sýrový koláč	90
Bramborový koláč s rajčaty a sýrem.....	90
Slaný koláč se sójovými nudličkami	91
Zeleninová bábovka	91
Bochánky.....	92
Domácí chléb.....	92

SALÁTY 93

Sýrový salát s jogurtem	93
Sýrový salát s kečupem.....	93
Salát se zakysanou smetanou a vejci	93
Salát z olomouckých tyčinek	94
Vlašský salát.....	94
Cibulový bramborový salát	94
Bramborový salát s celerem a jablky	94
Bramborový salát se sojanézou	95
Těstovinový salát s omáčkou I	95
Těstovinový salát s omáčkou II	95
Těstovinový salát s omáčkou III	96
Těstovinový salát s pórkem a cibulí.....	96
Salát zeleninový s těstovinami	96
Francouzský zeleninový salát.....	96
Salát z okurek, ředkviček a vajec	97
Jarní okurkový salát s křenem.....	97
Rajčatový salát s jablky a jogurtem	97
Salát z cibule, česneku a rajčat.....	97
Dietní míchaný salát.....	98
Zelný salát	98
Salát ze zelí s hroznovým vínem.....	98
Pikantní salát z červeného zelí.....	98
Salát z bílého a červeného zelí	99
Salát z čínské zeli.....	99
Salát z čínské zeli a mrkve.....	99
Mrkvový salát s jogurtem.....	99
Mrkvový salát s jablky, celerem a křenem .	100

Celerový salát.....	100
Mrkvový salát s oříšky, rozinkami a medem	101
Čočkový salát s paprikou.....	101
Čočkový salát s jablkem.....	101
Pórkový salát.....	101

POMAZÁNKY 102

Vaječná pomazánka	102
Vaječná pomazánka se sojanézou	102
Pomazánka z droždí.....	102
Sýrová pomazánka s křenem	103
Tvarohová pomazánka s křenem	103
Mrkvová pomazánka	103
Pomazánka z mrkve a celeru (falešný humr)	103

SLADKÉ POKRMY 104

Omeleta s vanilkovým krémem	104
Čokoládová omeleta.....	104
Čokoládová omeleta s banánem	104
Zapékané palačinky.....	105
Palačinkový nákyp.....	105
Sladké nudle.....	105
Nudle se švestkovými povidly.....	106
Těstovinové mušle se smetanou	106
Bramborový nákyp s jablky.....	106
Ovesná kaše.....	107
Jáhlová kaše.....	107
Banánové knedlíky	107
Ovocné tvarohové knedlíky	107
Tvarohové placičky.....	108
Tvarohové vdolečky se smetanou	108
Bramborové vdolečky	108
Jidáše	108
Jablka v županu.....	109

Banány v županu.....	109
Müsli	109
Žervé s ořechy.....	109

MOUČNÍKY A JINÉ SLADKOSTI 110

Rychlý jablkový koláč	110
Jablkový koláč tmavý.....	110
Jednoduchá buchta	111
Lehká buchta z jogurtu	111
Jogurtové řezy	111
Tvarohové řezy.....	111
Strouhaný koláč.....	112
Perníkové řezy.....	112
Sladké řezy se sojanézou.....	112
Datlové řezy.....	113
Moučník s mandlemi.....	113
Piškotová buchta	114
Kávový koláč	114
Řezy z ovesných vloček.....	115
Ovesný koláček	115
Skotská pochoutka	115
Ořechový chléb.....	116
Bramborové čtverečky s jablky.....	116
Pečené ovesné vločky s ovocem	117
Pochoutka z Be-Be sušenek	117
Piškotový pohár s kompotovaným ovocem.....	117
Piškotová pochoutka s ovocem.....	118
Rychlý nepečený ovocný dort.....	118
Koláč z dětských piškotů	118
Dort z kakaových piškotů.....	119
Kokosová roláda.....	119
Nepečená roláda	120
Kokosové kuličky	120
Pudinkové koule	120
Pochoutka z karamelových bonbonů.....	120

