

Sója a její produkty v české kuchyni	5	Sendviče se šunkou a tofu	28
Seznamte se se sójou	6		
Základní příprava	7	<b>P O L É V K Y</b>	
Vařené sójové boby	7	Zeleninová polévka	30
Vaření	7	Zeleninová polévka se sójovými boby	30
Chuťová úprava	7	Silná zeleninová polévka	31
Zelené sójové boby	8	Polévka se syrovými brambory	31
Naklíčené sójové boby	8	Polévka se zelenými boby	32
Smažené a pečené sójové boby	9	Mrkvová polévka	32
Sójové mléko	9	Rychlá polévka Kari	32
Okara	9	Cibulová polévka	33
Sójové máslo	10	Selská polévka	33
Sójový jogurt	10	Polévka s libečkem	34
Sójový tvaroh (sýr) tofu	10	Polévka s brambory	34
Sójová syrovátka	11	Cibulačka s tofu	34
Sójová majonéza	11	Cibulačka se sýrem	35
Těstoviny	11	Jemná polévka	35
Základní příprava sójového masa	12	Jemná polévka s cuketou	36
		Polévka se strouhaným chlebem	36
<b>K O Ř E N Í</b>		Polévka s kysaným zelím	36
Horké koření	14	Zelná polévka	37
Kari I.	14	Ostrá kyselá polévka	37
Kari II.	15	Kyselá polévka s tofu	38
Perská směs	15	Majoránková polévka	38
Ostrá směs	15	Kmínová polévka s kysaným zelím	39
Směs Eros	16	Česnečka	39
Koření pěti vůní	16	Česnečka se sójou	39
		Česneková polévka	40
<b>PŘEDKRMY A POMAZÁNKY</b>		Vaječná polévka	40
Vejce s nádivkou	18	Mléčná polévka	40
Plněné vejce	18	Jemná bramboračka	41
Vejce plněné sýrem	19	Zelňačka s tofu	41
Vaječný salát s okarou	19	Bramborová polévka	42
Vaječný salát s granulátem	19	Polévka s boby a pórkem	42
Vaječná pomazánka s tofu	20	Jarní polévka s boby	43
Vaječná pomazánka s granulátem	20	Jarní polévka z kopřiv	43
Drožděná pomazánka	20	Maková polévka	43
Drožděná pomazánka se sardelkou	21	Jarní polévka se špenátem	44
Drožděná pomazánka se sójovými boby	21	Jarní polévka s hráškem	44
Drožděná pomazánka s tofu	22	Bílá polévka	45
Větší drožděná pomazánka	22	Cibulačka s tofu	45
Špenátová pomazánka	22	Polévka s tofu a se zelím	45
Sýrová pomazánka	23	Květáková polévka	46
Pomazánka se sardinkami	23	Pravá houbová polévka	46
Pomazánka tofu	23	Houbová polévka	47
Pomazánka okara	24	Houbová polévka s bramborem	47
Pomazánka s kečupem	24	Houbová polévka s okarou	48
Pomazánka s majonézou	24	Žampionová polévka	48
Sardelka	24	Špenátová polévka	49
Sendviče s okarou	25	Špenátová polévka se ztracenými vejci	49
Toasty s hermelínem	25	Čočková polévka s okarou	50
Toasty s pivem	25	Čočková polévka	50
Toasty s Nivou a okarou	26	Fazolová polévka	51
Toasty s paprikovou okarou	26	Hrášková polévka	51
Sendviče se sýrem	26	Ořechová polévka	52
Francouzské tousty	27	Jablková polévka	52
Topinky s paštikou	27	Rychlá polévka	52
Horké šunkové chlebičky	27	Cibulová polévka	53
Smaženky	28	Polévka tofu	53
		Zeleninový boršč	54

Polévka z ředkviček s tofu	54	Tofu s vločkami	78
<b>HLAVNÍ JÍDLA</b>		Rizoto se sójovými boby	79
<b>ZE SÓJOVÝCH BOBŮ,</b>		Dušené brambory se sójou	79
<b>TOFU A OKARY</b>		Zapečené brambory s tofu	80
Sójové boby na cibulce	56	Rajčata plněná tofu	80
Karbanátky ze sójových bobů	56	Okara se zeleninou	80
Sójové kotlety se sýrem	56	Makarony s tofu	81
Mleté řízky	57	Lečo s tofu	81
Guláš ze sójových bobů	57	Plněné palačinky se sójou	82
Sójové placičky s pórkem	58	Dušené tofu s hráškem	83
Vinná sója	58	Bramborový nákyp se sójou	83
Sójové kuličky se sýrem	59	Houbové tofu	84
Sójové kuličky s protlakem	59	Zlaté tofu	84
Sójové boby na paprice	60	Tofu se zelím	84
Zahuštěné cibulové boby	60	Pizza s tofu	85
Sójové chilli	61	Sójové řízky I.	85
Sójové boby se smetanou	61	Sójové řízky II.	85
Pikantní sójové boby	62	Zapečená bramborová kaše s tofu	86
Sójové boby se zeleninou	62	Zapečená bramborová kaše s mrkví a sójou	86
Smažená sója	63		
Zadělávané boby	63	<b>SÓJOVÉ MASO</b>	
Naklíčené sójové boby s vejci	64	Plátky s rybízovou zavařeninou	88
Orientální míchaná zelenina	64	Plátky se žampiony	88
Sójové kari	64	Sójové roštěnky	89
Sójové boby se žampiony	65	Plátky se zeleninou	89
Sójové boby se špagetami	65	Přírodní plátky	89
Sójové boby s těstovinami	65	Plátky se sýrem	90
Sójové boby s kapustou	66	Plátky s jablky	90
Sójový rendlík	66	Myslivecké sójové plátky	90
Sójové boby s hořčicí	66	Plátky s mrazenou zeleninou	91
Plněné papriky	67	Plátky se strouhanou mrkví	91
Sója s kořeněnou omáčkou	67	Sójové plátky s pórkem	91
Kapustové závitky se sójou	68	Nepravé roštěnky	92
Zahuštěné brambory se sójou	68	Sójové kotlety se zeleninou	92
Bramborová kaše se sójou a zelím	69	Sójové plátky se sýrem	93
Sójové boby s brukví	69	Sójové plátky s jablky	93
Pizza se sójou	69	Křenové sójové plátky	93
Sójové placičky	70	Sójové plátky na česneku	94
Sójové kotlety	70	Přírodní sójové plátky	94
Celerová bramborová kaše se sójou	70	Sójové plátky na paprice	94
Prokládané sójové brambory s houbami	71	Marinované sójové plátky	95
Zapečené brambory s cuketou a sójou	71	Sójové plátky na smetaně	95
Brambory se sójou na smetaně	72	Sójové nudličky s rajskou omáčkou	96
Bramborové řízky	72	Sójové plátky s cuketovou omáčkou	96
Celerový bramborový salát se sójou	73	Sójové plátky s Nivou	97
Cibulový bramborový salát se sójou	73	Zázvorové sójové plátky	97
Bramborový salát s jablky a sójou	74	Sójové roštěnky	98
Špagety se sójovými boby	74	Šumavská směs	98
Těstoviny s tofu a zeleninou	75	Obyčejný guláš	99
Rizoto se sójou a banány	75	Guláš s kysaným zelím	99
Rizoto se sójou a rozinkami	76	Ostřejší guláš	100
Rizoto s tofu a paprikami	76	Pikantní sója s cibulí	100
Rizoto s kari a sójou	77	Sójové kostky na víně	101
Zeleninové rizoto se sójou	77	Feferonkové sójové kostky	101
Rizoto s tofu a žampiony	78	Sójové kostky na paprice	102
Rizoto s tofu a cibulí	78	Sójové kostky s jogurtem	102
		Pikantní sójové kostky	103
		Sójové kostky na šalvěji	103
		Barevná sójová směs	104
		Zeleninový špíz	104

Sójový perkelt	105	Pikantní jogurtová omáčka	129
Cibulové kostky	105		
Karbanátky	105	<b>T e p l é o m á č k y</b>	
Zeleninový řízek	106	Cuketová omáčka s česnekem	129
Sójové placky	106	Cuketová omáčka s jogurtem	130
Sójové prsty	106	Rajská omáčka s česnekem	130
Prokládané sójové brambory	107	Rajská omáčka se sójovými boby	130
Brambory se sójovými kostkami	107	Rajská omáčka s ořechy	131
Bramborový guláš se sójou		Křenová omáčka I.	131
a kapustou	108	Křenová omáčka II.	131
Plněné brambory	108	Křenová omáčka s cuketou	132
		Křenová omáčka s jablky	132
<b>S Ó J A</b>		Křenová omáčka s jogurtem	132
<b>V MIKROVLNNÉ TROUBĚ</b>		Jednoduchá hnědá omáčka	133
Vaječná omeleta se sýrem	110	Olivová omáčka	133
Špagety se sójou	110	Houbová omáčka	133
Čevabčiči	110	Hnědá omáčka	133
Zeleninový řízek	111	Hnědá omáčka s červeným vínem	134
Plátky se zeleninou	111	Hnědá omáčka s boby	134
Vonné plátky	111	Základní omáčka	134
Plátky se sýrem	112	Česneková omáčka ze základu	134
Plátky s jablky	112	Hnědá omáčka s kukuřicí	135
Myslivecké plátky	112	Sladkokyselá omáčka	135
Plátky se zmrazenou zeleninou	113	Bešamelová omáčka	136
Sójové plátky s mrkví	113	Mléčná rajská omáčka	136
Guláš	113	Bílá omáčka – základní	136
Sójové kostky na víně	114	Cibulová omáčka	136
Sójové plátky na pórku	114	Žampionová omáčka	137
Sójové placky se zeleninou	114	Celerová omáčka s rajčaty	137
Pikantní sójové kostky	115	Holandská omáčka	137
Roštěnky	115	Smetanová omáčka	138
Sójové kostky s hráškem	116	Ostrá omáčka	138
		Omáčka se zelenými paprikami	138
<b>S Ó J A A M A S O</b>		Koprová omáčka	138
Smažená sója s masem	118		
Smažené tofu s masem	118	<b>S A L Á T Y</b>	
Filé s okarou	119	Brukvový salát se sójou	140
Závitky se sójou a švestkami	119	Brukvový salát se sójou	
Čevabčiči	119	a ředkvičkami	140
Špagety se sýrem	120	Brukvový salát se	
Myslivecký guláš	120	sójovým jogurtem	140
Čufty	121	Brukvový salát	
Kapr se sójovými klíčky	121	s rajčatovým protlakem	141
Mleté řízky	121	Brukvový salát se sójou a jablky	141
Hovězí se sójovými klíčky	122	Celerový salát s tofu	141
Masové nudle	122	Celerový salát s boby a vejci	142
Rizoto	123	Celerový salát s tofu a jablky	142
Vepřové závitky	123	Celerový salát s mrkví	143
Guláš	124	Cibulový salát s tofu	143
Vepřové medailonky	124	Hlávkový salát s vejci	143
		Cibulový salát s majonézou	144
<b>O M Á Č K Y</b>		Čekankový salát s tofu	144
Studené omáčky		Čekankový salát s jogurtem	144
Italská omáčka	126	Čekankový salát s česnekem	145
Anglická omáčka	126	Čekankový salát	
Francouzská omáčka	127	se sójou a žampiony	145
Jablková omáčka	127	Řepný salát se sójou a křenem	146
Mátová omáčka	127	Řepný salát s česnekem	146
Česneková omáčka	128	Salát z vařených fazolek	146
Omáčka s ředkvi	128	Fazolkový salát s tofu	147
Rajčatová omáčka	128	Hlávkový salát s jogurtem	147
Sýrová omáčka	129	Hráškový salát s jogurtem	147

## DEZERTY A PEČIVO

Nákyp s višněmi	149
Kakaový nákyp	149
Nákyp z bílků	150
Medové rohlíčky	150
Kakaový nákyp	150
Nákyp se sójovými boby	151
Palačinky	151
Jablkový koláč	151
Sójový chléb	152
Zlatavé tyčinky	152
Slané pečivo	152
Pizza	153
Mazanec	153



Jit Janoušková  
**Hrnčíková kucharka**  
 SOLA A SÓJOVÉ MASO BEZ VAZENÍ

Vydala I.AQUINA s.r.o., nakladatelství a vydavatelství,  
 Šumenská 3224, 143 00 Praha 4,  
 jako svou 22. publikaci  
 Praha 1995

Ilustrovala Eva Šykrová  
 Foto obzorem přilohy Viktor Janouškovice  
 Foto na obálce Tomáš Želinka  
 Obálka, grafická úprava a technická redakce Jan Šelha  
 Sazba HD EDIT  
 Vytiskla tiskárna Spektrum,  
 Vídeňská 113, 639 00 Brno - Horní Heršpice

ISBN 80-901815-3-7  
 KNIHOVNA JANA DRDY  
 V PŘÍBRAMI