

## Obsah

NĚKOLIK RAD PŘI KONZUMACI URČITÝCH DRUHŮ POTRAVIN .....	5
POLÉVKY .....	8
Mrkvová polévka s osmaženým chlebem .....	8
Mrkvová polévka zahuštěná rozšlehanými vejci .....	8
Sladkokyselá mrkvová polévka s parmazánem .....	9
Mrkvová polévka s drůbežím vývarem a ztracenými vejci .....	9
Mrkvová polévka s kedlubnem .....	10
Celerová polévka s brambory .....	10
Celerová polévka s rozšlehanými vejci a sýrem .....	11
Sladkokyselá celerová polévka s čerstvým koprem .....	11
Polévka z červené řepy .....	12
Borščová polévka s červenou řepou .....	12
Zelná polévka s brambory .....	13
Zelná polévka s rajčaty .....	13
Zelná polévka s rajčaty a vaječnou zavářkou se šunkou .....	14
Květáková polévka s brambory .....	14
Květáková polévka s vaječnou zavářkou .....	15
Květáková polévka s bezvaječnou těstovinou .....	15
Květáková polévka s pórkem a zavářkou z vajec a ze sýru .....	16
Kedlubnová polévka s rýží anebo kroupami .....	16
Krémová kedlubnová polévka s opraženým černým chlebem .....	17
Brokolicová polévka s brambory .....	17
Brokolicová polévka s houbami .....	18
Polévka z hlávkového salátu .....	18

Špenátová polévka .....	19
Chřestová polévka .....	19
Cibulová polévka .....	19
Česneková polévka se ztracenými vejci a sýrem .....	20
Pórková polévka .....	20
Pórková polévka s kroupami .....	21
Pórková polévka s drůbeží šunkou a vaječnou zavářkou .....	21
Rajská polévka z rajského protlaku s bezvaječnou těstovinou .....	22
Rajská polévka z rajčat se zavářkou z vejce a sýru .....	22
Studená okurková polévka .....	23
Tykvová polévka .....	23
Polévka z fazolových lusků .....	23
Zeleninová polévka s droždím a ovesnými vločkami .....	24
Polévka z ovesných vloček a žampionů .....	24
Maďarská slepičí polévka .....	25
Krémová polévka z kuřete .....	25
Rychlá drůbeží polévka .....	26
Rybí polévka „ucha“ s hlávkovým zelím .....	26
Rybí polévka s květákem .....	27
Rybí polévka s rajským protlakem .....	27
Polévka z vepřového masa s rajčaty .....	28
<b>ZADĚLÁVANÁ ZELENINA A OMÁČKY .....</b>	<b>29</b>
Zadělávaná mrkev .....	29
Zadělávané zelí .....	29



Zadělávané zelí s rajským protlakem .....	29
Zadělávaná kapusta s brambory .....	30
Zadělávaný květák .....	30
Zadělávané kedlubny se sójovým mlékem .....	31
Zadělávaný hlávkový salát .....	31
Zadělávaný špenát se sójovým mlékem a s bramborovou kaší .....	32
Zadělávaná tykev se sójovým mlékem .....	32
Zelené fazolové lusky nakyselo se sójovým mlékem a s brambory .....	33
Zadělávané brambory se sójovým mlékem <sup>1</sup> .....	33
Celerová omáčka .....	34
Křenová omáčka se sójovým mlékem .....	34
Česneková omáčka se sójovým mlékem .....	35
Pórková omáčka .....	35
Houbová omáčka .....	36
Žampionová omáčka nakyselo s bezvaječnými haluškami – „nokerlami“ .....	36
<b>JÍDLA HLAVNÍ ROSTLINNÉ SKUPINY .....</b>	<b>37</b>
Rizoto s paprikovými lusky a se sójovým sýrem tofu .....	37
Dušená rýže s fazolemi .....	38
Dušená rýže s hráškem .....	38
Plněná kapusta s rýžovo-sójovou náplní .....	39
Zapékaná dušená rýže s květákem .....	40
Dušené houby s cuketou a brambory .....	40
Kedlubny plněné dušenými houbami .....	41

Zapékané dušené houby s květákem a uzeným sójovým sýrem tofu .....	42
Dušené houby s brambory .....	42
Zapečená bramborová kaše s uzeným sójovým sýrem tofu .....	43
Bramborová kaše „fučka“ s kyselým zelím .....	44
Bramborová kaše se sójovým mlékem a s čočkou .....	44
Dušené brambory s pórkem .....	45
Zapečené brambory s uzeným sójovým sýrem tofu .....	45
Dušené brambory se sušenými houbami a s kyselým zelím .....	46
Dušené brambory s čerstvými houbami a kedlubnem gigantem .....	46
Pečené plněné brambory se žampiony .....	47
Zapečené plněné vařené brambory s cibulí, česnekem a uzeným sójovým sýrem tofu .....	48
Smažené brambory na italský způsob .....	48
Bramborové „škubance“ se sójovým sýrem tofu .....	49
Makaróny na italský způsob .....	49
Bezvaječné špagety s hráškovou omáčkou .....	50
Smažené bezvaječné nudle na čínský způsob .....	50
Zapečené bezvaječné těstoviny se sójou .....	51
Bezvaječné těstoviny s dušeným pórkem, rajčaty a se sójovým sýrem tofu .....	52
Sójové kostky s kedlubnem gigantem .....	52
Dušené sójové plátky s brambory .....	53



Dušené sójové plátky s čočkou .....	53
Sójová drť dušená s pórkem a květákem .....	54
Sójová pizza pečená ve formě .....	55
<b>JÍDLA HLAVNÍ ŽIVOČIŠNÉ SKUPINY .....</b>	<b>55</b>
Kuře na cibuli .....	55
Dušené kuře s mrkví a hráškem .....	56
Čachochbili z kuřete .....	56
Kuře na jihočeský způsob .....	57
Pečené kuře plněné pórkem, paprikovými lusky a rajčaty .....	57
Pikantní kuře na španělský způsob .....	58
Kuře na bulharský způsob .....	58
Kuřecí závitky se sýrem .....	59
Zapékané kuřecí maso .....	60
Ohnivé kuře na orientální způsob .....	60
Kuře na kari na bengálský způsob .....	61
Kedluben plněný kuřecím masem .....	61
Zelí plněné kuřecím masem .....	62
Krůtí prsa na houbách s bílým jogurtem .....	63
Pochoutkové krůtí řízky .....	63
Krůtí maso se zeleninou v alobalu .....	64
Plněné krůtí řízky .....	64
Krůtí prsa plněná míchanými vejci .....	65
Krůtí maso na kari s patisony .....	66
Zaječí maso s fazolovými lusky .....	66
Guláš ze zaječího masa .....	67

Dušené hovězí maso na vinařský způsob .....	67
Hovězí maso s mrkví a kedlubny .....	68
Dušené hovězí maso s čerstvými houbami nakyselo .....	69
Hovězí maso na zelených fazolových luscích .....	69
Znojemský hovězí guláš .....	70
Vepřové maso se zeleninou .....	71
Vepřové závitky .....	71
Vepřové maso s baklažány .....	72
Kapr na česneku .....	73
Kapr na kyselém zelí .....	73
Kapr na rajčatech .....	74
Kapr na zelenině .....	74
Pečený kapr se šunkou .....	75
Grilovaný kapr .....	75
Pstruzi namodro s koprovou nevařenou omáčkou .....	76
Pstruzi na žampiónech .....	76
Candát s bylinkovým máslem .....	77
Pikantní rybí filé .....	78
Pečené rybí filé s paprikovým luskem, rajčaty a nevařenou kečupovou omáčkou .....	78
<b>SALÁTY</b> .....	79
Kedlubnový salát s cibulí I. ....	79
Kedlubnový salát s cibulí II. ....	80
Kedlubnový salát s rokfórovou zálivkou .....	80



Mrkvový salát s kedlubnem	
a se zeleným hráškem .....	80
Pórkový salát s jogurtovo-kečupovou zálivkou .....	81
Pórkový salát se sójovo-kečupovou zálivkou .....	81
Ostružinový salát s kiwi .....	82
Jahodový salát se sójovým sýrem tofu .....	82
SLADKÁ JÍDLA .....	83
Sladké zelné bezvaječné těstoviny .....	83
Škubánky s mákem .....	84
Bezvaječné nudle se sójovým sýrem tofu .....	84
POMAZÁNKY .....	85
Česneková pomazánka s dia kečupem .....	85
Pomazánka s mladou cibulkou .....	85
Pórková pomazánka .....	86
Pórková pomazánka se žloutky .....	86
Pomazánka z mladých kedlubnů .....	87
Teplá pomazánka z ředkviček s vejci .....	87
Teplá papriková pomazánka s rajčaty	
a rozstrouhaným tvrdým sýrem .....	88
Teplá pomazánka z rajčat se žampiony .....	88
Teplá cuketová pomazánka s vejci .....	89
Květáková pomazánka podávaná	
na šunkových plátcích .....	89
OVOCNÉ NÁPOJE .....	90
Čistý pomerančový nápoj .....	90

Grapefruitová limonáda .....	90
Ananasová limonáda .....	91
Malinová limonáda .....	91
Limonáda z lesních jahod a borůvek .....	92
Pomerančový džus .....	92
Neslazený džus z více druhů ovoce .....	93
<b>ZELENINOVÉ ŠŤÁVY – ZELENINOVÉ NÁPOJE .....</b>	<b>93</b>
Šťáva z rajčat – rajčatový nápoj .....	94
Šťáva z mrkve – mrkvový nápoj .....	94
Zeleninová šťáva – zeleninový nápoj z bílého hlávkového zelí .....	95
Okurková-mrkvová šťáva – okurkový-mrkvový nápoj .....	95

