

Titul *Pochoutky z rýže, luštěnin a obilnin* je součástí ilustrované série *Dobře jíst, dobře žít*, kterou vytvořilo nakladatelství Amazon Publishing Limited.

Z anglického originálu *Rice, Beans and Grains* přeložila Lenka Štrnadová

Redaktorka: Klára Šumová  
Korektorka: Iva Daňková  
Výtvarný redaktor: Karel Štejna  
Produkce: Petr Kuk  
Vedoucí výroby: Jan Bučil  
Šéfredaktor: Jiří Hanuš  
Ředitel společnosti: Martin Slavík

Vydal Reader's Digest Výběr, spol. s r. o.,  
jako svou 139. knižní publikaci.  
Vydání první. 160 stran. Praha 2009

Copyright © 1999 The Reader's Digest Association Limited  
Copyright © 2009 Reader's Digest Výběr, spol. s r. o., Praha

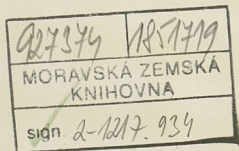
Reader's Digest Výběr a logo Pegas jsou registrované  
ochranné známky The Reader's Digest Association, Inc.,  
Pleasantville, New York, USA

ISBN 978-80-7406-020-5

Předtisková příprava: ASTRON studio CZ, a.s., Praha  
Printed and bound by Neografia, Slovakia

Připomínky a objednávky knih elektronickou poštou  
posílejte na adresu [zakaznik@vyber.cz](mailto:zakaznik@vyber.cz);  
můžete objednávat i telefonicky na číslo 2 9677 9677  
nebo za nižší poplatek na číslo 810 800 020

Navštivte nás i na internetových stránkách [www.vyber.cz](http://www.vyber.cz)



#### Upozornění pro čtenáře

- Recepty byly vyzkoušeny s pomocí běžné (nikoli horkovzdušné) trouby.
- Hmotnost potravin v konzervách se může v závislosti na výrobci mírně odlišovat.
- Doba přípravy a tepelné úpravy je myšlena pouze jako vodítko.
- Údaje o výživných hodnotách jednotlivých pokrmů jsou pouze informativní.

## Obsah



### 6 Úvod

Dobře jíst, dobře žít



## 8 Univerzální rýže, luštěniny a obilniny

- 10 Zdravá rýže, luštěniny a obilniny
- 12 Vše o rýži
- 14 Základy úpravy rýže
- 18 Luštěniny známé i neznámé
- 22 Základy úpravy luštěnin
- 24 Oblíbené obilniny



## 30 Polévky a předkrmy

- 32 Rajčatová polévka s červenou rýží
- 34 Toskánská polévka z bílých fazolí
- 36 Zimní dýňová polévka s rýží
- 38 Mexická polévka z fazolí s očkem
- 40 Polévka z červené čočky a celeru s roztaveným sýrem a pažitkou
- 42 Řecká kuřecí polévka s citronem
- 44 Česneková terina ze žlutých fazolí
- 46 Čočkový salát s uzenou makrelou v limetkové zálivce
- 48 Piněná vínné listy
- 49 Bylinkové rizoto se safranem
- 52 Rýžové lívanéčky s krémovým krabem
- 54 Bylinková polenta s gorgonzolou
- 56 Rýžové krokety s mozarellou



## 58 Rychlá hlavní jídla

- 60 Fazole s párkem a bramborovou kaší
- 62 Pilaf basmati s kuřecím masem
- 64 Dušená rýže s uzeným pstruhem a křepelčími vejci
- 66 Smažené zelené fazolky se šunkou
- 68 Fazolové hamburgery
- 70 Dušená rýže s mořskými plody
- 72 Toasty s máslovými fazolemi a slaninou
- 74 Špagety s cizrnou a špenátem v pikantní rajčatové omáčce
- 76 Celozrnné kroupy se smaženou zeleninou a tofu teriyaki
- 78 Filety z makrely v ovesném obalu s pomerančem a hořčicí



## 80 Saláty plné energie

- 82 Salát z cukrové kukuřice a celozrnných krup
- 84 Ruský salát ze sójových bobů
- 86 Salát nicoise s kuskusem a žlutými fazolemi
- 88 Salát s bulgurem a krevetami
- 90 Tropický salát s hovězím masem a rýží
- 92 Salát z pohanky s mořskými plody
- 94 Ječné kroupy s fazolemi a mátou
- 96 Cizrnový salát s chlebem pita
- 98 Čočka puy s červeným rybižem
- 100 Orientální salát z klíčků
- 102 Rýžový salát s mrkví, ředkvičkami a zálivkou z tofu



## 104 Rodinná jídla z rýže a luštěnin

- 106 Dušené hovězí s ječnými krupkami
- 108 Dušená zelenina s fazolovou omáčkou
- 110 Lasagne se žlutými fazolemi a čočkou
- 112 Burritos s opékaným fazolovým pyré
- 114 Quinoa s pečeným lilkem
- 116 Cassoulet
- 118 Červená čočka s ovesnými vločkami
- 120 Zapékaná polenta na toskánský způsob
- 122 Závitky s cizrnou a sýrem feta
- 124 Polentová pizza s tuňákem
- 126 Mořský okoun s černými fazolemi
- 128 Kachní rizoto s divokými houbami
- 130 Krutí biryani s omáčkou raita
- 132 Paella s krevetami a parmici
- 134 Kořeněné jehněčí s kroupami
- 136 Dýně plněné rýží



## 138 Přílohy

- 140 Voňavá rýže basmati
- 142 Cizrnové kuličky s rýží
- 144 Zelená koriandrová rýže
- 146 Japonská červená rýže
- 148 Bostonské pečené fazole
- 150 Čočkový dhal s květákem a mrkví
- 152 Jáhly se špenátem a piniiovými oříšky
- 154 Cajunské ječné kroupy

- 156 Slovníček
- 159 Rejstřík