

Obsah

Sponzoři	2	Pomazánka s tresčími játry	33
Věnování	4	Rybičková pomazánka	34
Poděkování	5	Pomazánka z uzené makrely a pohanky	35
Úvod	6	Pomazánka z uzené makrely a tofu	37
Moji pomocníci v kuchyni	8	Cizrno-vysočinová pomazánka	38
Suroviny	9	Pomazánka z pečeného masa	39
Praktické a ekonomické vychytávky	12	Paštika z kuřecích jater	40
Pečivo	16	Smetanová paštika s hruškou	41
Chléb s kypřícím práškem	18	Francouzská paštika	43
Chléb pohankový kváskový	19	Paštika z pečeného masa	45
Chléb vícezrnný kváskový	20	Plněná kuřecí prsíčka	47
Housky s čírokem a cizrnou	21	Plněná vepřová panenka s pohankou	49
Housky s červenou čočkou	23	Studené omáčky	50
Housky s tofu	25	Majonéza z tofu	51
Cuketové housky	26	Tatarská omáčka	52
Cibulová bageta	27	Bylinková omáčka	53
Pomazánky, paštiky a pečená masa	28	Domácí kečup	54
Žervé z máslové dýně	29	Chilli omáčka	55
Žervé z mandlí a sóji	31	Polévky a hlavní jídla	56
Žervé z cizrny a sóji	32	Bramboračka	57
		Špenátová polévka	58
		Hrášková polévka	59
		Pórková	61
		Zelná kyselka	63
		Žampionová polévka	65

Rajčatová s jáhlovými nočky	67	Čočkovo jáhlové placičky	115
Rybí	69	Dušený špenát	117
Vývarová s masovými knedlíčky	71	„Alá“ smetanové houby	119
Vývarová s játrovými noky	73	Slané chia palačinky	121
Vývarová s oříškovo-játrovými knedlíčky	75	Kynuté knedlíky s cuketou	122
Vývarová s kukuřičnými nočky	76	Kynuté knedlíky s kořenovou zeleninou	123
Kuře na paprice	77	Sterilovaná řepa	124
Krémové houbové rizoto	79	Klíčená a sterilovaná cizrna	125
Krůtí roláda s jáhlovo-špenátovou nádivkou	81	Cizrnové placičky	127
Rajská omáčka s plněným paprikovým luskem	83	Salát z cizrny a mungo fazolí	129
Vepřová na smetaně	85	Salát z červené čočky s jablky a dýní	130
Koprová omáčka s vařeným hovězím masem	87	Bramborová kaše	131
Krémová houbová omáčka	89	Bramborová kaše s cizrnou	132
„Alá“ brynzové halušky	91	Bramborový salát	133
Halušky se zelím a uzeným	93	Bramborové knedlíky	135
Pohankové taštičky s mletým masem	95	Bramborové placky s uzeným	137
Bylinková omáčka	96	Bramboráky	139
Bramborové taštičky s hlívou ústřičnou	97	Smažené bramborové krokety	141
Vepřový guláš	99	Škubánky	142
Smažený vepřový řízek	101	Chlupaté knedlíky	143
Smažený květák v pohankovém těstíčku	103	Bramborové špalíčky	144
Květákové placičky s červenou čočkou	105	Bramborové noky	145
Přílohy	106	Historie a zdraví našeho rodu	146
Kukuřičné placky	108	Několik rad na závěr	150
Vařená pohanka	109	Co nesmíte opomenout v nastavené dietě	152
Vařené jáhly	111	Použité zdroje	162
Jáhly se zeleninou	111	Obsah	164
Šoulet z pohanky	113		