

Obsah

ÚVODEM	3
ZNÁŠ SVŮJ CHOLESTEROL?	3
NEŽ ZAČNEME VAŘIT	8
Co je tofu?	8
Kuchyňská úprava tofu	9
RECEPTY	11
STUDENÁ KUCHYNĚ	11
Základní příprava	12
Majonéza z tofu	12
Kaše ze sójové mouky	12
Tofu základ pro pomazánky a míšeniny I.	13
Tofu základ pro pomazánky a krémy II.	13
Pomazánky, krémy a míšeniny z tofu	13
Pomazánka z tofu s česnekem	14
Pomazánka z tofu s křenem	14
Pomazánka z tofu s česnekem a sesamem	14
„Škvarková“ pomazánka bez cholesterolu.	14
Rajská pomazánka z tofu	15
Ořechová pomazánka z tofu	15
Slunečnicová pomazánka z tofu	15
Bylinková pomazánka z tofu	16
„Humrová“ pomazánka z tofu	16
Pomazánka z tofu a syrové zeleniny	17

Špenátová pomazánka z tofu	17
Tofu pomazánka s cibulí	17
Imitace vaječné pomazánky	17
Budapeštská pomazánka z tofu	18
Drožd'ová pomazánka s tofu	18
Žampionová pomazánka s tofu	19
Saláty s tofu	19
Paprikový salát s tofu	19
Tofu s kvašenou zeleninou	19
Okurkový salát s tofu	20
Tofu salát se žampiony	20
Italský tofu salát s bazalkou	20
Jemný salát z tofu a syrové zeleniny	21
Bio salát s tofu	21
Salát ze syrové červené řepy s tofu	21
Výživný salát s tofu a fazolemi	22
Salát z tofu se sójovými klíčky	22
Náš domácí postup klíčení zelené sóji Mungo a jiných semen	23
Náš domácí postup pěstování řeřichy seté v kuchyni	23

TEPLÁ KUCHYNĚ 25

Polévky s tofu	25
Vločková polévka s tofu	25
Drožd'ová polévka s tofu	26
Polévka s tofu knedlíčky	26
Boršč bez cholesterolu	27
„Dršťková“ bez cholesterolu	27
Polévka ze sójové syrovátky	28
Polévka alá slepičí	28
Polévka ze zbytků celozrnného chleba s tofu	28
Polévka z cizrny a tofu	29
Krémová karí polévka nebo omáčka s tofu	29

Teplé obědy a večeře z tofu

Recepty české kuchyně bez cholesterolu	30
Tofu pečeně	30
Tofu na paprice	31
Tofu na houbách	31
Tofu jako svíčková	32
Prejt z tofu a žitných vloček	32
Tofu jako zadělávané dršťky	33
Řízek z tofu v těstíčku	33
Tofu v jarní zelenině	33
Tofu s pórkem a žampiony	34
Dušené papriky s tofu	34
Papriky nebo cukety plněné tofu	34
Tofu zeleninové medailonky	35
Tofu s fazolemi	35
Tofu zapečené s těstovinami, bramborami nebo obilovinami . .	36
Noky z tofu	36

Teplé obědy a večeře z tofu

Recepty čínské kuchyně	37
Bylinkové tofu v páře	38
Tofu závitky v čínském zelí	38
Zeleninová paprika se sójovými výhonky	39
Tofu na zázvoru a chilli	39
Osmažené tofu se zeleninou	39
Tofu s čínským zelím	40
Tofu v plátcích z rýžového těsta	40
Tofu s černými houbami	41
Tofu kuličky v omáčce	41
Jídlo tří barev	41
Kantonské nudle s tofu	42

DESERTY	43
Krém z tofu s ovocem	43
Vanilkový tofu krém	44
Rosol z tofu s jahodami	44
Křehké těsto z tofu	44
Lívanečky s vločkami a tofu	45
Bio desert s jablky	45
Pšeničná pochoutka s tofu	45
Tofu krém s kokosem	45

Příloha 1

POUŽITÍ PŘÍRODNÍCH KOŘENÍ A BYLINEK	46
------------------------------------------------------	----

Příloha 2

VYBRANÉ VÝŽIVOVÉ HODNOTY NĚKTERÝCH POTRAVIN	51
------------------------------------------------------------------	----