

# ■ Obsah ■

<b>Pohanka</b> .....	<b>6</b>
Pohanková kaše obyčejná .....	6
Pohanková kaše slaná .....	6
Pohanková kaše sladká .....	7
Pohanková kaše pro děti .....	7
Pohanková kaše s ovocem a hrozinkami .....	8
Pohanková kaše s česnekem .....	8
Pohankové lívanečky .....	9
Pohanková polévka .....	9
Pohankový salát .....	10
Kuře dušené v pohance .....	10
Řízky v pohankovém kabátku .....	11
<b>Jáhly</b> .....	<b>12</b>
Jáhlová kaše obyčejná .....	12
Jáhlová kaše sladká .....	12
Jáhlová kaše sladká ještě lepší .....	13
Jáhlová kaše pro děti .....	13
Jáhlová kaše s perníkem .....	14
Jáhlová kaše se skořicí .....	14
Jáhlová kaše slaná .....	15
Jáhlová kaše se sýrem .....	15
Jáhlová kaše se škvarečky .....	16
Jáhlová kaše s cibulkou .....	16
Jáhlová kaše s uzeninou .....	17

Jahelník obyčejný	17
Jahelník sladký	18
Jahelník se švestkami	19
Jahelník s třešněmi	19
Jahelník s borůvkami	20
Jahelník slaný	21
Jahelník s uzeninou	21
Jahelník s cibulkou a škvarečky	22
Jáhlový koláč	22
Jáhlový nákyp	23
Jáhlový nákyp jinak	24
Jáhlový závin	24
Jáhlové křupinky	25
Sladké jáhly s rýží	26
Jáhly na hořčici	27
Jáhlová polévka	27
Jáhlové knedlíky	28
Jáhlové karbanátky	28
Jáhlové šklubánky I	29
Jáhlové šklubánky II	30
Jáhlové smaženky	30
Jáhlové noky	31
Jáhlová polenta	31
Jáhlové rizoto	32
Zapečené jáhly	32
Jáhly dušené s vepřovými játry	33
Jáhly s houbami	34

Sladké jáhlové knedlíky .....	34
Jáhlový pudink .....	35
Jáhlová bábovka .....	36
<b>Kroupy a krupky .....</b>	<b>37</b>
Kroupová polévka .....	37
Skleněná polévka .....	37
Hrstková polévka .....	38
Bramborová polévka s krupkami .....	38
Zelná polévka s kroupami .....	39
Květáková polévka s kroupami .....	40
Hovězí polévka s kroupami .....	40
Uzená polévka s kroupami .....	41
Jaternicová polévka s kroupami .....	41
Selská polévka s kroupami .....	42
Krupková kaše .....	42
Bramborové noky s kroupami .....	43
Bramborové šišky s kroupami .....	43
Bramborové knedlíky s kroupami .....	44
Dušené krupky .....	44
Kroupová baba .....	45
Kroupový Kuba .....	45
Šoulet .....	46
Krupeto s uzeným masem .....	46
Kroupový trhanec .....	47
Kroupový prejt .....	47
Kroupové karbanátky .....	48
Bramborová bublanina s krupkami .....	48

Kroupové omelety .....	50
Kroupový koláč .....	50
Kroupové řezy .....	51
Tvarohový nákyp s kroupami .....	52
Kroupová smaženice .....	52
<b>Kukuřice .....</b>	<b>53</b>
Polenta .....	53
Zeleninový salát s kukuřicí .....	53
Těstovinový salát s kukuřicí .....	54
Kuřecí salát s kukuřicí .....	54
Kukuřicový koláč .....	55
<b>Ovesné vločky .....</b>	<b>56</b>
Vločková polévka .....	56
Bramborová polévka s ovesnými vločkami .....	56
Mléčná polévka s ovesnými vločkami .....	57
Květáková polévka s ovesnými vločkami .....	57
Rajská polévka s ovesnými vločkami .....	58
Pórková polévka s ovesnými vločkami .....	58
Ovesné nočky .....	59
Ovesné knedlíčky .....	60
Ovesné karbanátky .....	60
Špenát s ovesnými vločkami .....	61
Zeleninový nákyp s ovesnými vločkami .....	61
Ovesné smaženky .....	62
Ovesné řízky .....	63
Vločkové placičky .....	63
Smažené ovesné kuličky .....	64

Zapečené ovesné vločky	64
Rizoto s ovesnými vločkami	65
Ovesné krokety	66
Ovesná kaše pro nejmenší	66
Ovesné lívance	67
Trhanec	67
Ovesný koláč	68
Krémový ovesný koláč	68
Švestkový vločkový koláč	69
Pražené ovesné vločky	70
Karolínky	70
Marokánky	71
Zázvoroky	71
Medové pečivo s ovesnými vločkami	72
Oříškové sušenky	73
Ovesné řezy s meruňkami	74
<b>Žitné a pšeničné vločky</b>	<b>75</b>
Bramborová polévka s žitnými vločkami	75
Mléčná polévka s pšeničnými vločkami pro děti	76
Pažitková polévka s žitnými vločkami	76
Kapustové karbanátky s žitnými vločkami	77
Karbanátky nastavené pšeničnými vločkami	78
Sekaná pečeně s pšeničnými vločkami	78
Květákový nákyp se žitnými vločkami	79
Masové závitky s pšeničnými vločkami	80
Žitné kuličky	80
Koblihy z pšeničných vloček	81



Biskupský chlebíček s pšeničnými vločkami .....	82
Žitné dortíčky .....	82
Pšeničný pudink .....	83
<b>Soja .....</b>	<b>84</b>
Sojový salát s tuňákem .....	84
Sojový salát s kečupem .....	84
Sojový salát s těstovinami .....	85
Sojový salát s míchanou zeleninou .....	85
Guláš ze sojových kostek .....	86
Sojové kostky po čínsku .....	87
Sojové řízky z Robi masa .....	87
Svíčková z Robi masa .....	88
Sojové karbanátky .....	89
Sojové čevabčiči .....	89
Guláš z Robi masa .....	90
Sojové nudličky v zelenině .....	91
Sojové plátky na houbách .....	91
Sojové nudličky s mrkví .....	92
Sojový řízek v pивní omáče .....	93
Sojové krokety se sýrem .....	93
Sojové nudličky na víně .....	94
Sojové Mexiko .....	94
Robi řízek mletý .....	95
Robi řízek mletý se sýrem .....	96
Sojová majonéza .....	96