

OBSAH

Úvod	8
<i>Luštěníny</i>	9
<i>Rady</i>	10
<i>Přednosti luštěníny</i>	11

ČOČKA

<i>Polévky</i>	
Dietní čočková polévka	12
Čočková polévka s česnekem	13
Čočková polévka s bramborami ..	13
Beskydská čočková polévka	14
Čočková polévka s bůčkem a dýní	14
Čočková polévka s uzeným masem	15
Čočková novoroční polévka	15
Čočková polévka se zelím	16
Čočková polévka se špenátem ...	16
Čočková polévka se sójovými výhonky	16
Čočková polévka s těstovinami ..	17
Krémová čočková polévka	17
<i>Hlavní jídla</i>	
Čočka nakyselo	18
Kočí tanec	18
Čočka po znojemsku	19
Čočka s paprikami	19
Čočka s rajčaty a křenem	20
Kořeněná čočka s rajčaty a olivami	20
Vepřová játra s čočkou	21
Pikantní kuřecí závitky s čočkou	21
Lančmít na čočce	22
Čočkový nákyp s uzeným masem a brokolicí	22
Čočková sekaná	23
Smažené čočkové karbanátky s uzeným masem	23

Čočkové karbanátky	24
Silvestrovská čočka se zeleninou po italsku	24
Čočka zapečená s rýží	25
Čočka s rýží a se špenátem po arabsku	25
Čočka s rýží na orientální způsob	26
Čočka s rýží na egyptský způsob	26
<i>Saláty</i>	
Čočkový salát s Hermelínem	27
Čočkový salát s jarní cibulkou ...	27
Čočkový salát s vejci a koprem ..	28
Čočkový salát s olivami	28
<i>Pomazánky</i>	
Čočková pomazánka se zeleninou a libečkem	29
Čočková pomazánka s cibulí a saturejkou	29
Čočková pomazánka se sýrem ...	30
Čočková pomazánka s cibulí a křenem	30
Čočková pomazánka s jogurtem ..	30

FAZOLE

Polévky

Fazolová polévka s kabanosem ..	31
Fazolová polévka s těstovinami ..	32
Fazolová polévka s kysaným zelím a uzeným masem	32
Krupnik (fazolová židovská polévka)	33
Krémová fazolová polévka s osmaženou cibulí	33
Pikantní fazolová polévka	34
Fazolová polévka se zeleninou ...	34
Fazolová polévka s houbami	35

Hlavní jídla

Fazole nakyselo	35
Fazolový guláš s kukuřicí	36
Fazolový guláš na slanině	36
Fazolový guláš se špekáčky	36
Masový guláš s fazolemi	37
Studentský fazolový guláš	37
Fazole se salámem s rajčaty	38
Zapečené fazole s omáčkou Guacamole	38
Toskánské fazole s dršťkami	39
Feijoada (fazolový hrnec-eintopf)	39
Fazole v rajčatové omáčce	40
Mexická pánev	40
Mexický kuřecí hrnec	40
Chilli con carne	41
Mexické hovězí s tortillami	41
Tortilly s kuřecím masem, rýží a fazolemi	42
Rančerský hamburger	42
Smažené fazolové karbanátky	43
Fazole zapečené s masem	43
Fazole zapečené s cibulí a rajčatovým pyré	44
Zapečené fazole se zeleninou	44
Zapečené fazole se škvarky	45
Zapečené fazole s vejci a sýrem (fazolová musaka)	45
Zapečené fazole se sardinkami	46
Zapečené fazolové karbanátky na cibuli	46
Šoulet s husou (z židovské kuchyně)	47
Dušená ryba s fazolemi	48
Rybí filé s fazolemi (z arabské kuchyně)	48
Brambory dušené s fazolovou náplní	49
Špagety s fazolemi	49
Špagety s fazolemi po italsku	50

Saláty

Fazolový salát s tuňákem	50
Fazolový salát s vejci a čínským zelím	51
Fazolový salát s cibulí a tymiánem	51
Fazolový salát s paprikami a jogurtem	51
Fazolový salát s kuřecím masem a čínským zelím	52
Fazolový salát se sladkokyselými okurkami	52
Bramborový salát s fazolemi	53
Fazolový salát s kuřecím masem a rýží	53
Těstovinový salát s fazolemi a paprikami	54
Fazole v oleji po italsku	54

Pomazánky

Kořeněná fazolová pomazánka	54
Fazolová pomazánka s česnekem	55
Fazolová pomazánka s rajčaty	55

HRÁCH

Polévky

Polévka z těstovin a hrachu	56
Hrachová polévka s houbami	57
Hrachová polévka s houbami a sušeným ovocem (Štědračka)	57
Hrachová polévka s uzeným masem	58
Hrachová polévka s vejci	58
Krémová hrachová polévka s kuřecím masem a kapustou	59
Hrachová polévka s klobásou	59

Hlavní jídla

Hrachová kaše	60
Zapečená hrachová kaše se slaninou a cibulí	60
Zapečený hrách s ovesnými vločkami	61

Zapečený hrách s brokolicí	61	Sójové karbanátky s rýží v ořechové krustě	75
Pikantní hrachová kaše s česnekem	61	Zapečená sója se zeleninou	75
Zapečený hrách s kysaným zelím . 62		Sójové čevapčiči	76
Hovězí maso s hrachem a zeleni- nou (z arabské kuchyně)	62	Cukety zapečené se sójou a ovesnými vločkami	76
Hrachové kuličky s ovesnými vločkami	63	Sójová sekaná	77
Hrachové karbanátky	63	Rychlovka ze sójové sekané	77
Hrachový kotlík (eintopf)	64	Dušené sójové placičky na kari koření	78
Hrách s rýží a zeleninou	64	Zapečená sója s květákem a rajčaty	78
Saláty		Zapečená sója s mraženou zeleninou	79
Hrachový salát s česnekem	65	Sójové boby zapečené s vejci	79
Hrachový salát s vejci a žampiony . 65		Kapustové závitky se sójou	80
Pomazánky		Saláty	
Hrachová pomazánka s paprikami a křenem	65	Sójový salát s pórkem a cuketou . 80	
Hrachová pomazánka s vejci	66	Sójový salát s kysaným zelím . . . 81	
Hrachová pomazánka s kukuřicí . 66		Sójový salát s červenou řepou . . . 81	
SÓJA		Sójový salát s majonézou	81
Sójové boby	68	Sójový salát se zeleninou	82
Polévky		Pomazánky	
Zeleninová polévka se sójou	68	Sójová pomazánka s houbami . . . 82	
Květáková polévka se sójou	69	Sójová pomazánka s nivou	82
Sójový boršč	69	Sójová pomazánka s lučinou	83
Bramborová polévka se sójou	70	Sójová pomazánka s muškátovým oříškem	83
Zelná polévka se sójou	70	POKRMY S VÝHONKY	
Houbová polévka se sójou	70	A KLÍČKY (a nejen sójovými)	
Hlavní jídla		Klíčky a výhonky	84
Sójové kuličky v brusinkové omáčce	71	Vepřové maso po asijsku se sójovými výhonky	86
Guláš ze sójových bobů	72	Pikantní vepřové nudličky s výhonky mungo	86
Sójové boby s klobásou	72	Vepřové kotlety se zeleninou a sójovými výhonky	87
Sójové boby na paprice	72	Hovězí maso po čínsku	87
Sója po čínsku	73	Kuřecí guláš se sójovými výhonky . 88	
Sójové boby po bretaňsku	73		
Sójové karbanátky se sýrem	74		
Sójové karbanátky s houbami	74		

Špagety s kuřecím masem a sójovými výhonky	88
Omeleta se sójovými výhonky a houbami	89
Těstovinová omeleta se sójovými výhonky	89
Okurkový salát s výhonky	90
Zelný salát s výhonky	90
Hlávkový salát s ředkvičkami a výhonky	91
Opražené hrachové klíčky (Pálenec)	91
Opražené hrachové klíčky nasucho (Pučálka)	91

POKRMY SE SÓJOVÝM MASEM A TOFU

Polévka se sójovým granulátem a zeleninou	93
Nepřavá dršťková polévka ze sójového granulátu	93
Čočková polévka se sójovým granulátem	94
Chilli guláš ze sójového granulátu	94
Karbanátky se sójovým granulátem	95
Sójové maso na způsob svíčkové	95
Sójové karbanátky s nivou	96
Sójové maso se zeleninou	96
Sójové plátky s brokolicí	96
Sójové maso s těstovinami	97
Sójový špíz	97
Smažené sójové řízky se sýrovou náplní	98
Sójová kapsa po znojensku	98
Pomazánka ze sójového masa	98
Rýžová polévka s tofu a zeleninou	99
Česnečka s tofu	99
Kopřivová polévka s tofu	100

Tofu se zeleninou	100
Tofu s houbami na kari koření	101
Tofu na zázvoru s rýží a zeleninou	101
Smažené tofu placičky v kukuřičných lupínkách	102
Smažené tofu se zeleninovým salátem v bagetě	102
Vegetariánská rýže s tofu a mrkví	103
Míchaný salát s grilovaným tofu	103
Těstovinový salát se sójovým masem a zeleninou	104
Hrušky a tofu s ochucenou smetanou	104
Pomazánkový krém s tofu	104

CIZRNA

Polévky

Cizrnová polévka s rajčaty	105
Cizrnová polévka s bylinkami	106
Cizrnová polévka se zeleninou	106
Cizrnová polévka s kapustou a klobásou	107

Hlavní jídla

Orientální kuře s cizrnou	107
Orientální hovězí maso s cizrnou	108
Cizrna se zeleninou	108
Kořeněná cizrna s bramborami	109
Krokety falafel (z arabské kuchyně)	109
Dušené rybí filé s cizrnou	110
Zapečená cizrna s uzeným sýrem	110
Cizrna s rajčaty a bazalkou	111
Zapečená cizrna s vepřovým masem	111

Saláty

Těstovinový salát s kuřecím masem a cizrnou	112
Pikantní cizrnový salát se šunkou	112
Cizrnový salát se suchým salámem	112

Pomazánky

- Cizrnová pomazánka se zeleninou
a majoránkou 113
- Cizrnová pomazánka s drůbežím
masem a cibulí 113

POKRMY PŘIPRAVOVANÉ Z VÍCE DRUHŮ LUŠTĚNIN

- Luštěninová polévka se zeleninou 114
- Hovězí polévka s luštěninami . . . 114
- Rýžová polévka s luštěninami . . 115
- Luštěninové karbanátky 115
- Luštěniny s kroupami a uzeným
masem 116
- Dušené papriky plněné
luštěninami 116
- Luštěninový salát s výhonky . . . 117
- Luštěninový salát se zelenými
fazolkami 117

LUŠTĚNINOVÉ POKRMY PŘIPRAVOVANÉ NASLADKO

- Fazolový koláč s mandlemi 118
- Fazolový kakaový koláč 118
- Fazolový dort se zavařeninou
a kávovým krémem 119

- Sladká luštěninová náplň
do závinů, šátečků apod. 119
- Sójový biskupský chlebiček
s čokoládovou polevou 120
- Sladké sójové placičky 120
- Sójové boby s ovocem 121
- Sladký krém s tofu 121
- Ovocný krém s tofu 121
- Sladké tofu kuličky 122
- Opražené sójové boby nasladko . 122

OMÁČKY

- Bešamelová omáčka 123
- Rajčatová omáčka 123
- Česneková omáčka 124
- Omáčka ze sójových bobů 124
- Omáčka ze sójových výhonků . . 124
- Sójová omáčka s česnekem 125
- Omáčka s bílými fazolemi
a houbami 125
- Cizrnová omáčka 125
- Studená fazolová omáčka – dip . 126
- Bylinkové máslo 126

SLOVNÍČEK A INFORMACE . 127