
OBSAH

ÚVODEM	5
NEŽ ZAČNEME VAŘIT	6
Co je vlastně sójové maso?	6
Sójové maso pro zdraví	6
Úprava sójového masa	7
Několik rad navíc	8
POMAZÁNKY, SALÁTY, PŘEDKRMY	9
Pomazánka ze sójového masa se sýrem	9
Pomazánka ze sójové sekané šunky	9
Vejte plněná pomazánkou ze sójového granulátu	10
Vaječný salát se sójovým granulátem a rajčaty	11
Salát ze sójové sekané šunky se sýrem a vejci	11
Salát ze sójových kostek	12
- s paprikou	12
- s kukuřicí (pikantní)	12
Grilované sýrové kornoutky plněné sójovou sekanou šunkou	13
Toasty s pikantní pomazánkou ze sójového granulátu	13
POLÉVKY A ZAVÁŘKY	15
Gulášová polévka se sójovou sekanou šunkou a brambory	15
Gulášová polévka ze sójových kostek	16
Kapustová polévka se sójovou sekanou šunkou	16
Nepřavá dršťková polévka ze sójového granulátu	17
Zeleninová polévka se sójovým granulátem	17

Zeleninová polévka s nočky z droždí a sójového granulátu ...	18
Knedlíčky ze sójové sekané šunky	18
Knedlíčky ze sójového granulátu s bylinkami	19

SÓJOVÉ MASO S OMÁČKOU 20

Knedlíky k sójovému masu s omáčkou	20
Sójové maso na česneku	20
Sójové maso na paprice	21
Sójové maso na pepři	22
Sójové maso na způsob svíčkové	22
Sójové maso s houbovou omáčkou	23
Sójové maso na způsob španělských ptáčků	24

GULÁŠE 25

Příprava gulášů	25
Houskové knedlíčky jako příloha ke gulášům	25
Guláš ze sójových kostek s brambory	26
Guláš ze sójových kostek s fazolemi	26
Guláš ze sójových kostek s fazolemi a zeleninou	27
Mexický guláš ze sójových kostek	28
Segedínský guláš ze sójových kostek	29
Srbský guláš ze sójových kostek	29
Šumavský guláš ze sójových kostek s bramborovými noky ...	30
Znojemský guláš ze sójových kostek	31

SÓJOVÉ MASO NA ČÍNSKÝ ZPŮSOB 32

Vaření rýže na čínský způsob	32
Sójové kostky s houbami	32
Sójové kostky s pórkem	33
Sójové kostky na způsob Kung-pao	34
Sójové kostky na způsob S'čChuan	34
Sójové kostky na způsob Švej-ču-žou	35

RÝŽOVÉ POKRMY SE SÓJOVÝM MASEM 36

Dušení rýže	36
-------------------	----

Džuveč	36
Rizoto se sójovým masem, pórkem a arašídý	37
Rizoto se sójovým masem a zeleninou	38
Rizoto se sójovým masem a žampiony	38
Rizoto se sójovou sekanou šunkou a s kari kořením	39
Rýžový hubník se sójovým granulátem	39
Rýžové knedlíčky plněné sójovým granulátem	40
Rýžové krokety	41
- se sójovou sekanou šunkou a sýrem	41
- se sójovým granulátem a sýrem	42
Rýžové válečky se sójovým granulátem a s pikantní červenou omáčkou	42
Rýžový nákyp se sójovým granulátem a zeleninou	43

TĚSTOVINY SE SÓJOVÝM MASEM

Vaření těstovin	44
Jemný nákyp z těstovin se sójovou sekanou šunkou a sýrem .	44
Hrnečkové těstovinové knedlíky se sójovým granulátem	45
Lívanečky z těstovin se sójovou sekanou šunkou	46
Těstoviny zapečené se sójovou sekanou šunkou a houbami ...	46
Těstoviny zapečené se sójovou sekanou šunkou a zeleninou .	47
Vařené těstoviny s rajčatovou omáčkou se sójovým granulátem	48

BRAMBOROVÉ POKRMY SE SÓJOVÝM MASEM 49

Bramborové placky plněné sójovým granulátem a zeleninou	49
Bramborák se sójovou sekanou šunkou	50
Bramborové knedlíky plněné sójovým granulátem	50
Bramborové šišky plněné sójovou sekanou šunkou (smažené)	51
Brambory plněné sójovým granulátem	52
Brambory plněné sójovou sekanou šunkou	53
Brambory plněné sójovým granulátem a rýží	53
Brambory zapečené se sójovou sekanou šunkou	54
- jemné	54
- s cibulí a česnekem	55

Brambory zapečené se zeleninou a sójovou sekanou šunkou .	55
Brambory zapečené se sójovým granulátem, rajčaty a cuketou	56
Brambory zapečené se sójovým granulátem v pikantní omáče	57
Sójové plátky zapečené s brambory	57

ZELENINOVÉ POKRMY SE SÓJOVÝM MASEM . 59

Cuketa plněná sójovou sekanou šunkou	59
Sójové kostky dušené s kapustou	60
Kapustové závitky plněné omeletou se sójovou sekanou šunkou	60
Květák zapečený se sójovým masem a žampiony	61
Sójové kostky dušené v mrkvi	62
Vdolky sypané mákem nebo kmínem (příloha)	62
Sójové kostky s okurkou a kapií	63
Papriky plněné sójovým granulátem a rýží	64
- pečené	64
- vařené v rajčatové omáče	64
Pórek jako mozeček s vejci a sójovou sekanou šunkou	65
Sójové kostky s pórkem a žampiony	65
Sójové kostky s rajčaty a paprikou	66
Rajčata a papriky plněné sójovým granulátem	66
Palačinky se sójovou sekanou šunkou plněné špenátem	67
Zelné listy plněné sójovým granulátem a rýží	68
Hašé ze sójového granulátu se zeleninou	69
Sójové kostky dušené v zelenině se smetanou	70
Sójové kostky se zeleninou (pečené v alobalu)	70

ŠPÍZY ZE SÓJOVÉHO MASA 72

Omáčky ke špízům ze sójového masa	72
- bylinková	72
- sýrová	72
- sýrová s kečupem	72
Špíz ze sójových kostek se sýrem obalovaný v těstíčku	73
Špíz ze sójových kostek s klobásou	73

Špíz ze sójových kostek s křenem	74
Špíz ze sójových kostek se zeleninou	74
SEKANÉ PEČENĚ ZE SÓJOVÉHO MASA	76
Různé obměny sekané pečeně ze sójového masa	76
Sekaná pečeně pikantní ze sójového granulátu s rajčatovou omáčkou	77
Sekaná pečeně ze sójového granulátu s houbami	78
Sekaná pečeně ze sójového granulátu s kapustou	78
Sekaná pečeně ze sójového granulátu s ovesnými vločkami ..	79
Sekaná pečeně ze sójového granulátu (pečená v alobalu)	80
HAMBURGERY ZE SÓJOVÉHO MASA	81
Omáčky na hamburgery	81
- rajčatová	81
- sýrová	81
Hamburger ze sójového granulátu	82
- základní předpis	82
- sýrový	82
- paprikový	82
- indický	83
- arašídový	83
- pikantní	83
KARBANÁTKY ZE SÓJOVÉHO MASA	84
Karbanátky ze sójového granulátu (pečené)	84
Pečené kořeněné brambory (příloha)	85
Karbanátky ze sójového granulátu (smažené)	85
Karbanátky ze sójové sekané šunky a brambor	86
ŘÍZKY ZE SÓJOVÉHO MASA	87
Bramborový salát s vaječnou omáčkou (příloha)	87
Řízky ze sójových plátků	88
Sekané řízky ze sójového granulátu	88
Sekané řízky ze sójového granulátu (pečené v alobalu)	89

SLANÉ PEČIVO SE SÓJOVÝM MASEM	90
Chrupinky s náplní ze sójové sekané šunky a sýra	90
Šátečky plněné sójovým granulátem	91
- z lístkového těsta	91
- z kynutého těsta	91
Pirožky plněné sójovým granulátem a zelím	92
Závin plněný sójovou sekanou šunkou a sýrem	93
Velikonoční nádivka se sójovým granulátem	94
Pizza se sójovým masem	94