

OBSAH

ÚVOD	3
Než začneme vařit	5
CO VÍME O RÝŽI, JAHLÁCH, KUKUŘICI A POHANCE?	5
RADY A NÁPADY PRO MLADÉ HOSPODYŇKY	8
ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA OBILOVIN	9
ZÁKLADNÍ POSTUPY PŘI KUCHYŇSKÉ ÚPRAVĚ OBILOVIN	10
RECEPTY	15
POLÉVKY A ZAVÁŘKY	17
Polévky	18
1. Polévka tymiánová	18
2. Jahelná krémová polévka	19
3. Polévka jahelná se zeleninou	19
4. Zeleninová s kukuřično-bramborovými noky	19
5. Cibulová s kukuřičnými knedlíčky	19
6. Kukuřičná polévka s noky	20
7. Houbová polévka	20
8. Polévka s fazolemi a syrovou mrkví	20
9. Bylinková polévka	20
10. Pampelišková polévka	21
11. Rajská polévka s rýží	21
12. Polévka rybí jako krabí	21
13. Cibulová polévka se sýrem a rýží	21
14. Mrkvová polévka s rýží	22
Zavářky	22
15. Noky z obilných kaší	22
16. Jemné jahelné noky	22
17. Pohankové knedlíčky	22
18. Kukuřičné knedlíčky sýrové	23
KAŠE A PLACKY	24
Kaše	25
19. Sypká rýže Natural	25
20. Kaše z rýže Natural	25
21. Sladká rýžová kaše	25
22. Bílá rýže se pšenicí	25
23. Rýže Natural se žitovcem	26
24. Sypké jáhly	26
25. Jahelná kaše	26
26. Dušená kukuřice	26

27. Kaše z kukuřičné krupice	27
28. Italská polenta	27
29. Kukuřičná kaše sedmihradská	27
30. Pohanka sypká	27
31. Pohanková kaše	28
32. Amasaké – sladká obilná kaše bez cukru	28
33. Kukuřice s mákem a medem	28

Placky	29
34. Placky rýžové	29
35. Placky jahelné	29
36. Placky kukuřičné	29
37. Jahelno-bramborové placky (lokše)	29
38. Opečence	30
39. Palačinky bezvaječné	30

STUDENÁ KUCHYNĚ 31

Majonézy pro zdraví	32
40. Obilná majonéza základní	32
41. Šest druhů ochucené majonézy	32
42. Ochucená majonéza přírodní	33

Obilné saláty	33
43. Míchaný salát	33
44. Salát s kvašenou zeleninou	33
45. Rýžový salát s krevetami	33
46. Dva saláty s fazolemi	34
47. Zelený obilný salát	34
48. Smetanový salát	34
49. Koprový salát s jogurtovou majonézou	34
50. Rybí majonézový salát	34
51. Salát s olejovkami	35
52. Sladký salát	35

Pomazánky	35
53. Jahelné máslo	35
54. Droždová pomazánka	35
55. „Pizzová“ pomazánka	36
56. Pomazánka na způsob tatarského bifteku	36
57. Jahelno-luštěninové pomazánky	36
58. Pomazánky z olejnatých semen	36
59. Pomazánky s tvarohem nebo sýrem	37
60. Kuřecí a rybí pomazánky	37

Omáčky k obilninám	38
61. Jogurtové omáčky	38
62. Bazalková omáčka	38
63. Neapolská omáčka	38
64. Mexická omáčka syrová	38

65. Rozinková omáčka	39
66. Zázvorová omáčka	39
67. Sladkokyselá omáčka	39
68. Omáčka Barbecue (USA)	39
69. Mandlovo-rajská omáčka	39
70. Dýňové mléko	40
71. Ovočné omáčky	40

TEPLÉ POKRMY SLANÉ 41

Bezmasé pokrmy	41
72. Obilí s nituke (krátce osmahnutou zeleninou)	42
73. Obilný prejt s dušeným zelím	42
74. Obilné lečo	42
75. Rychlý rýžový pokrm	42
76. Rýže s citrónem	42
77. Jáhly, pohanka nebo rýže s houbami	42
78. Rýže na paprice	43
79. Rýže s mořskými řasami	43
80. Orientální přírodní rýže	43
81. Banány s rýží	44
82. Pohanka se zeleninou a oříšky	44
83. Pohankový prejt čočkový	44
84. Rýžová pochoutka se zeleninou	44
85. Obilí zapečené s kapustou	45
86. Zapečená rýže se sýrem	45
87. Plněný zelný list	45
88. Zapečený plněný zelný list v leču	46
89. Plněná paprika v rajské omáče	46
90. Plněná paprika v zelí	47
91. Rýžový knedlík	47
92. Jahelný houskový knedlík	47
93. Knedlík ze syrových brambor	47
94. Bramborový nebo tvarohový knedlík nebo šišky	48
95. Knedlík z prášku vylepšený	48
96. Kynutý jahelník bramborový	48
97. Kukuřičná kaše zapečená s brynzou nebo sýrem	48
98. Kukuřičný závin nepečený	49
99. Jihočeský toč nastavovaný	49
100. Bramborák z vařených brambor	49
101. Pizza	49
102. Zelníky z jahel	50
103. Čočkové karbanátky	50
104. Plněné žemle	50
105. Krokety	51
Pokrmy s menším množstvím masa	51
106. Skopové jáhly	51
107. Rýže na čínský způsob	51
108. Jahelná kaše s drůbkovou směsí	51

109. Jáhly s kuřecími žaludky a játry	52
110. Obilí s mletým masem nebo granulemi ze sójového masa	52
111. Zapečené obilí s mletým masem nebo sójovým masem	52
112. Karbanátky drůbeží nebo rybí	53
113. Pohankový prejt se šunkou	53
114. Pohankový prejt se slezinkami	53
115. Zabíjačkové jitrnice	53
116. Jahelné klobásy	54

TEPLÉ POKRMY SLADKÉ 55

117. Škubánky	55
118. Ovocné knedlíky	55
119. Lívance	55
120. Trhanec s tvarohem	55
121. Zapečená rýže nebo pohanka s jáhlami a tvarohem	56
122. Rýžový nákyp citrónový	56
123. Obilný nákyp jednoduchý s ovocem	56
124. Zapečené jáhly slavnostněji	57

PEČIVO A DESERTY 58

125. Obilné ovocné koláče	58
126. Bábovka mandlovo-mrkvová	59
127. Bábovka tvarohovo-kokosová	59
128. Maková bábovka – makovec	60
129. Jemný kukuřičný koláč s čokoládou	60
130. Kukuřičné vdolky	60
131. Kukuřično-bramborové pagáče	60
132. Sýrovo-jahelný závin	60
133. Sýrové pečivo	61
134. Slané tyčinky	61
135. Řezy z amasaké s makovou polevou	61
136. Kukuřičný koláč s dýní	62
137. Makovo-jablečný závin	62
138. Linecké těsto bezlepkové	62
139. Čtyřzrné sušenky	62
140. Sušenky s dýňovými semeny	63
141. Pohankové sušenky	63
142. Vanilkové sušenky	63
143. Datlový chlebíček	63
144. Pohanka jako „kaštanové pyré“	63
145. Ořechové kuličky	64
146. Ovocný krém z instantní mouky	64
147. „Tvarohový“ krém jahelný	64