

Obsah

Proč má být sója v každé kuchyni?	3
Některé sójové produkty na trhu	4
Příprava sójových produktů doma	4
Sójová majonéza	5
Sójové máslo	5
Sójové mléko	5
Okara	5
Sójový jogurt	6
Sójový tvaroh tofu	6
Sójová syrovátka	6
Sójový sýr	6
Sójové boby naklíčené	7
Sójové boby pražené	7
Sójové boby vařené	7
Zásady přípravy koupeného sójového masa	8
Dávkování je velmi jednoduché	8
POLÉVKY	9
Bramborová polévka se sójou	9
Bramborová polévka rychlá	9
Cibulová polévka	9
Celerová polévka	10
Červená polévka	10
Kmínová polévka s nočky	10
Kroupová polévka se sójovými boby	11
Letní studená polévka	11
Mangoldová polévka	11
Rajčatová polévka se sýrem	12
Žlutá rýžová polévka	12

Rybí polévka	12
Řeřichová polévka s okarou	13
Sýrová polévka	13
Vydatná luštěninová polévka	13
Zelná polévka	14
Zimní zeleninová polévka s červenou řepou	14
Žemlová polévka	14
HLAVNÍ JÍDLA SE SÓJOVÝMI PLÁTKY	15
Bifteky s nivou	15
Dvojité řízky	15
Plněný velký sójový plátek se žampiony	16
Řízek v pivním těstíčku	16
Řízek v pařížském těstíčku	16
Řízky s parmazánem	17
Řízek smažený naruby	17
Řízky se šunkou a ementálem	17
Řízky se sýrovou omáčkou	18
Zapečené sójové plátky	18
Řízky s mandlemi	19
Řízky s houbami	19
Sójové plátky s kořenovou zeleninou	19
Řízky s ančovičkami	20
Sójové plátky na pařížský způsob	20
Sójové plátky na víně	20
Sójové plátky s kaštany	21
Sójové plátky s provensálským kořením	21
Sójové plátky s pomerančem	22
Sójové plátky s třešněmi	22
Kořeněné sójové plátky	22
Sójové plátky na turecký způsob	23
Sójové plátky nadivoko	24
Sójové závitky po uhersku	24
Sójové závitky se smetanou	25
Sójové závitky sýrové	25
HLAVNÍ JÍDLA SE SÓJOVÝMI KOSTKAMI	26
Pikantní guláš	26
Guláš se zelenými fazolkami	26
Guláš s kvašeným zelím	27

Guláš s těstovinami	27
Indické maso	27
Sójové kostky na rožni	28
Zapečené pikantní sójové kostky	29
Zapečené sójové kostky s ořechy	29
Sójový rendlík s řapíkatým celerem	29
Sójový rendlík s těstovinami	30
Pikantní špíz	30
Sýrový špíz s ořechy	30
Celerový špíz	31
Česnekový špíz	31
Žampionový špíz	32

HLAVNÍ JÍDLA SE SÓJOVÝM GRANULÁTEM 33

Čufty	33
Kuličky s pikantní omáčkou	33
Karbanátky ze sójového granulátu	34
Zeleninové řízečky	34
Omeleta s houbami	34
Sekaná v srnčím hřbetu	35
Sekaná s mozaikou	35
Hašé s brambory a zelím	36
Zeleninový rendlík	36
Koláč se sójovým granulátem	37
Gratinovaný sójový granulát	37
Mortadela	38
Paštika ze sójového granulátu	38

HLAVNÍ JÍDLA SE SÓJOVÝMI KUŘECÍMI

MEDAILONKY	39
Ananasové kuřecí medailonky	39
Medailonky s paprikou	39
Medailonky se žampiony	40
Medailonky Parma	40
Medailonky s jablky	40
Řízky v bylinkovém těstíčku	41
Bažantí medailonky	41
Medailonky s moravankou	42
Medailonky s provensálským kořením	42
Medailonky se zeleninou	42

Sójové plátky s česnekem	43
Sójové plátky s broskvemi	43
Labužnické kuřecí medailonky	44
Medailonky s medem	44
Medailonky v srnčím hřbetu	44
Medailonky s bílým jogurtem	45
Sójové plátky po indicku	45
HLAVNÍ JÍDLA S PEKINGSKÝM SÓJOVÝM MASEM .	46
Čínské jídlo se žampiony	46
Pestré čínské jídlo	46
Čínské jídlo se zeleninou	47
Indické kari	47
Čili s pekingským masem	48
Pekingské sójové maso s jablky	48
Pekingské sójové maso se saturejkou	48
Pekingské sójové maso s karamellem	49
Pekingské maso s ořechy kešú	49
Pekingské sójové maso s kokosem	50
Pekingské maso s olivami	50
Pekingské maso narychlo s topinkami	50
HLAVNÍ JÍDLA SE SEKANOU SÓJOVOU ŠUNKOU .	51
Dušená sójová šunka s vejci	51
Šunkové koule s křenovou omáčkou	51
Šunkové hašé se zeleninou	52
Šunkové placičky s volskými oky	52
Šunkové koblížky	52
Smažené šunkové kuličky	53
Omeleta plněná sekanou sójovou šunkou	53
Šunkové válečky	54
Šunkové tajemství	54
Šunkové lastury	55
Šunkové košíčky	55
Šunkové taštičky	56
Šunkové pirohy	56
Koláč se sekanou sójovou šunkou	57
Šunkový dort	57
Šunková pizza s olivami	58
Šunkový závin	58

Šunková roláda s kapustou	59
Šunkový pudink	59
Šunkový pudink se žampiony	60

PŘÍLOHY 61

Trojbarevná rýže	61
Hnědá rýže	61
Žlutá rýže	61
Kukuřičná polenta	62
Celozrnné placky	62
Bramborová sláma	62

BRAMBOROVÁ JÍDLA S MENŠÍM MNOŽSTVÍM SÓJOVÝCH PRODUKTŮ 63

Bramborové krokety se sýrem	63
Smažené bramborové placičky	63
Bramborové placky pečené	64
Bramborové šišky	64
Bramborové taštičky se sójovým sýrem	64
Bramborové vdolečky se špenátem	65
Bramborový třesenec	65
Brambory plněné šunkou	66
Brambory zapékané se šunkou	66
Brambory zapékané se šunkou a sýrem	67
Brambory zapékané se sójovým sýrem	67
Bramborový guláš se zeleninou	68
Brambory dušené s kadeřávkem	68
Teplý bramborový salát	68
Bramborový salát zeleninový	69

LUŠTĚNINOVÁ JÍDLA SE SÓJOVÝMI PRODUKTY 70

Čočka s vejci a šunkou	70
Čočkové krokety	70
Čínské fazole	71
Fazole na lasturách	71
Fazole se zelím a sójovými klíčky	71
Hrachové smaženky	72
Hrachový pudink	72
Sójové boby orient	73
Sójový koláč s houbami	73

Sójové boby se zeleninou	74
Zelená sója s hráškem	74

SLANÉ SÓJOVÉ POKRMY Z OBILOVIN, MOUKY, TĚSTOVIN

TĚSTOVIN	75
Ovesné vločky s vejci	75
Ovesné vločky se zeleninou	75
Ovesný koláč s praženou sójou	76
Kroupové krokety	76
Kroupový šoulet s boby	76
Jáhlový nákyp se šunkou	77
Pohanka se sójovými škvarky	77
Rizoto s květákem a sójovým masem	77
Bourgul kořeněný s jogurtem	78
Koláč s rýží	78
Jarní krupicový svítek	78
Palačinky se sójovým sýrem	79
Zapečený květák se sójovou krupicí	79
Zelné závitky	80
Kynutá zeleninová pizza	80
Těstovinová omeleta s okarou	81
Těstoviny po italsku	81
Zeleninové těstoviny	81
Těstoviny s kuřecím sójovým masem	82
Těstoviny zapečené s patisony	82

MOUČNÍKY, ZÁKUSKY, NÁKYPY

Maková bábovka	83
Sójová buchta	83
Nepečený jablečný dort	84
Tvarohový nepečený dort	84
Malinový mražený dort	85
Anýzový chlebiček	85
Ovocný chlebiček	85
Perníkový chlebiček	86
Jogurtový koláč	86
Moučník s třešněmi	86
Kakaové řezy	87
Kokosové řezy	87
Pletený kynutý závin	88

Flameri	88
Ořechové rohlíčky	89
Fazolové hříbky	89
Lívanečky ze sójové syrovátky	90
Smažené hrušky	90
Tvarohové knedlíky se švestkami	91
Bramborový nákyp	92
Jablkový nákyp	92
Nudlový nákyp	92
STUDENÁ KUCHYNĚ	93
Dip houbový	93
Dip česnekový	93
Dip kaparový	93
Jablkové kroužky	94
Klobásky	94
Kokosové kuličky	94
Marinované sójové kostky	95
Matesy ze sójových plátků	95
Vločková směs s kokosem	95
Plněná rajčata	96
Plněná veka	96
Plněná vejce	96
Plněné okurky	97
Plněné papriky	97
Plněné salátové listy	98
Cuketová pomazánka	98
Křenová pomazánka	98
Drožděvá pomazánka	99
Pomazánka labužník	99
Šunková pomazánka	99
Zeleninová pomazánka	100
Sardelový sýr	100
Barevné skládané řezy	100
ZÁLIVKY NA SALÁTY	102
Bazalková zálivka	102
Česneková zálivka	102
Koprová zálivka	102
Jemná zálivka	102