

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	3	Karbanátky z nivy .....	14
<b>POLÉVKY</b> .....	4	Vaječné omelety .....	14
Vegetariánský boršč .....	4	Omelety s vegetariánskou uzeninou .....	14
Jednoduchá zelná polévka .....	4	Omelety plněné žampiony .....	15
Zelná polévka se smetanou .....	4	Mrkvové omelety .....	15
Venkovská cibulačka .....	5	Špenátové palačinky .....	15
Mléčná polévka s rajčaty .....	5	Smaženky z rohlíků .....	15
Mrkvová polévka s kysanou smetanou .....	5	Topinky se sýrem .....	16
Květáková polévka .....	6	Sýrové toasty .....	16
Květáková polévka se sýrem .....	6	Sýrové toasty s ananasem .....	16
Brokolicová polévka se sýrovými knedlíčky .....	6	Topinky s vejci .....	16
Kapustová polévka s těstovinami .....	6	Tatarák z brambor na topinky .....	17
Pórková polévka s taveným sýrem .....	7	Tatarák na topinky s Klasem .....	17
Ředkvičková polévka .....	7	Zapékaný selský chléb .....	17
Bramborová polévka .....	7	Zapékaná cuketa s chlebem .....	18
Polévka s vegetariánskou klobásou Klaso .....	8	Francouzská vejce .....	18
Žampionová polévka .....	8	Utopenci z vajec .....	18
Kyselá žampionová polévka .....	8	Čerstvé zelené papriky plněné tvarohovým krémem .....	19
Houbová česnečka .....	9	Plněné kapie .....	19
Rychlá polévka .....	9	Hrášek po francouzsku .....	19
Kulajda .....	9	Mandlová mrkev .....	19
Vaječná polévka .....	10	Cuketa s rajčaty jako příloha .....	20
Polévka z Vysočiny .....	10	Pestrý kukuřičný krém .....	20
Krupicová polévka .....	10	Jemná hořčičná omáčka .....	20
Krupková polévka .....	10	Jablečná omáčka s hořčicí .....	20
Vánoční polévka .....	11	Čínská pálivá omáčka .....	21
Polévka ze sójových bobů a zeleniny .....	11	Ořechový jogurtový krém .....	21
Hrachová polévka .....	11	Čerstvá bylinková omáčka .....	21
Čočková polévka .....	12	<b>MINUTKY ZE SÓJOVÉHO MASA</b> .....	<b>22</b>
Červená polévka .....	12	Pikantní sójové plátky se sýrem .....	22
Žlutá polévka .....	12	Smažené sójové plátky se sýrem .....	23
<b>RYCHLÉ POKRMY, CHUŤOVKY</b> .....	<b>13</b>	Kotlety ze sójových plátků .....	23
Hermelínová pochoutka .....	13	Karí sójové plátky .....	23
Hermelíny smažené s náplní .....	13	Sójové plátky s vajíčkem .....	23
Smažený uzený strouhaný sýr .....	13	Smažené sójové plátky se zázvorem .....	24

Sójové plátky obalované v česnekovém těstíčku.....	24
Plněné medailonky v sýrovém těstíčku .....	24
Závitky ze sójových plátků.....	25
Sójové plátky s nudlovými lívanci .....	25
Řízek ze sójového granulátu a sýra .....	26
Sójový granulát obalovaný v těstíčku .....	26
Čevabčiči .....	26
Čevabčiči plněné sýrem .....	27
Karbanátky ze sójového granulátu .....	27
Kuličky ze sójového granulátu .....	27
Opečenky s cibulí .....	28
Čína z Holešovic.....	28
Sójové kostky na kari .....	28
Indické kari .....	29
Sójové kostky s Klasem.....	29
Šavle sv. Tomáše.....	29
Sójové nudličky s arašídami .....	30
Sójové nudličky s vejci a brambory .....	30
Sójové nudličky se sójovými výhonky.....	30
Sójové nudličky se zeleninovou směsí Moravanka .....	31
Sójové nudličky s čínským zelím .....	31

## **ZAPÉKANÉ POKRMY ZE SÓJOVÉHO MASA..... 32**

Sójové plátky s nivou.....	32
Sójové plátky zapečené v sýrovém těstíčku.....	32
Zapečené sójové plátky s lečem a sýrem.....	33
Zapečené sójové plátky s paprikou .....	33
Sójové plátky s rajčaty.....	33
Zapečené sójové plátky se smetanou a sýrem .....	34
Sójové plátky se sýrem a bylinkami.....	34
Kyselé zelí se sójovými plátky a brambory ..	34
Sójové plátky na italský způsob.....	35
Sójové plátky zapečené s houbami .....	35
Sójové plátky na sicilský způsob .....	36
Sójové plátky s kečupem a křenem.....	36
Ohnivě sójové plátky s broskvemi .....	36
Sójové plátky pečené v alobalu .....	37
Zapečený sójový granulát.....	37

## **POKRMY ZE SÓJOVÉHO MASA S OMÁČKOU ..... 38**

Znojenská omáčka .....	38
Žampionová omáčka .....	38
Koprová omáčka.....	38
Majoránková omáčka .....	39
Jednoduchá světlá omáčka z mléka.....	39
Sójové plátky na smetaně .....	39
Svíčková na smetaně se sójovými plátky ....	40
Kuličky ze sójového granulátu v rajčatové omáčce.....	40
Sójové nudličky na smetaně.....	41
Sójové plátky na rajčatech.....	41
Sójové plátky na španělský způsob.....	41
Sójové plátky na bílém víně.....	42
Sójové plátky s křenovou nádivkou .....	42
Sójové plátky s křenem .....	42
Sójové plátky s křenovou omáčkou .....	43
Sójové plátky se zeleninovou omáčkou a nakládanými houbičkami.....	43
Sójové nudličky se žampiony a kapií.....	44
Dušené sójové plátky se žampiony .....	44
Sójové plátky s česnekovou omáčkou.....	44
Sójové plátky s červenou omáčkou .....	45
Sójové plátky s kari omáčkou a jablky.....	45

## **GULÁŠE..... 46**

Sýrový guláš .....	46
Čertovský rychlý guláš.....	46
Guláš s křenem, kapií a vejci.....	46
Guláš s rajčatovým protlakem .....	47
Guláš s rajčaty a paprikou .....	47
Celerový guláš.....	47
Segedínský guláš .....	48
Guláš z Klasa .....	48
Zeleninový guláš.....	48

## **ZELENINOVÁ JÍDLA..... 49**

Zeleninový mozeček.....	49
Pečeně z chleba .....	49
Celer zapečený se sýrem .....	49
Čína ze zeleninové směsi Asie.....	50

Sójové nudličky s mrkví .....	50
Rýžové nudličky s cuketou a mrkví .....	50
Pórek v alobalu .....	51
Pórková rolka se šlehačkou .....	51
Čína z ředkviček .....	51
Špenát zapečený s rýží .....	52
Fazolky na smetaně .....	52
Zelené fazolky v sýrové omáčce s mandlemi .....	52
Zelené fazolky s rajčaty .....	53
Fazolové lusky s jogurtem .....	53
Fazolky zapečené s rajčaty a sýrem .....	53
Zapékané zelené fazolky .....	54
Květák obalovaný v bramborovém těstíčku .....	54
Květák se žampiony .....	54
Květák zapečený s brambory a sýrem .....	55
Květák s rajčaty .....	55
Dušená brokolice s houbami .....	55
Sójové plátky s brokolicí .....	56
Zapékaná brokolice .....	56
Kapusta se sýrem .....	56
Kapustové čevabčiči .....	57
Karbanátky z kapusty .....	57
Kapustový svítek se sójovými kostkami .....	57
Zapečená kapusta s rýží .....	58
Kapusta na smetaně .....	58
Plněné papriky s rajskou omáčkou .....	58
Papriky plněné sýrem .....	59
Sójové plátky s dušenými paprikami .....	59
Zapečené paprikové lusky se sójovými plátky .....	59
Dušené papriky .....	60
Letní džuveč .....	60
Lečo s rýží a houbami .....	60
Smažená rajčata .....	61
Zapékaná rajčata s mozzarellou .....	61
Řízečky z cukety .....	62
Jihočeský cuketový nákyp .....	62
Cuketa s kukuřicí a rozinkami .....	62
Cuketa se sýrem .....	63
Smažený lilek se sýrem .....	63
Zapékaný lilek s tvarohem .....	63

<b>POKRMY Z BRAMBOR .....</b>	<b>64</b>
Bramborová mísa .....	64
Brambory s rajčaty .....	64
Hamburské brambory .....	64
Brambory s karí kořením .....	65
Bramborové měsíčky .....	65
Bramborové placky ze studených brambor .....	65
Bramborové opečenky .....	66
Cmunda s kysaným zelím .....	66
Bramborák se sýrem .....	66
Houbový bramborák .....	66
Bramborák s droždím .....	67
Formanské halušky .....	67
Halušky se zelím .....	67
Nočky s kysaným zelím .....	68
Bramborový závin se sójovými kostkami a kysaným zelím .....	68
Drbáky .....	68
Brambory s lečem .....	69
Bramborový guláš .....	69
Bramborové ragú .....	69
Brambory s koprem .....	70
Plněné brambory s omáčkou .....	70
Pečené brambory se sýrovou polevou .....	70
Brambory na majoránce .....	71
Zapékané plněné brambory .....	71
Zapékané brambory se sýrem .....	71
Brambory zapečené se žampiony .....	71
Zapékané brambory se zeleninou .....	72
Zapékaná bramborová kaše se zeleninou .....	72
Zapékané brambory s bílým jogurtem .....	72
Zapékané brambory s brokolicí a nivou .....	73
Francouzské brambory s Klasem .....	73
Lepenice .....	73

<b>POKRMY Z HUB .....</b>	<b>74</b>
Houbový špíz .....	74
Houbové karbanátky .....	74
Houby na paprice .....	74
Houbová omáčka .....	75
Houbový guláš se smetanou .....	75

Houby na víně .....	75
Kuba z hub .....	76
Zapékané žampiony .....	76
Sójové plátky na žampionech .....	76
Sójové plátky se žampiony a kapií .....	77
Sójové plátky s brambory a houbami .....	77

## **TĚSTOVINOVÁ JÍDLA..... 78**

Těstoviny s paprikou.....	78
Hlávkové zelí s těstovinami .....	78
Těstoviny se zeleninou .....	78
Těstoviny s cibulí .....	79
Kolíčka se sýrovým krémem .....	79
Špagety se sójovým granulátem .....	79
Špagety s dvěma druhy sýrů .....	80
Špagety se sójovými nudličkami a zeleninou .....	80
Špagety se strouhanou mrkví a smetanou ..	80
Špagety s fazolemi, kukuřicí a zeleninou ....	81
Makarony s cibulkou .....	81
Nudle s nakládanými houbičkami .....	81
Jarní nudle .....	82
Gnocchi s česnekovou omáčkou .....	82
Zapékané gnocchi s rajčatovou omáčkou ...	82
Těstoviny zapékané se zeleninou .....	83
Těstoviny zapékané s lilkem .....	83
Těstoviny zapékané se špenátem .....	83

## **POKRMY Z LUŠTĚNIN A OBILOVIN. 84**

Hrochovo tajemství .....	84
Zapékané fazole .....	84
Fazole se sušenými švestkami .....	85
Fazolové karbanátky v rajske omáčce .....	85
Čočka s kořenovou zeleninou .....	85
Noky z kukuřičné mouky .....	86
Kukuřičné smaženky .....	86
Sekaná z kukuřice .....	86
Placičky z ovesných vloček .....	87
Sekaná z ovesných vloček .....	87
Rýže se žampiony .....	87
Rýžové nočky s tatarskou omáčkou .....	88
Krokety z rýže a čočky .....	88

Rizoto se sójovými kostičkami a uzeným sýrem .....	88
Sójové plátky s pomerančovou rýží .....	89
Rýže s čočkou a zeleninou .....	89

## **SLANÉ PEČIVO..... 90**

Sýrový závin .....	90
Sýrový koláč .....	90
Bramborový koláč s rajčaty a sýrem .....	90
Slaný koláč se sójovými nudličkami .....	91
Zeleninová bábovka .....	91
Bochánky .....	92
Domácí chléb .....	92

## **SALÁTY ..... 93**

Sýrový salát s jogurtem .....	93
Sýrový salát s kečupem .....	93
Salát se zakysanou smetanou a vejci .....	93
Salát z olomouckých tyčinek .....	94
Vlašský salát .....	94
Cibulový bramborový salát .....	94
Bramborový salát s celerem a jablky .....	94
Bramborový salát se sojanézou .....	95
Těstovinový salát s omáčkou I .....	95
Těstovinový salát s omáčkou II .....	95
Těstovinový salát s omáčkou III .....	96
Těstovinový salát s pórkem a cibulí .....	96
Salát zeleninový s těstovinami .....	96
Francouzský zeleninový salát .....	96
Salát z okurek, ředkviček a vajec .....	97
Jarní okurkový salát s křenem .....	97
Rajčatový salát s jablky a jogurtem .....	97
Salát z cibule, česneku a rajčat .....	97
Dietní míchaný salát .....	98
Zelný salát .....	98
Salát ze zelí s hroznovým vínem .....	98
Pikantní salát z červeného zelí .....	98
Salát z bílého a červeného zelí .....	99
Salát z čínské zelí .....	99
Salát z čínské zelí a mrkve .....	99
Mrkvový salát s jogurtem .....	99
Mrkvový salát s jablky, celerem a křenem .	100

Celerový salát.....	100
Mrkvový salát s oříšky, rozinkami a medem .....	101
Čočkový salát s paprikou.....	101
Čočkový salát s jablkem.....	101
Pórkový salát.....	101

## **POMAZÁNKY ..... 102**

Vaječná pomazánka .....	102
Vaječná pomazánka se sojanézou .....	102
Pomazánka z droždí.....	102
Sýrová pomazánka s křenem.....	103
Tvarohová pomazánka s křenem .....	103
Mrkvová pomazánka .....	103
Pomazánka z mrkve a celeru (falešný humr) .....	103

## **SLADKÉ POKRMY ..... 104**

Omeleta s vanilkovým krémem .....	104
Čokoládová omeleta.....	104
Čokoládová omeleta s banánem .....	104
Zapékané palačinky.....	105
Palačinkový nákyp.....	105
Sladké nudle.....	105
Nudle se švestkovými povidly.....	106
Těstovinové mušle se smetanou .....	106
Bramborový nákyp s jablky.....	106
Ovesná kaše.....	107
Jáhlová kaše.....	107
Banánové knedlíky .....	107
Ovocné tvarohové knedlíky .....	107
Tvarohové placičky.....	108
Tvarohové vdolečky se smetanou .....	108
Bramborové vdolečky .....	108
Jidáše .....	108
Jablka v županu.....	109

Banány v županu.....	109
Müsli .....	109
Žervé s ořechy.....	109

## **MOUČNÍKY A JINÉ SLADKOSTI ..... 110**

Rychlý jablkový koláč .....	110
Jablkový koláč tmavý.....	110
Jednoduchá buchta .....	111
Lehká buchta z jogurtu .....	111
Jogurtové řezy .....	111
Tvarohové řezy.....	111
Strouhaný koláč.....	112
Perníkové řezy.....	112
Sladké řezy se sojanézou.....	112
Datlové řezy.....	113
Moučník s mandlemi.....	113
Piškotová buchta .....	114
Kávový koláč .....	114
Řezy z ovesných vloček.....	115
Ovesný koláček .....	115
Skotská pochoutka .....	115
Ořechový chléb.....	116
Bramborové čtverečky s jablky.....	116
Pečené ovesné vločky s ovocem .....	117
Pochoutka z Be-Be sušenek .....	117
Piškotový pohár s kompotovaným ovocem.....	117
Piškotová pochoutka s ovocem.....	118
Rychlý nepečený ovocný dort.....	118
Koláč z dětských piškotů .....	118
Dort z kakaových piškotů.....	119
Kokosová roláda.....	119
Nepečená roláda .....	120
Kokosové kuličky .....	120
Pudinkové koule .....	120
Pochoutka z karamelových bonbonů.....	120

