

OBSAH

Polévky

Bramborová francouzská polévka	33
Brazilská polévka	33
Brukvová polévka	34
Bylinková polévka	34
Česneková polévka	35
Čočková polévka	35
Čočková polévka s bramborami	36
Fazolová polévka s králičím masem	36
Houbová polévka s ovesnými vločkami	37
Hovězí vývar s droždovými nočky	38
Hrachová polévka s kroupami	38
Jarní polévka s růžičkovou kapustou	39
Kapustová polévka s brambory	40
Květáková polévka	40
Mrkvová polévka	41
Polévka jahodová – studená	41
Polévka z jelítka	42
Polévka z kysaného zelí se žampiony	42
Polévka letní zelná	43
Polévka z kopřiv	43
Polévka z kysaného zelí	44
Pórková polévka	44
Rajská polévka se sýrem	45
Rybářská květáková polévka	45
Rybí polévka	46
Slepičí kaldoun	46
Polévka meruňková – studená	47
Studená okurková polévka	48
Špenátová polévka I	48
Špenátová polévka II	48
Teplá okurková polévka	49
Vločková polévka	49
Vývar z králíka s játrovými noky	50
Zeleninová polévka z hlávkového zelí	50

Zeleninová polévka s vejci	51
Zeleninová polévka s vločkami	51
Zeleninový krém	52
Zelňačka	52

Předkrmy

Brambory plněné sýrem	53
Filé se žampiony	53
Chřestový koktejl	54
Jogurt s vejcem	54
Kostičky v aspiku	55
Kyjevské kvěťákové „zakuski“	55
Obložený hlávkový salát	56
Omeleta s mrkví	56
Palačinky s kapustou a párkem – 4 kusy	57
Papriky na grilu	57
Pěna z králíčích jater	58
Pečená vejce na chlebě	58
Pečené okurky	59
Rajčata plněná sýrovou náplní	59
Rosol z králíka	60
Ředkvičky s míchaným vejcem	60
Salámové košíčky	61
Sýrové kornoutky	61
Šunka s křenem	62
Vaječná omeleta plněná zeleninou	62
Vařený pórek	63
Zelenina s pórkovými kolečky v aspiku	63
Ztracená vejce na šunce	64

Pokrmy z masa

Vepřové maso

Grilovaný řízek s křenem	65
Hlávkové zelí s masem	65
Letní guláš	66
Pikantní vepřová kotleta	66
Putimská vepřová pečeně	67
Řízky – na zelenině	67

Tofu se žampiony	215
Obiloviny	
Arabská omáčka s těstovinami	215
Celerové karbanátky s ovesnými vločkami	216
Fazolový salát s těstovinami	216
Jáhlové bramboráky	217
Jáhly s houbami a rajčaty	217
Květák zapékaný s ovesnými vločkami	218
Ovesný mozeček	218
Pohanka se žampiony	219
Pohankový prejt I	219
Pohankový prejt II	220
Rajčata dušená se sójovou šunkou	220
Rizoto se sýrem Tofu	221
Rýže na česneku s čočkou (Pilaf)	221
Rizoto se šunkou, rajčaty a paprikou	222
Rýže s čočkou a kořením	222
Rýže se semínky	223
Rýžový salát letní	223
Salát z vařené pšenice	224
Špagety po italsku se šunkou a sýrem	224
Špagety s mletým kuřecím masem	225
Vločková omeleta se sýrem, paprikou a rajčaty	225
Těstoviny s kuřátkem	226
Zapečené těstoviny s masem a se špenátem	226
Zapékaná rýže	227
Zeleninové rizoto z pohanky	227

Saláty

Balkánský zeleninový salát	228
Bramborový salát	228
Brokolicový salát s pórkem	229
Celerový salát	229
Celerový salát s jablky	230
Cibulkový salát s jablky	230
Čínský salát s paprikami I	230
Čínský salát s paprikami II	231
Čočkový salát s karotkou	231

Fazolkový salát	232
Fazolkový salát s bazalkou a sýrem Istanbul	232
Fazolkový salát s koprem	233
Hlávkový salát s biokysem	233
Hlávkový salát s jogurtem	234
Hlávkový salát s ovocem	234
Hráškový salát	234
Jablečný salát se zeleninou	235
Kedlubnový salát	235
Kedlubnový salát s česnekem – 4 porce	236
Kuřecí salát Canada	236
Kuřecí salát s jogurtem	237
Květákový salát s mrkví	237
Lesní salát	238
Míchaný salát I	238
Míchaný salát II	238
Míchaný zeleninový salát I	239
Míchaný zeleninový salát II	239
Mrkvový salát s jablky	240
Mrkvový salát s jogurtovou omáčkou	240
Mrkvový salát s kysaným zelím	240
Mrkvový salát s pomerančem	241
Okurkový salát s česnekem	241
Okurkový salát s kapustou	242
Ostrý salát s ředkví	242
Pikantní salát z červené řepy	242
Pomerančový salát	243
Rajčatový salát s houbami	243
Rajčatový salát s mlékem	244
Ředkvičkový salát s jablkem	244
Ředkvičkový salát s okurkou	244
Salát z brokolice s rajčaty	245
Salát s červenou řepou a zimní zeleninou	245
Salát z červené řepy s křenem	246
Salát z červené řepy s křenem	246
Salát z červeného zelí	246
Salát z fazolových lusků	247
Salát z kedlubnů a jablek	247

Salát z kysaného zelí	248
Salát z pečené papriky	248
Salát z pekingského zelí s mrkví	248
Salát z rajčat a jablek	249
Salát z růžičkové kapusty se šunkou	249
Šopský salát	250
Šopský salát s jogurtem	250
Topinamburový salát s jablek	251
Ukrajinský salát	251
Vánoční salát	252
Zeleninový salát s uzeným masem	252
Zelný salát s bazalkou	253
Zelný salát s okurkou	253
Zelný salát se slaninou	254
Zimní zeleninový salát	254

Pomazánky

Drožďová pomazánka	255
Falešná humrová pomazánka	255
Luštěninová pomazánka	256
Mrkvová pomazánka s celerem	256
Nepravá humrová pomazánka	256
Osvěžující zeleninová pomazánka	257
Pažitkový krém	257
Pomazánka z droždí	258
Pomazánka z filé	258
Pomazánka z hub	258
Pomazánka z kapusty	259
Pomazánka s karotkou	259
Pomazánka s mořskou rybou	260
Pomazánka z mrkve s česnekem	260
Pomazánka z olejovek	260
Pomazánka z ovesných vloček	261
Pomazánka z pečeného nebo vařeného masa	262
Pomazánka z romaduru	262
Pomazánka z rybího filé	262
Pomazánka ze šlehané nivy	263
Pomazánka z taveného sýra	263

Sýrová pomazánka	264
Šlehaný tvaroh s pórkem	264
Tvarohová pomazánka s kapií	264
Tvarohová pomazánka s mrkví I	265
Tvarohová pomazánka s mrkví II	265
Tvarohová pomazánka se šunkou	266
Vaječná pomazánka s celerem	266
Vaječná pomazánka s křenem	267

Moučníky

Bublanina z třeného těsta	268
Jogurtový pohár s pomeranči a jablky	268
Miska s tvarohem a jahodami	269
Mramorovaná olejová bábovka	269
Palačinky z tvarohového těsta s bylinkami	270
Plněný grapefruit	270
Studená rýže	271

Přílohy

Bramborová kaše	272
Bramborový knedlík	272
Dušená míchaná zelenina	272
Dušená mrkev	273
Dušená rýže	273
Dušené hlávkové zelí	274
Dušené kedlubnové zelí	274
Dušené kysané zelí	274
Dušené zelené fazolky	275
Dušený hrášek	275
Dušený špenát	275
Fazole s jablky	276
Houskový knedlík	276
Hrachová kaše	277
Nastavovaná kaše	277
Špagety	277
Vařené brambory	278
Vařené těstoviny	278

Sadařova pečeně	68
Vepřové kotlety na brukvích	68
Vepřová kotleta v zelenině	69
Vepřové maso s jogurtem	69
Vepřové obložené dušenou zeleninou	70
Vepřová pečeně s pórkem	70
Vepřové plátky na kmíně	71
Vepřové steaky s celerem	72
Závitky z vepřového masa po myslivecku	72

Hovězí maso

Guláš s kapary	73
Hamburský guláš	73
Hovězí s česnekem	74
Hovězí s křenem	74
Hovězí maso s fazolkami	75
Hovězí maso na zázvoru	75
Hovězí na zelenině	76
Moravský guláš	76
Orientálské hovězí	77
Pikantní hovězí pečeně	77
Protýkané hovězí maso	78
Tokán na pepři	78
Závitky s česnekovou náplní	79

Telecí maso

Smažený telecí řízek se sýrem	80
Telecí dušené s květákem	80
Telecí guláš	81
Telecí hrudí na celeru	82
Telecí medailonky se zeleninou	82
Telecí s mrkví	83
Telecí pečeně s párky	83
Telecí plátek s křenem v alobalu	84
Telecí závitky	84

Skopové maso

Jachnija	85
Jehněčí na paprice	86
Jehněčí kýta v krustě z nivy	86
Křehká skopová pečeně	87

Skopové na majoránce	87
Skopové maso na rajčatech	88
Skopový guláš	88
Zapečené jehněčí kotlety	89

Mleté maso

Karbanátky s rajčaty	90
Karbanátek se sýrem	90
Klopsy na rajčatech	91
Klopsy s rajčatovou omáčkou	91
Kynutý koláč plněný cibulí a mletým masem – 5 porcí	92
Masová haše	92
Masové kuličky s omáčkou	93
Mleté maso s cibulí	94
Mleté vepřové s houbami – 4 porce	94
Věnec z kapusty s náplní z mletého masa – 4 porce	95
Zapečené mleté maso se zeleninou	96

Zvěřina

Jelení kýta pečená	96
Jelení řízký dušené na víně	97
Klokaní steak na grilu	97
Myslivecký guláš	98
Srncí na česneku	98
Srncí plecko se žampiony	99
Zajíc na paprice	99
Zajíc na pepři	100
Zajíc na jogurtu – 4 porce	101

Pokrmý z drůbeže a králíka

Kuře

Alíbabá a čtyřicet loupežníků – 4 porce	102
Drůbeží plátek s kiwi	103
Grilovaná kuřecí prsíčka s jogurtem	103
Kuře dušené s rýží a ovocem	104
Kuře marengo	104
Kuře na bylinkách s rýží	105
Kuře na zeli	105
Kuře na způsob bažanta – 4 porce	106
Kuře pečené se zeleninou	106

Kuře po orientálsku I	107
Kuře po orientálsku II	108
Kuře v jogurtu	108
Kuře s citrónovou omáčkou	109
Kuře s italskou omáčkou	109
Kuře v zelenině	110
Kuře ve vinném těstíčku	110
Kuřecí bábovka	111
Kuřecí nudličky s pórkem	111
Kuřecí prsa se žampiony	112
Kuřecí prsíčka s rajským kysaným zelím	112
Zadělávané kuře s květákem	113

Králík

Guláš z králíka	113
Králík na citrónech – pro 6 osob	114
Králík na houbách	114
Králík na kapustě	115
Králík v zelenině	115
Králík z Provence	116
Králík pečený na česneku	116
Králík pečený na houbách	117
Králičí předek na kari	117
Plněná roláda z králíka – 3 porce	118
Ragú z králičího masa	118

Krůta

Dušená krůta na zelenině	119
Grilované krůtí maso	119
Krůta na žampionech	120
Krůtí maso s brokolicí	120
Krůtí medailonky na kari	121
Krůtí prsa se špenátem	121
Krůtí stehna na zelenině	122
Krůtí závitky	122
Ministerský krocaní řízek	123
Pikantní krůtí směs	123
Plněný krocan Toronto – 3 porce	124
Závitky z krůtího masa	125

Pokrmý z ryb

Candát s rajčaty	126
Dietní filé se zeleninou	126
Filé po indicku	127
Filé s pórkem	127
Filé s česnekem	128
Filé s kečupem v alobalu	128
Filé se žampióny	129
Kapr namodro	129
Kapr na citrónech	130
Kapr na paprice	130
Kapr na pивě	131
Kapr na šalvěji	131
Kapr po čínsku	132
Kapr po japonsku	132
Kapr po mlynářsku	133
Kapr po moravsku	133
Kapr po řecku	134
Kapr s omáčkou bara na gruzínský způsob	134
Kapr s rajčaty	135
Kapr v alobalu	135
Kapr zapečený s mandlemi a ořechy	136
Kapr zapečený s pórkem	136
Kapří guláš s hráškem	137
Karbanátky z rybího filé	137
Kořeněné rybí filé	138
Opékaná marinovaná ryba	138
Pečený kapr obložený	139
Pstruh na cibuli	139
Pstruzi na mandlích	140
Pstruh na zázvoru	140
Rybí filé s jablky	141
Rybí filé pečené	141
Rybí filé po italsku	142
Rybí filé po maďarsku	142
Rybí filé po sicilsku	143
Rybí krokety	143
Rybí nákyp	144

Rybí řezy podle římského způsobu	144
Smažený okoun s citrónem a remuládou	145

Bezmasá jídla z mléčných výrobků

Bílý jogurt s čerstvými klíčky	146
Brambory pečené s tvarohem	146
Cukety zapečené se sýrem	147
Kefírový nápoj s pažitkou	147
Mexické omelety	148
Mléčná polévka s houbami – Kulajda	148
Mléčný rajčatový koktejl	149
Palačinky s tvarohem	149
Pohár s broskvemi	150
Paprika plněná tvarohem	150
Rajčata plněná sýrem	151
Rajčata plněná tvarohovým sýrem	151
Salát s ovčím sýrem	152
Smažený hermelín	152
Sýrové lívance	152
Sýrové placičky z bílků	153
Sýrový nákyp	153
Syrníky s mrkví	154
Tvarohový koktejl	154
Tvarohový puding s kiwi	154

Zeleninová jídla

Brambory

Bramborová kaše se zelím	155
Bramborové plátky pečené	155
Brambory dušené s cibulí	156
Brambory s bylinkami	156
Brambory s nivou	157
Brambory se zelím	157
Bramborový nákyp se sýrem	158
Kyselé brambory	158
Nové brambory s tvarohem	159
Rajské brambory	159

Luštěniny

Bílé fazole na kyselo	160
Červená čočka s rýží (rychlá příprava)	160
Čočka dušená se saturejkou	161
Čočka s kečupem	161
Čočka s kroupami (Kočíčí tanec)	162
Čočkový prejt	162
Čočka s rajčaty	162
Čočka se šunkou	163
Dušené fazolky	163
Fazole s bílým jogurtem	164
Fazole s dušeným zelím	164
Fazolky po orientálsku	165
Fazolové lusky s jogurtem	165
Hrachová kaše s cibulkou	166
Mexická fazoláda	166
Zadělávaná čočka na kyselo	167
Zapečené fazolky	167

Ostatní zelenina

Baklažány na řecký způsob	168
Celer po italsku – 6 porcí	168
Cibule s čočkovým pyré	169
Cukety se strouhankou	169
Dušená kapusta	170
Dušené ředkvičky	170
Chlupaté knedlíky	171
Chlupaté knedlíky se zelím	171
Kapusta po orientálsku	172
Kapusta v bešamelu	172
Kapusta růžičková s rýží a žampióny	173
Kapustový prejt	173
Karbanátky z brokolice	174
Kedlubny dušené s jogurtem	174
Kedlubny plněné sýrem	175
Kedlubnové zelí	175
Květáková omeleta	176
Květák s brynzou	176
Květákový mozeček s droždím	177

Květák se smaženou strouhankou	177
Květákové lečo s vejci	178
Květákové placičky	178
Květákový mozeček se salámem	179
Květákový nákyp se sýrem	179
Květák se sójovou omáčkou a burskými oříšky	180
Květák v jogurtu	180
Mrkev dušená s petrželí	181
Musaka z lilků	181
Nákyp z mrkve a brambor	182
Okurky s jogurtem	182
Papriky plněné sójovými boby	183
Patizonové krokety	184
Plněné cukety	184
Pórek dušený na paprice s brambory	185
Pórek s brambory	185
Rajčata pečená v popelu	186
Ředkvičkový mozeček	186
Smažený celer	187
Sojové kostky s rajčaty a žampiony	187
Vařená růžičková kapusta se sýrem	188
Vejce zapečené s rajčaty	188
Zadělávaná tykev	189
Zapečené brambory s nivou	189
Zapečený pórek	190
Zelené papriky plněné tvarohem	190
Zeleninová kaše	191
Zeleninové lečo se salámem	191
Zelí hlávkové dušené	192
Zelné závitky plněné zeleninou	192

Pokrmý z hub

Cuketa na houbách	193
Cukety plněné houbami	193
Dušené houby na paprice	194
Houbové smažené krokety	194
Houbovec – 4 porce	195
Houbový guláš	196

Houbový guláš s paprikou a rajčaty	196
Houbový koláč – 4 porce	197
Houbový nákyp	198
Houby na paprice	198
Houby na víně	199
Karbanátky s houbami	199
Krupník s vepřovým masem	200
Kuba s houbami	200
Květákový nákyp s houbami	201
Pečená rajčata s houbami	202
Rajčata s houbami a uzeninou	202
Smažené houbové placičky	203
Václavky na kmíně	203
Zapečené flíčky s houbami	204

Ovocné recepty

Banánový salát s jahodami	205
Citrónový krém se žervé	205
Dezert z manga	206
Grapefruitový salát se šunkou I	206
Grapefruitový salát se šunkou II	207
Jablečné knedlíky	207
Jablečný kysel	208
Jablkový salát s banány a meruňkami	208
Jogurtové mléko s jahodami	209
Kaše z ovesných vloček s borůvkami	209
Mléčný koktejl s kiwi	210
Ovocný salát s čínským zelím	210
Plněná jablka	211
Pomeranče s jablky	211
Rychlý ovocný dezert	212
Tvaroh s borůvkami	212

Recepty z obilovin, těstovin a rýže

Sója

Makaróny se sójou	213
Rošťáci	214
Tofu jako svíčková	214