

OBSAH

Úvod	3
Úvodní slovo	4
Oheň – plod	7
Salát z lilků a paprik, Kuřecí salát s hrozny,	8
Salát z rajských jableček	
Plněná rajská jablíčka, Rajská jablka s mozzarellou	9
Čočková polévka se zeleninou, Hrášková polévka,	10
Hrachová polévka	
Hrachová polévka s bazalkou	11
Pikantní dýňová polévka	12
Krémová tykvová polévka, Fazolová rajská polévka,	13
Rajská polévka	
Papriky plněné cuketami a kuřecím masem,	14
Rajčata plněná mletým masem	
Rajská jablka plněná houbami	15
Nadívané červené cibule, Plněné cibule s překvapením,	16
Zapečená dýně s kuřecím masem	
Dýňové špízy, Zapečená dýně s kuřetem	17
Zapékané cukety, Plněné cukety, Kuřecí prsíčka	18
s rajčaty a kukuřicí	
Pečená kuřecí stehýnka s jablky, Gratinované kuře	19
Krůtí roláda, Kuře na paprice	20
Mořská štika se zeleninou, Zapečené tresčí filé	21
Země – kořen	23
Salát se šunkou, Teplý bramborový salát,	24
Salát z červené řepy	
Domácí sýr, Brambory pečené na plechu	25
Cibulová s brambory, Bramborová polévka nezahuštěná	26
Bramboračka česká dietní, Bramborová mléčná polévka,	27
Zeleninová polévka	
Krémová zeleninová polévka, Bylinková bramboračka,	28
Mrkvová polévka s kerblíkem	
Polévka z červené řepy, Ředkvičková polévka	29
Zapékaný celer s brambory a zeleninou, Celerové	30
pyré se šunkou, Brambory zapečené se zeleninou	
Plněné brambůrky se šunkou	31
Brambory plněné pórkem, Zapečené brambory ve sněhu,	32
Zapékané brambory se špenátem	
Brambory se špenátem a ořechy,	33
Brambory zapečené s houbami	
Zapečený černý kořen, Kuře dušené v mrkvi,	34
Kuře na zelenině	

Kuřecí prsíčka na kari, Zapečené šunkové závitky	35
Hovězí maso s pyré z kořenové zeleniny,	36
Králík v zeleninové omáčce, Treska se zeleninou	
Kapr v kořenové zelenině, Ryba v mandlové krustě	37
Vzduch – květ	39
Bylinkový tvaroh, Tuňákový salát	40
Jarní květák, Brokolice nebo květák vařený v páře	41
Hovězí polévka se zeleninou, Krémová květáková	42
polévka, Krémová brokolicová polévka	
Kapustičková polévka, Zelená polévka	43
Masový vývar, Kuřecí vývar, Zeleninový vývar	44
Gratinovaný květák, Gratinovaný květák s brokolicí,	46
Dušená dýně s květákem a rýží	
Zapečená zelenina se sýrem, Květák jako mozeček	47
Lilky, nebo cukety plněné brokolicí,	48
Nadívané cuketové květy, Plněné cuketové květy	
Kuřecí nákyp s květákem,	49
Zapečené kuře se žampiony a kapustičkami	
Kapr na zelenině, Lososový nákyp	50
Losos se špenátem, Lososový nákyp se zeleninou	51
Kachní prsíčka na divoko, Rízoto s kachnou a brokolicí,	52
Makrela se špenátem	
Makrela s fenyklem a zázvorem, Makrela na zelenině	53
Voda – list	55
Salát z bílého zeli, Čekankový salát, Salát z klíčků,	56
Vařený chřest s máslem	
Kuřecí salát, Kuřecí salát s houbami	57
Polévka z jarních bylin, Cibulová polévka,	58
Bramborová polévka s pórkem	
Bylinkový vývar s vejcem,	59
Houbová, nebo žampionová polévka	
Tarator, Chřestová polévka s vínem	60
Jemná chřestová polévka, Francouzská rybí polévka	61
Kedlubny plněné houbami, Gratinované kedlubny	62
se špenátem, Papriky se špenátovou náplní	
Kuře na houbách, Plněné žampiony,	63
Kuřecí stehýnka zapečená s cibulkami	
Citronový pstruh, Pstruzi s česnekem,	64
Zapečený pstruh na žampionech	
Pstruh na kapustičkové kaši	65
Nadívaný pstruh s bylinkami, Zapékaná ryba se špenátem,	66
Rybí filé, nebo kuřecí plátek na roštu	
Rybí filé se žampiony a kapustičkami	67
Rízoto po španělsku, Rízoto s chřestem	68
Sýrové rízoto s houbami, Rízoto s hráškem	69