

ÚVOD / 5

Jak šetřit	5
Tabulky doby úschovy	6
Uskladňování potravin	7
Co byste v kuchyni měli mít	9
Nezbytní pomocníci	10
Co potřebuji k prostření stolu	16

PŘEDKRMY / 20

Salát z grilované zeleniny	22
Grilovaný baklažán s paprikami	24
Lilkové závitky	24
Lilkové závitky 2	26
Restovaná cuketa	28
Cuketa s červeným karí	28
Čušky	28
Carpaccio z řepy	30
Vařená zelenina s holandskou omáčkou	30
Tortilla plněná na různé způsoby	32
Plněná vejce	34
Závitky ze sušené šunky plněné čerstvým sýrem	36
Tradiční šunkové závitky s křenovou šlehačkou nebo žervé	36
Tvarůžkové šunkové rolky	36
Jednohubky, chuťovky, kanapky	38

POLÉVKY / 40

Zeleninový vývar základní	42
Zeleninová polévka	42
Hovězí vývar základní	44
Vepřový vývar z kolene s růžičkovou kapustou a fazolkami	44
Kuřecí vývar	46
Kuřecí polévka s nudlemi	46
Boršč	48
Minestrone	50
Soljanka	50
Dršťková	52
Falešná dršťková z hlívy ústřičné	52
Pórková	54
Brokoliceová	54
Synica	56
Brynzová polévka	56
Chlebová polévka	56
Hráškový krém	58
Fazolová bílá polévka	58
Houbová bílá polévka s liškami	60
Žampionová polévka	60
Květáková	62
Dýňová polévka s červenou čočkou	62
Vložky a zavářky do polévek	64

STUDENÉ POLÉVKY / 66

Jahodová polévka	66
Smetanovo-malinová polévka	66
Polévka z červené řepy	68
Tarator	68
Rychlé gaspacho	68

MASO, MASNÉ VÝROBKY
A POCHUTINY K NIM / 70

Grilované koleno	72
Kváskový chleba	73
Špíz z vepřového masa	74
Francouzská bageta bez vážení	74
Grilované žebro s pomerančovou omáčkou	76
Pomerančová omáčka	76
Netradiční hrášková kaše	78
Hrachová kaše podle babičky	78
Hovězí guláš	80
Hovězí na pepři	80
Segedínský guláš	82
Vepřový guláš	82
Perkelt	84
Buřtguláš	84
Vepřové kousky na rozmarýnu s mrkví	86
Vepřové maso s mrkví a kedlubnou nebo s hráškem	86
Závitky z vepřového	88
Tokáň	88
Vepřové plátky s křenovou omáčkou	90
Vepřové plátky na bylinkách s žampionovou omáčkou	90
Obalovaný bůček	92
Lehký bramborový salát	92
Smažený vepřový bůček	92
Vařené hovězí s omáčkou ze zeleného pepře a červenou řepou	94
Koprová omáčka	94
Hovězí plátky na paprice a rajčatech	96
Tarhoňa	96
Hovězí maso vařené s houbovou omáčkou	98
Vepřové plátky s houbovou omáčkou	98
Skotské vejce	100
Sekaná svíčková	100
Masové kuličky v karí omáčce	102
Masové kuličky v citronové omáčce	102
Zadělávané dršťky	104
Hovězí pajšl	104
Chilli con carne	106
Pikantní fazole s uzeninou	106

Kuře s rozmarýnem a citronem	108
Pečené máslové kuře	108
Kuře na pomerančích	110
Kuřecí prsíčka s pomerančovou omáčkou	110
Pikantní kuřecí křídla	112
Grilovaná kuřecí křídla	112

RYBY

A OMÁČKY NA NĚ / 114

Kapr v pивní omáčce	116
Kapr po mlynářsku	116

JÍDLA ZE ZBYTKŮ

NEBO JÍDLA JEN TROCHU

MASITÁ / 118

Masové kuličky v rajské omáčce	120
Plněné bramborové knedlíky	122
Staročeská uhlířina	122
Pacholek na hnoji	122
Knedlíky s vajíčkem	122
Cannelloni plněné mletým masem	124
Cannelloni se špenátem	124
Těstoviny s boloňskou omáčkou	126
Nudle s rajskou omáčkou	126
Špagety s mletým masem	
a žampiony	128
Šunkofleky	128
Karbanátky	130
Čevabčiči	130
Kapří kuličky	132
Plněné brambory	134
Dvousýrové brambory	134
Francouzské brambory	134
Pizza	136
Houbové rizoto	138
Rizoto ze zbytků	138
Palačinky na slano	140
Zeleninový guláš	142
Lečo	142

JÍDLA BEZMASÁ SLANÁ,

BRAMBOROVÁ

A ZELENINOVÁ / 144

Těstoviny s brokolicí a sýrem	146
Zelené těstoviny s bazalkou	146
Orientální nudle	148
Pravé italské gnocchi	150
Zelníky	152
Bramborové placky	
z vařených brambor	152
Bramborák	154
Bramborové placky se sýrem	154

Bramborové placičky	
s cibulovým tvarohem	154
Mrkvance	156
Dýňové placky	156
Humus a pita	158
Portobello plněné zeleninou	160
Plněné portobello s nivou a masem	160
Burger z červené řepy	162
Houbový burger	162
Plněná cuketa	164
Zapečená brokolice	164
Lilek Parmigiana	166
Opravdu italská Parmigiana	166
Zapékaný lilek s fetou nebo balkánským sýrem na řecký způsob	168
Musaka	168
Kapustové karbanátky	170
Zelné karbanátky s koprem	170
Vařená vejce a omáčky k nim	172
Plněný křehký koláč se špenátem	174
Cibulový koláč	174
Pečené tofu se zeleninou	
a thajskou omáčkou	176
Grilované špízy z tofu	176
Cizrnové karbanátky	178
Fazolové karbanátky	178
Focaccia	180
Pórkové placičky	182
Petrželové smaženky	182
Smažené celerové řízky	182

PŘÍLOHY / 184

Hranolky	186
Bramborové krokety	186
Pečené krokety	186
Sýrovo-bílkové krokety	186
Bramborová kaše	188
Americké brambory	190
Citronové brambory	190
Zeleninová směs dušená	192
Mrkev s celerem	192
Dušená mrkev s kedlubnou	192
Hrachová kaše	194
Čočka s dýní	194
Prosná kaše s dýní	196
Jáhlová kaše	196
Polenta	198
Smažená polenta	198
Kapustičky se slaninou	200
Fazolky	200
Pohanka	202

ÚVOD / 5

Jak šetřit	5
Tabulky doby úschovy	6
Uskladňování potravin	7
Co byste v kuchyni měli mít	9
Nezbytní pomocníci	10
Co potřebuji k prostření stolu	16

PŘEDKRMY / 20

Salát z grilované zeleniny	22
Grilovaný baklažán s paprikami	24
Lilkové závitky	24
Lilkové závitky 2	26
Restovaná cuketa	28
Cuketa s červeným karí	28
Čušky	28
Carpaccio z řepy	30
Vařená zelenina s holandskou omáčkou	30
Tortilla plněná na různé způsoby	32
Plněná vejce	34
Závitky ze sušené šunky plněné čerstvým sýrem	36
Tradiční šunkové závitky s křenovou šlehačkou nebo žervé	36
Tvarůžkové šunkové rolky	36
Jednohubky, chuťovky, kanapky	38

POLÉVKY / 40

Zeleninový vývar základní	42
Zeleninová polévka	42
Hovězí vývar základní	44
Vepřový vývar z kolene s růžičkovou kapustou a fazolkami	44
Kuřecí vývar	46
Kuřecí polévka s nudlemi	46
Boršč	48
Minestrone	50
Soljanka	50
Dršťková	52
Falešná dršťková z hlívy ústřední	52
Pórková	54
Brokolicová	54
Syrnica	56
Brynzová polévka	56
Chlebová polévka	56
Hráškový krém	58
Fazolová bílá polévka	58
Houbová bílá polévka s liškami	60
Žampionová polévka	60
Květáková	62
Dýňová polévka s červenou čočkou	62
Vložky a zavářky do polévek	64

STUDENÉ POLÉVKY / 66

Jahodová polévka	66
Smetanovo-malinová polévka	66
Polévka z červené řepy	68
Tarator	68
Rychlé gaspacho	68

MASO, MASNÉ VÝROBKY
A POCHUTINY K NIM / 70

Grilované koleno	72
Kváskový chleba	73
Špíz z vepřového masa	74
Francouzská bageta bez vážení	74
Grilované žebro s pomerančovou omáčkou	76
Pomerančová omáčka	76
Netradiční hrášková kaše	78
Hrachová kaše podle babičky	78
Hovězí guláš	80
Hovězí na pepři	80
Segedínský guláš	82
Vepřový guláš	82
Perkelt	84
Buřtguláš	84
Vepřové kousky na rozmarýnu s mrkví	86
Vepřové maso s mrkví a kedlubnou nebo s hráškem	86
Závitky z vepřového	88
Tokáň	88
Vepřové plátky s křenovou omáčkou	90
Vepřové plátky na bylinkách s žampionovou omáčkou	90
Obalovaný bůček	92
Lehký bramborový salát	92
Smažený vepřový bůček	92
Vařené hovězí s omáčkou ze zeleného pepře a červenou řepou	94
Koprová omáčka	94
Hovězí plátky na paprice a rajčatech	96
Tarhoňa	96
Hovězí maso vařené s houbovou omáčkou	98
Vepřové plátky s houbovou omáčkou	98
Skotské vejce	100
Sekaná svičková	100
Masové kuličky v karí omáčce	102
Masové kuličky v citronové omáčce	102
Zadělávané dršťky	104
Hovězí pajšl	104
Chilli con carne	106
Pikantní fazole s uzeninou	106