

# 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 králíčím 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 želítka	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 králičích 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

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
Tokáň 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 řízky dušené na víně . . . . .	97
Klokani steak na grilu . . . . .	97
Myslivecký guláš . . . . .	98
Srnčí na česneku . . . . .	98
Srnčí plecko se žampiony . . . . .	99
Zajíc na paprice . . . . .	99
Zajíc na pepři . . . . .	100
Zajíc na jogurtu – 4 porce . . . . .	101

## **Pokrmy z drůbeže a králíka**

### ***Kuře***

Alíbába a čtyřicet loupežníků – 4 porce . . . . .	102
Drůbeží plátek s kiwi . . . . .	103
Grilovaná kuřecí pršička s jogurtem . . . . .	103
Kuře dušené s rýží a ovocem . . . . .	104
Kuře marengo . . . . .	104
Kuře na bylinkách s rýží . . . . .	105
Kuře na zelí . . . . .	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 předeek 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 pórkiem . . . . .	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 pivě . . . . .	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 pórkiem . . . . .	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 (Kočičí 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 žampiony . . . . .	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
Patisonové 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
Sójové 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
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 jablky . . . . .	249
Salát z růžičkové kapusty se šunkou . . . . .	249
Šopský salát . . . . .	250
Šopský salát s jogurtem . . . . .	250
Topinamburový salát s jablky . . . . .	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 . . . . .	263
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