

Obsah

Úvod	7	Toasty s tuňákem	23
Drůbež	8	Chlebičky s lososovým tatarákem	24
Nákup drůbeže	8	Další obměny chlebiček s rybí oblohou	24
Jak drůbež upravovat?	9	POLÉVKY	
Králík	12	<i>Drůbeží polévky</i>	
Rady	13	Drůbeží vývar	25
Druhy marinád při přípravě králičího masa	13	Jak podávat drůbeží vývar	25
Ryby	14	Krémová drůbeží polévka	26
Nákup ryb	14	Smetanová drůbeží polévka	26
Rady	14	Drůbeží pikantní polévka	27
Jak ryby upravovat?	14	Drůbková polévka	28
Mořské plody	16	<i>Králičí polévky</i>	
PŘEDKRMY, POHOŠTĚNÍ		Králičí polévka s koprem	28
<i>Drůbeží předkrmy</i>		Králičí polévka s houbami	29
Letní salátová pochoutka	17	<i>Rybí polévky</i>	
Ananasové jehly s drůbeží šunkou	18	Maďarská rybí polévka – Halászlé	30
Zeleninový koktejl s drůbeží šunkou	18	Mořská polévka po česku	30
Kuřecí pikantní předkrm	18	Štědrovečerní rybí polévka	31
Broskev s kuřecím salátem	19	HLAVNÍ JÍDLA	
Pizza toast	20	<i>Drůbež</i>	
Carpaccio z kuřete	20	Kuře	
<i>Králičí předkrmy</i>		Pečené kuře s mandlovou nádivkou	32
Králičí maso s majonézou	21	Pečené kuře s houbovou nádivkou	33
Toasty s králičím masem a cibulí	21	Kuře na způsob husy plněné jablky	33
<i>Rybí předkrmy</i>		Dietní kuře pečené na zelí	34
Obložená mísa ze pstruha s vejci a zeleninou	22	Pečená kuřecí stehna	34
Rybí poháry s jogurtem a zeleninou	22	Kuře zapečené s rýží	35
		Kuřecí prsíčka zapečená na citronu	35

Kuřecí řízky se sýrovou čepičkou	36	Krůtí prsa s nádivkou	52
Kuřecí řízky zapečené s brokolicí	36	Krůtí guláš se zeleninou	
Zapečená kuřecí prsa s rajčaty		a rozmarýnem	52
a sýrem	37	Pikantní smažené krůtí kousky	53
Kuře na červeném víně	37	Drůbeží nákyp	53
Bylinkové kuřecí závitky		Kachna, husa, slepice	
zapečené s cuketou	38	Zázvorová husa na pivě	54
Dušené kuřecí maso		Pečená husí prsa	54
s brambory na kari	38	Husí škvarky	55
Dušené kuřecí závitky		Pečená kachna	55
plněné nivou	39	Kachna s meruňkovou nádivkou	
Kuřecí nudličky na česneku		a mandlemi	56
a zázvoru	40	Kachní ragú	56
Dušené kuřecí nudličky		Kachní prsa zapečená s kukuřicí	57
s paprikami a fazolkami	40	Slepice na paprice	57
Kuřecí placičky s jogurtovým		Slepice zadělávaná s brokolicí	58
dresinkem	41		
Placičky z mletého kuřecího masa	42	Králík	
Kuřecí řízky v těstíčku	42	Králík pečený s rajčaty a pestem	59
Smažená kuřecí prsa po bavorsku	43	Králík po italsku	59
Kyjevský kotlet	43	Dušený králík s rybízem	
Kuřecí špízy	44	a houbami	60
Grilovaná pikantní kuřecí stehna	44	Králík na smetaně nadivoko	60
Kuřecí prsíčka s křenem v alobalu	45	Dušený králík s brambory,	
Dušená kuřecí játra se žampiony	45	mrkví a houbami	61
Zapečená rajčatová pochoutka		Dušené králičí maso na víně	62
s kuřecími játry	46	Králík s hořčicovou omáčkou	62
Zapečená kuřecí játra s kiwi	46	Králík s jogurtovou omáčkou	
Krůta		a kapary	63
Pečená krůta nebo krocan		Králík na paprice	63
s ořechovou nádivkou	47	Králičí stehna v šunkové košilce	64
Krůtí řízky zapečené s rajčaty		Králičí stehna zapečená	
a kukuřicí	48	s brambory	64
Krůtí řízky zapečené s brambory	48	Pikantní králičí nudličky	65
Krůtí řízky s hruškou a sýrem	49	Králičí nudličky na koření	
Krůtí prsa s houbami	49	pěti vůní	65
Krůtí nudličky se žampiony	50	Králičí maso v alobalu	66
Dušená krůtí prsa	50	Králičí hašé	66
Krůtí prsa na způsob svíčkové	51		

Ryby

Kapr zapečený s ořechy	67
Rybí filé zapečené v pikantní omáčce	68
Ryba na zelenině s kari omáčkou	68
Rybí maso v kapustě se šalvějí	69
Papriky plněné sardinkami	69
Kořeněné filé pečené s rajčaty	70
Zapečené rybí filety	70
Rybí filé zapečené s růžičkovou kapustou	71
Rybí filé se zeleninou po brazilsku	72
Rybí filety po italsku	72
Filátka ze pstruha se žampiony	73
Hejk na kari	74
Smažený kapr	74
Pikantní smažený kapr	75
Kapr smažený v mandlové krustě	75
Kapr načerno	76
Ryba v pивním těstíčku	76
Ryba v sýrovém těstíčku	77
Rybí filé na másle	77
Plátky tresky s koprovními brambory	78
Rybí filé s koprovní smetanovým krémem	78
Kapr v alobalu	79

Mořské plody

Pikantní slávky	79
Zapečené slávky	80
Muřle s rajčaty a špagetami	80
Ragú z mořských plodů	81
Krevetková omeleta	81

TĚSTOVINY A RIZOTA S DRŮBEŽÍM, KRÁLIČÍM A RYBÍM MASEM

Těstoviny s kuřecími jatýrky	82
Těstoviny s králičím masem	82
Špagety s tuňákem a olivami	83
Těstoviny s plody moře	83
Těstoviny s krabími tyčinkami	84
Rýžové nudle s kuřecím masem	84
Rýžové nudle s krevetkami a tofu	85
Zapečené rizoto s drůbežím masem	86
Zapečené drůbeží rizoto s mraženou zeleninou	86
Dušené rizoto s kuřecím masem a hráškem	87

SALÁTY

Drůbeží saláty

Salát s drůbeží šunkou a kukuřicí	88
Jablečný salát se sýrem a drůbeží šunkou	89
Kuřecí salát s jablkem a jogurtem	89
Sladkokyselý salát s kuřecími nudličkami	90
Kuřecí salát se zeleninou	90
Těstovinový salát s kuřecím masem a fazolemi	91
Těstovinový salát s kuřecím masem s jablky	91
Rýžový salát s drůbežím masem a ovocem	92

Králičí saláty

Králičí salát s čínským zelím a fazolemi	92
Králičí salát s jogurtem	93
Králičí salát s drůbeží šunkou a smetanovou zálivkou	93
Králičí salát s ředkvičkami a sýrem	94

Rybí saláty

Rajčatový salát se sardinkami . . .	94
Salát s krabími tyčinkami a zeleninou	95
Rybí salát s paprikami	95
Těstovinový salát s tuňákem a roketou	96
Těstovinový salát s rajčaty, kre- vetkami a krabími tyčinkami . .	97
Rýžový salát s plody moře	97
Rýžový salát s tuňákem	98
Nepravý humrový salát z vařené ryby	98
Salát s rybou a kukuřicí	99

POMAZÁNKY

Drůbeží pomazánka s kari kořením	100
Pomazánka s králíčím masem . . .	100
Sardinková pikantní pomazánka .	100
Pomazánka z tresčích jater	101
Pomazánka ze šprotů	101
Falešná humrová pomazánka . . .	101

OMÁČKY

Teplé omáčky

Bazalková omáčka – pesto	102
Pikantní ovocná omáčka	103

Studené omáčky

Koktejlová omáčka	104
Jogurtová bylinková omáčka . . .	104
Kaviárová omáčka	104