

OBSAH

JAK „VÁŽÍME“ A ODMĚŘUJEME V NAŠÍ KUCHARČE BEZ VÁŽENÍ	4	KYSELÁ HOUBOVÁ POLÉVKA	11
TEPLÉ A STUDENÉ PŘEDKRMY – LEHKÉ VEČEŘE – PRO VŠEDNÍ DNY A SVÁTEČNÍ PŘÍLEŽITOSTI		KYSELÁ BRAMBOROVÁ POLÉVKA	12
BROKOLICE S VEJCEM	5	MELENCOVÁ POLÉVKA	12
PEČENÁ VEJCE S KŘEDEM	5	POLÉVKA Z TYKVE PO MAĎARSKU	12
TOPINKY S VOLSKÝM OKEM	5	CELEROVO-PÓRKOVÁ POLÉVKA	12
SÝROVÉ TOPINKY S JÁTROVÝM SÝREM	5	FARMÁŘSKÁ POLÉVKA	12
TOASTY PO ANGLICKU	5	FRANKFURTSKÁ POLÉVKA	13
VEJCE V HNÍZDĚ	5	ARGENTINSKÁ NUDLOVÁ POLÉVKA	13
ZAPEČENÁ PLNĚNÁ VEJCE	6	RAJSKÁ POLÉVKA SE ZELENINOU Z KUCHYNĚ USA	13
KVĚTÁK S OŠTĚPKEM	6	POLÉVKA ZE SÓJOVÉHO GRANULÁTU	13
ZAPÉKANÝ PÓR SE ŠUNKOU A SÝREM	6	RAKOUSKÁ FAZOLOVÁ POLÉVKA SE ŽAMPIONY	14
SMAŽENÁ JEHLA	6	FAZOLOVÁ POLÉVKA S TĚSTOVINAMI	14
SÝROVÉ SMAŽENKY	6	SELSKÁ POLÉVKA	14
ZAPEČENÉ ŽAMPIONY	7	HRACHOVÁ POLÉVKA S KROUPAMI	14
PAŠTIKA V ŽAMPIONOVÉM KLOBOUČKU	7	CHUTNÉ A JEDNODUCHÉ POMAZÁNKY	
SALÁMOVÉ KOŠÍČKY PLNĚNÉ SMAŽENICÍ	7	POMAZÁNKA Z PEČENÝCH BAKLAŽÁNŮ	15
VEPŘOVÉ LEDVINKY S VEJCEM	7	CIBULOVÁ POCHOUTKOVÁ POMAZÁNKA	15
PLNĚNÁ RAJČATA Z BALATONU	7	CUKETOVÁ POMAZÁNKA	15
RAJČATA PLNĚNÁ SÝROVO-VAJEČNOU NÁPLNÍ	8	KAPUSTOVÁ POMAZÁNKA	15
OBLOŽENÝ OŠTĚPEK	8	MRKVOVÁ POMAZÁNKA S CELEREM	15
SÝROVÉ ROLKY SE ŠUNKOVOU PĚNOU	8	MRKVOVÁ POMAZÁNKA S VEJCI	15
VEJCE S PAŠTIKOVOU PĚNOU	8	PAPRIKOVĚ-BRAMBOROVÁ POMAZÁNKA	16
PLNĚNÁ VEJCE	8	POMAZÁNKA Z ŘEDKVIČEK	16
OBLOŽENÁ TRESČÍ JÁTRA	9	ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA	16
KOKTEJL Z KRABÍCH TYČINEK	9	CELEROVÁ POMAZÁNKA	16
STUDENÝ MASOVÝ PŘEDKRM	9	VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA	16
POLÉVKY PRÁVEM PATŘÍ NA NÁŠ STŮL		LETNÍ TVAROHOVÁ POMAZÁNKA	16
GULÁŠOVÁ POLÉVKA	9	BRYNZOVÁ POMAZÁNKA	17
RUSKÁ SLEPIČÍ POLÉVKA	9	SYREČKOVÁ POMAZÁNKA	17
ŠČÍ Z KYSELÉHO ZELÍ	10	PIKNIKOVÁ POMAZÁNKA	17
BAŽANTÍ VÝVAR SE ŽAMPIONY	10	POMAZÁNKA IDEÁL	17
MAĎARSKÁ POLÉVKA Z KAPRA	10	POMAZÁNKA ZE STRAKATÝCH FAZOLÍ	17
RYBÍ POLÉVKA S ČESNEKEM	10	POMAZÁNKA ZE SÓJOVÝCH BOBŮ	17
POLÉVKA Z RYBÍHO FILÉ	10	ŠKVARKOVÁ POMAZÁNKA	18
BROKOLICOVÁ POLÉVKA S VÍNEM	11	POMAZÁNKA Z KUŘECÍHO MASA	18
FAZOLKOVÁ POLÉVKA SE SMETANOU	11	FALEŠNÁ TRESČÍ POMAZÁNKA	18
ZELNÁ POLÉVKA S RAJSKÝM PROTLAKEM	11	POMAZÁNKA Z UZENÝCH ŠPROTŮ	18
		TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S RAJSKÝM PROTLAKEM	18
		SALÁTY PRO ZDRAVÍ A KRÁSU	
		SALÁT Z BROKOLICE A TĚSTOVIN	19
		CIBULOVÝ SALÁT	19
		CIBULOVÝ SALÁT S MAJONÉZOU	19

SALÁT Z ŘEPY S JOGURTEM	19	SALÁT Z ČOČKY NEBO BÍLÝCH FAZOLÍ	26
SALÁT Z BAKLAŽÁNŮ	19	SEGEDÍNSKÝ SALÁT	26
SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ	19	LETEM SVĚTEM ZA RECEPTY	
SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ SE SYREM	20	K PŘÍPRAVĚ POKRMŮ Z MASA	
HLÁVKOVÝ SALÁT S ŘEDKVIČKAMI A VEJCI	20	OMÁČKY A OCHUCENÁ MÁSLA	
HLÁVKOVÝ SALÁT SE SMETANOU	20	K MINUTKÁM, RYBÁM, PEČENÉMU	
KŘENOVÝ SALÁT S MRKVÍ	20	MASU A SMAŽENÝM SYRŮM	
KEDLUBNOVÝ SALÁT S CIBULÍ	20	PIKANTNÍ OMÁČKA	27
KEDLUBNOVÝ SALÁT S MAJONÉZOU	20	JOGURTOVÁ OMÁČKA	27
SALÁT ZE ZELENÉHO HRÁŠKU, ŠUNKOVÉHO		NEVAŘENÁ OKURKOVÁ OMÁČKA	27
SALÁMU A VAJEC	21	HOŘČICOVÁ OMÁČKA	27
ZELNÝ SALÁT S MRKVÍ	21	JEMNÁ JABLEČNÁ OMÁČKA	27
SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ	21	TATARSKÁ OMÁČKA	28
SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ S BÍLÝM JOGURTEM	21	TEPLÁ ŽAMPIONOVÁ OMÁČKA	28
SALÁT Z KYSELÉHO ZELÍ	21	MEXICKÁ ČILI OMÁČKA	28
KVĚTÁKOVÝ SALÁT	21	PŘELIV S LECEM	28
KVĚTÁKOVÝ SALÁT SE SMETANOU	22	REMULÁDOVÁ OMÁČKA	28
MÍCHANÝ SALÁT S KUKUŘICÍ	22	KOŘENĚNÁ RAJČATOVÁ POUCHOUTKA	29
SALÁT Z TĚSTOVIN S KUKUŘICÍ	22	KŘENOVÉ MÁSL0	29
MRKVOVÝ SALÁT S JABLKY	22	PETRŽELOVÉ MÁSL0	29
MRKVOVÝ SALÁT S CITRONEM	22	CIBULOVO-ČESNEKOVÉ MÁSL0	29
PAPRIKOVÝ SALÁT	22	NALOŽENÉ MASO A JEHO PŘÍPRAVA	
TĚSTOVINOVÝ SALÁT S PAPRIKOU	23	NALOŽENÉ ŘÍZKY I	30
SALÁT Z TĚSTOVIN S PAPRIKOU A RAJČATY	23	NALOŽENÉ ŘÍZKY II	30
RAJČATOVÝ SALÁT	23	NALOŽENÉ MASOVÉ NUDLIČKY I	30
ŘÍZOVÝ SALÁT S PÓRKEM A ŠUNKOU	23	NALOŽENÉ MASOVÉ NUDLIČKY II	30
ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT SE SYREM	23	POKRMY Z HOVĚŽÍHO MASA	
SALÁT Z RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY	23	PIKANTNÍ ROŠTĚNKA	31
CHŘESTOVÝ SALÁT	24	VINAŘSKÁ ROŠTĚNKA	31
OKURKOVÝ SALÁT SE SMETANOU	24	PLZEŇSKÁ ROŠTĚNKA	31
CELEROVÝ SALÁT S JABLKY	24	ESTERHÁZYHO ROŠTĚNKA	31
SALÁT Z VAŘENÉHO CELERU	24	ŠVÉDSKÁ ROŠTĚNÁ	31
SALÁT Z MÍCHANÉ ZELENINY S JOGURTEM	24	HORTOBÁDSKÁ ROŠTĚNKA	32
ŠOPSKÝ SALÁT	24	HOLANDSKÉ PIKANTNÍ HOVĚŽÍ MASO	32
UKRAJINSKÝ SALÁT	25	VARŠAVSKÉ SRAZY	32
SALÁT Z LEČA	25	HOVĚŽÍ PO BURGUNDSKU	32
SALÁT SE ŽAMPIONY	25	DUŠENÉ HOVĚŽÍ PO JÁVSKU	33
VAJEČNÝ SALÁT	25	HOVĚŽÍ MASO S HOUBAMI PO KOREJSKU	33
TĚSTOVINOVÝ SALÁT S UZENOU RYBOU	25	ZNOJEMSKÝ GULÁŠ	33
RYBÍ SALÁT	26	MAĎARSKÝ TOKÁŇ Z HOVĚŽÍHO	
BRAMBOROVÝ SALÁT	26	MASA SE SMETANOU	33
ČOČKOVÝ SALÁT	26	ŘÍZKY ZE SVÍČKOVÉ PO BÉARNSKU	33

HOVĚZÍ MASO STROGANOV	34	OPÉKANÉ VEPŘOVÉ NUDLIČKY	
HOVĚZÍ MASO S PŮREM PO ČINSKU	34	S KVĚTÁKEM Z ČÍNSKÉ KUCHYNĚ	42
SRBSKÉ HOVĚZÍ NA JEHLE SE ZELENINOU		ZAPÉKANÉ VEPŘOVÉ ŘÍZKY	42
A BRAMBORY	34	ŠAŠLIK Z VEPŘOVÉHO MASA	42
GRILOVANÉ SVÍČKOVÉ ŘEZY	34	GRATINOVANÉ VEPŘOVÉ KOTLETY SE SALÁMEM	
GRILOVANÉ ROŠTĚNKY S TATARSKOU		A VOLSÝM OKEM	42
OMÁČKOU	34	GRILOVANÁ KRKOVIČKA	42
POKRMY Z TELECÍHO MASA		OPÉKANÁ VEPŘOVÁ JÁTRA	43
OBLOŽENÉ TELECÍ ŘÍZKY	35	POKRMY ZE SKOPOVÉHO MASA	
RUSKÝ TELECÍ ŘÍZEK	35	SKOPOVÉ KOTLETY NA VÍNĚ	43
HOLŠTÝNSKÝ TELECÍ ŘÍZEK	35	PERSKÉ SKOPOVÉ KOTLETY	43
TELECÍ ŘÍZKY S KAVIÁREM	35	BOLIVUSKÉ SKOPOVÉ KOTLETY	44
CURYŠSKÝ TELECÍ ŘÍZEK	35	CIKÁNSKÉ SKOPOVÉ KOTLETY	44
ZAPÉKANÉ TELECÍ ŘÍZKY PO ŠVÝCARSKU	36	SEDMIHRADSKÉ SKOPOVÉ ŽEBÍRKO	44
„SKOČDOHUBKY“ Z ITÁLIE (SALTIMBOCCA)	36	JEHNĚČI PO ALBÁNSKU	44
STOMNA KEBAB Z BULHARSKÉ KUCHYNĚ	36	SKOPOVÉ PO ŘECKU	44
PEZINSKÉ TELECÍ MEDAILONKY	36	PILAF Z MAKEDONSKÉ KUCHYNĚ	45
TELECÍ KOTLETY PO MODENSKU	37	SKOPOVÉ MASO ČAHANI	
TELECÍ ZÁVITKY S VAJEČNOU NÁPLNÍ	37	Z GRUZÍNSKÉ KUCHYNĚ	45
HOLANDSKÉ PLNĚNÉ TELECÍ ŘÍZKY	37	PASTÝŘSKÝ GULÁŠ	45
TELECÍ ROLÁDA KARLOVARSKÝ KOTOUČ	37	JEHNĚČÍ MASO SE ŠPENÁTEM	45
TELECÍ MASO S CHŘESTEM		BAČOVA SKOPOVÁ ROLÁDA	46
Z ČÍNSKÉ KUCHYNĚ	38	JEHNĚČÍ RAŽNÍČI	46
GRILOVANÉ TELECÍ ŘÍZKY	38	MADRASKÉ SKOPOVÉ MASO NA KARI	46
POKRMY Z VEPŘOVÉHO MASA		SKOPOVÉ MASO Z EXOTICKÉ AFRIKY	46
LAHÚDKOVÝ BŮČEK	38	GRILOVANÉ ŘÍZKY Z JEHNĚČÍHO	
VEPŘOVÉ ŘÍZKY SE ZELENINOU		NEBO SKOPOVÉHO MASA	46
PO TEMEŠVÁRSKU	38	POKRMY Z MLETÉHO MASA	
DEBRECÍNSKÉ VEPŘOVÉ KOTLETY	39	HAŠÉ Z VAŘENÉHO HOVĚZÍHO MASA S VEJCEM	47
FRANCOUZSKÉ VEPŘOVÉ KOTLETY NA VÍNĚ	39	ARGENTINSKÁ SMĚS	47
KOLOŠVÁRSKÉ VEPŘOVÉ KOTLETY	39	MITTITEI Z RUMUNSKÉ KUCHYNĚ	47
MYSLIVECKÉ VEPŘOVÉ KOTLETY PO ITALSKU	39	INDICKÉ MASOVÉ KULIČKY V OMÁČCE	47
VEPŘOVÉ KOTLETY PO INDICKU	40	TATRANSKÉ VEPŘOVÉ KLOPSY NA HOUBÁCH	47
MAĎARSKÝ TOKÁN Z VEPŘOVÉHO MASA	40	BULHARSKÁ KJUFLETA	48
STAROČESKÉ VEPŘOVÉ MASO		PLNĚNÉ SEKANÉ PEČENÉ MASO	48
NA KMÍNĚ S PÍVEM	40	SEKANÉ PEČENÉ MASO V OMÁČCE	48
BALKÁNSKÉ ZELÍ	40	KLÁŠTERNÍ BOCHNÍK PO BELGICKU	49
VEPŘOVÉ MASO PLNĚNÉ PÁRKY	40	KRÁLOVECKÉ KARBANÁTRY Z NĚMECKÉ KUCHYNĚ	49
ZAPEČENÉ KOTLETY SE SYREM	41	BŮČKOVÉ ŘÍZKY	49
BĚLEHRADSKÝ VEPŘOVÝ ŘÍZEK	41	OPÉKANÉ MASOVÉ KULIČKY PO ČINSKU	49
MORAVSKÝ VEPŘOVÝ ŘÍZEK	41	KRUTONY PO TATARSKU	50
VEPŘOVÉ MASO PO ČINSKU	41	SLOVÁCKÉ DANDULE	50

SMAŽENÁ SKOTSKÁ VEJCE	50	DUŠENÉ JELENÍ ZÁVITKY	59
BULHARSKÉ KEBABČE	50	ŽEBÍRKA Z DIVOČÁKA NA PEPŘI	59
GRILOVANÉ SEKANÉ BIFTEKY	50	DIVOČÁK PO TATRANSKU	59
POKRMY Z DRŮBEŽE		MEDAILONKY Z DIVOČÁKA NA VÍNĚ	59
KUŘE PO ITALSKU	51	DOMÁCI KRÁLÍK PEČENÝ NA VÍNĚ	60
KUŘE PO INDICKU	51	DOMÁCI KRÁLÍK PO LABUŽNICKU	60
DUŠENÉ KUŘE PO KREOLSKU	51	ZAJEČÍ STIFADO Z ŘECKÉ KUCHYNĚ	60
KUŘECÍ ZÁVITKY	51	ZAJÍC NA ČERVENÉM VÍNĚ	60
PIKANTNÍ KUŘE	51	PEČENÝ ZAJÍC	61
LABUŽNICKÉ KUŘE	52	PEČENÉ KOROPTVE	61
KUŘE V BALÍČKU PO PROVENSÁLSKU	52	PEČENÝ BAŽANT	61
KUŘE KUNG-PAO	52	BAŽANT PEČENÝ NA VÍNĚ	61
KUŘE V ALOBALU	52	POKRMY Z RYB	
KUŘE PLNĚNÉ MASEM A ŽAMPIONY	52	GRATINOVANÍ PSTRUZI Z MAĎARSKÉ KUCHYNĚ	62
KYJEVSKÉ KOTLETY	53	PIKANTNÍ PSTRUH	62
PLNĚNÉ KUŘECÍ ŘÍZKY	53	PSTRUH NA JEHLE	62
OLOMOUCKÁ KUŘECÍ PRSA	53	PLNĚNÝ PSTRUH V ALOBALU	62
KUŘE PO JAPONSKU	53	PLNĚNÍ PSTRUZI	62
SLEPICE S MRKVI PO BULHARSKU	54	GRILOVANÝ PSTRUH PO MLYNÁŘSKU	62
RAŽNIČI Z KUŘECÍCH JATER	54	KAPR NA PAPRICE	63
DUŠENÁ KRŮTÍ PRSA S HOŘČICÍ	54	KAPR PO ŽIDOVSKU	63
KRŮTA PLNĚNÁ DVĚMA NÁPLNĚMI	54	NETRADIČNÍ VÁNOČNÍ KAPR	63
KRŮTÍ RAŽNIČI	55	ZAPEČENÝ KAPR	63
PLNĚNÁ KACHNA PO DOLŇÁCKU	55	KAPR PEČENÝ NA VÍNĚ	64
KACHNA NA POMERANČÍCH Z FRANCOUZSKÉ		KAPR VE SLANINĚ	64
KUCHYNĚ	55	OPEČENÁ RYBA	64
KRŮTÍ PRSA S MANDLEMI	55	GRILOVANÝ KAPR	64
JOGURTOVÁ PRSÍČKA	56	RYBA DUŠENÁ S BYLINKAMI PO FRANCOUZSKU	64
KACHNA PO ČÍNSKU	56	BOMBAJSKÉ RYBÍ KARI	65
KACHNÍ PRSA PO MAKEDONSKU	56	RYBA NA KARI Z INDICKÉ KUCHYNĚ	65
HUSÍ PRSA NA ČESNEKU	56	ZAPEČENÁ RYBA	65
HUSÍ JÁTRA S MANDLEMI	56	CANDÁT PO RUSKU	65
POKRMY ZE ZVĚŘINY		ŠTIKA V PIKANTNÍ OMÁČCE	66
PŘÍRODNÍ SRNČÍ ŘÍZKY	57	ŠTIKA PO ORAVSKU	66
SRNČÍ ŘÍZKY NA VÍNĚ S BRUSINKAMI	57	GRILOVANÁ ŠTIKA NA MÁSLĚ	66
ZÁVITKY ZE SRNČÍ KÝTY	57	RYBÍ FILÉ NA ŽAMPIONECH	66
SRNČÍ BIFTEKY	57	RYBÍ FILÉ S OMÁČKOU	66
SRNČÍ PLÁTKY NA GRILU	58	RYBÍ FILÉ NA ZELENINĚ	66
JELENÍ RAGÚ NA ČERVENÉM VÍNĚ	58	PAPRIKÁŠ Z RYBÍHO FILÉ	67
ROŠTĚNKY Z JELENA PO BURGUNDSKU	58	ZAPEČENÉ RYBÍ FILÉ S LEČEM	67
JELENÍ ŘÍZKY NA ČERNÉM PEPŘI	58	„SALAMIS“ VONI ŘECKEM	67
JELENÍ ŘÍZKY NA SLANINĚ	59	VÍDEŇSKÉ FILÉ	67

RYBÍ FILÉ PO JAPONSKU	67	MOUČNÝ ŠTERC	76
RYBÍ FILÉ SE SÝREM	67	BRAMBOROVÉ KROKETY SE SÝREM	76
RYBÍ FILÉ V TĚSTÍČKU	68	ZELENINOVÉ RIZOTO	76
NĚKOLIK NÁMĚTŮ PRO TY, KTEŘÍ SI CHTĚJÍ PŘIPRAVIT PIZZU NEBO TĚSTOVINY		HOUBOVÉ RIZOTO	76
ZÁKLADNÍ TĚSTO NA PIZZU	68	RYCHLÉ RIZOTO S FAZOLEMÍ V RAJSKÉ OMÁČCE	77
NEAPOLSKÁ PIZZA	69	RIZOTO SE SÝREM TOFU	77
SICILSKÁ PIZZA	69	KAPUSTOVÉ LISTY PLNĚNÉ RÝŽOVOU NÁPLNÍ	77
ČTYŘI ROČNÍ OBDOBÍ	69	SÓJOVO-BRAMBOROVÝ GULÁŠ	77
PIZZA - RŮZNÉ VARIACE	69	GULÁŠ Z FAZOLÍ A SÓJOVÝCH KOSTEK	77
PIZZA SE ŽAMPIONY	70	SÓJOVÉ PLÁTKY JAKO MINUTKA S CIBULÍ	
SLANÝ KOLÁČ (PIZZA)	70	A HOŘČÍCÍ	78
PIZZA Z JOGURTOVÉHO TĚSTA	70	KARIBSKÉ TOFU ŘÍZKY	78
RYCHLÁ FALEŠNÁ PIZZA „CO DŮM DÁ“	70	SÝR TOFU SE ŽAMPIONY	78
NUDLE S TVAROHEM A UZENOU SLANINOU	70	PLACKY Z OVESNÝCH VLOČEK	78
NUDLE S OŠTĚPKEM	71	KARBANÁTKY Z OVESNÝCH VLOČEK	79
NUDLE S VEJCEM	71	HOUBOVÝ GULÁŠ S BRAMBORY	79
NUDLE S CUKETOU	71	KYSELÉ BRAMBORY S HOUBAMI	79
GRANÁTNICKÝ POCHOD	71	HOUBOVÝ PAPIKÁŠ	79
TĚSTOVINY PO MILÁNSKU	71	BRAMBOROVÁ FUČKA	79
TĚSTOVINY S BOLOŇSKOU OMÁČKOU	71	BRAMBOROVÝ PAPIKÁŠ	79
TĚSTOVINY SE SÓJOVÝMI NUDLEMI	72	DUŠENÉ BRAMBORY SE SÓJOU A CIBULÍ	80
STUDENTSKÉ ŠPAGETY	72	TATARSKÝ BIFTEK Z BRAMBOR	80
ŠPAGETY SE SALÁMEM A VEJCEM	72	PEČENÉ BRAMBORY S ČESNEKEM	80
ITALSKÉ ŠPAGETY SE SMETANOU	72	CIBULOVO-BRAMBOROVÝ NÁKYP	80
ŠPAGETY PO ITALSKU	73	BRAMBORY ZAPÉKANÉ SE SMETANOU A SÝREM	80
ŠPAGETY S RAJČATY	73	BRAMBORY ZAPÉKANÉ S BRYNZOU	81
ŠPAGETY SE SÝROVO-BROKOLICOVOU OMÁČKOU	73	BRAMBORY ZAPÉKANÉ S KVĚTÁKEM A SÝREM	81
ZELENINOVO-SÝROVÉ ŠPAGETY	73	BRAMBORY ZAPÉKANÉ S PŮRKEM	81
ZAPÉKANÉ ŠPAGETY	73	BRAMBORY PLNĚNÉ BRYNZOVOU NÁPLNÍ	81
PRAŽSKÉ ŠPAGETY	74	SAVOJSKÉ BRAMBORY	82
ZAPÉKANÉ ŠPAGETY SE SÓJOVÝMI PÁRKY	74	SMAŽENÉ BRAMBORY PO ITALSKU	82
ZAPÉKANÉ MAKARONY S RAJČATY	74	BRAMBOROVÉ PLACKY	82
ZAPÉKANÉ TĚSTOVINY SE SÝREM A ŽAMPIONY	74	PLACKY Z BRAMBOROVÉHO TĚSTA	82
NÁKYP Z MLETÉHO MASA A MAKARONŮ	75	PIROHY SE SÝROVOU NÁPLNÍ	82
BEZMASÉ POKRMY A POKRMY VHODNÉ I PRO MÍRNÉ VEGETARIÁNY		HALUŠKY S TVAROHEM (BRYNZOU)	82
HOUSKOVÉ KNEDLÍKY VAŘENÉ		HALUŠKY SE SMAŽENICÍ	83
V MIKROTENOVÉM SÁČKU	75	PÁRENÉ ROHLÍKY S BRYNZOU	83
HRNKOVÉ KNEDLÍKY	75	SÓJOVÁ KAŠE	83
KNEDLÍKY ZE SYROVÝCH BRAMBOR	76	PRAŽENÉ SÓJOVÉ BOBY	83
		PIKANTNÍ ČOČKA	83
		ČOČKOVÉ KARBANÁTKY	83
		HRACHOVÉ KARBANÁTKY S RŽÍ	84

ZAPEČENÉ FAZOLE	84	DUŠENÝ HRÁŠEK	92
MEXICKÉ ČILI	84	SÝROVÝ NÁKYP SE ŠUNKOU A HRÁŠKEM	92
LUŠTĚNINOVÁ PEČENĚ	84	KEDLUBEN DUŠENÝ NA PAPRICE	92
BULHARSKÝ VEGETARIÁNSKÝ ŘÍZEK	85	PLNĚNÝ KEDLUBEN	92
BAKLAŽÁNOVÉ PYŘÉ	85	ZELNÁ PŘÍLOHA S RAJČATY	92
DUŠENÁ ZELENÁ PAPIKA S BRYNZOU	85	BÍLÉ ZELÍ SE SMETANOU	93
BROKOLICE SE SEZAMEM	85	KYSELÉ ZELÍ S FAZOLEMI A BRAMBORY	93
ARABSKÝ CHLĚB PLNĚNÝ BROKOLICÍ	85	ŘÍZKY ZE ZELÍ	93
SELSKÁ POCHOUTKA	85	ŘÍMSKÝ KVĚTÁK	93
GRILOVANÉ PAPIKY	86	KVĚTÁK PO NEAPOLSKU SE SÝREM	93
GRILOVANÁ RAJČATA SE SÝREM	86	ZAPÉKANÝ KVĚTÁK SE ŽAMPIONY	93
VOLSKÉ OKO NA ZELENINĚ	86	KVĚTÁK NA SMETANĚ	94
FALEŠNÝ MOZEČEK	86	KVĚTÁKOVÉ PYŘÉ	94
ČESNEKOVÝ CHLĚB S VEJCEM	86	KVĚTÁKOVÉ KARBANÁTKY	94
MADRÁSKÉ VAJEČNÉ KARI	86	PLNĚNÁ KAPUSTA SE ŽAMPIONY	94
OMELETY S BRAMBOROVOU NÁPLNÍ A HRÁŠKEM	87	KAPUSTA S UZENÝM BŮČKEM	94
SNĚHOVÁ OMELETA SE SÝREM PO BRUSELSKU	87	VAŘENÉ KUKUŘIČNÉ KLASY	95
CIBULOVÉ PALAČINKY	87	MRKVOVÁ PŘÍLOHA S BRAMBORY	95
ŠPAGETOVÉ PLACKY	87	SMAŽENÁ MRKEV S OVESNÝMI VLOČKAMI	95
SMAŽENÁ SÝROVÁ POCHOUTKA	87	DUŠENÁ PAPIKA S VEJCEM	95
FRANCOUZSKÁ POCHOUTKA	88	ZAPEČENÉ PLNĚNÉ PAPIKY	95
SMAŽENÁ VEKA PLNĚNÁ HOUBAMI	88	PLNĚNÁ RAJČATA	95
MÁME CHUŤ NA ZELENINU - NIC JEDNODUŠŠÍHO		SÓJA ZAPÉKANÁ S RAJČATY	96
ŘECKÁ MUSAKA Z BAKLAŽÁNŮ	88	PAPRIKÁŠ Z PATISONŮ	96
BAKLAŽÁNY PLNĚNÉ ŽAMPIONY	88	PATISON SMAŽENÝ V TĚSTÍČKU	
BROKOLICE SE SÝROVOU OMÁČKOU	89	(BAKLAŽÁN, CUKETA, TYKEV)	96
ZAPEČENÁ CIBULE S MÍCHANÝMI VEJCI	89	ZAPEČENÝ PÓR S TĚSTOVINAMI	96
BROKOLICE SE ŠUNKOU	89	OBLOŽENÝ CHŘEST	96
CIBULE SE SÝROVOU OMÁČKOU	89	SMAŽENÝ PÓR V TĚSTÍČKU	97
SMAŽENÁ CIBULE	89	CHŘEST PO MAĎARSKU	97
ZAPEČENÁ CUKETA	90	ŠPENÁT S TĚSTOVINAMI	97
CUKETOVÉ PYŘÉ	90	ZAPÉKANÝ ŠPENÁT S VEJCI	97
CUKETOVÉ PLACKY	90	ZAPÉKANÁ TYKEV S KUŘECÍMI PRSÍČKY	97
RAŽNIČI S CUKETAMI	90	NA ZÁVĚR KAPITOLA PRO TY,	
ŘEPA SE SMETANOU	90	KDO UPŘEDNOSTŇUJÍ SLANÉ KOLÁČE A PEČIVO	
ČÍNSKÉ ZELÍ S UZENÝM BŮČKEM	90	SLANÉ MOUČNÍKY Z LÍSTKOVÉHO TĚSTA	
ZÁVITEK Z ČÍNSKÉHO ZELÍ	91	PŘÍPRAVA LÍSTKOVÉHO TĚSTA	
ČÍNSKÉ ZELÍ PO ČINSKU	91	(ZÁKLADNÍ RECEPT)	98
ZAPEČENÉ ZELENÉ FAZOLKY	91	SLANÉ TYČINKY	98
FAZOLKY ZAPEČENÉ S VEJCI	91	LÍSTKOVÉ TYČINKY	98
PŘÍLOHA Z HLÁVKOVÉHO SALÁTU	91	ZOBÁNÍ Z LÍSTKOVÉHO TĚSTA	98

SEZAMOVÉ POLŠTÁRKY	99
ROKFOROVÉ TAŠTIČKY	99
ARAŠÍDOVÉ HŘEBÍNKY Z LÍSTKOVÉHO TĚSTA	99
PÁRKY V LÍSTKOVÉM TĚSTĚ	99
PLNĚNÉ MASOVÉ PÍROŽKY	99
PLNĚNÉ TAJEMSTVÍ PO ŠPANĚLSKU	100
PLNĚNÉ PAŠTIČKY	100
TRUBÍČKY PLNĚNÉ ŠUNKOVOU PĚNOU	100
PLNĚNÉ KOŠÍČKY I	100
PLNĚNÉ KOŠÍČKY II	101
SLANÝ CIBULOVÝ KOLÁČ	101
BATŮŽKY PLNĚNÉ PAŠTIKOVOU PĚNOU	101
CIBULOVÝ ZÁVIN	101
ŠPENÁTOVÝ ZÁVIN	101
PIZZA	102
SLANÉ PEČIVO	
SLANÉ TYČINKY	102
SÝROVÉ TYČINKY	102
TVAROHOVÉ TYČINKY	102
TYČINKY Z NIVY	103
TOFU TYČINKY	103
SLANÉ PEČIVO	103
BRYNZOVÁ KOLEČKA	103
SÝROVÁ KOLEČKA	103
TVAROHOVÉ PLACIČKY	103
SLANÉ PRECLÍKY	103
ZELNÉ ČTVEREČKY	104
PÓRKOVÝ KOLÁČ	104
PLNĚNÉ KULIČKY	104
SÝROVÍ ŠNEČCI	104
ŠKVARKOVÉ PLACIČKY	104
DOMÁCI ROHLÍKY	105
BRIOŠKY (PLETÝNKY, ROHLÍKY)	105
CIBULÁČKY	105
PLNĚNÉ MASOVÉ PÍROŽKY	105