

OBSAH**POLÉVKY**

- Rychlá gulášová polévka / 10
- „Hutná“ gulášová polévka / 10
- Zelnice pro nešiky / 11
- Vylepšená bramboračka z chaty / 11
- Polévka s petrželovými nočky / 12
- Francouzská zeleninová polévka / 12
- Frankfurtská polévka / 13
- Selská polévka / 13
- Zimní zeleninová polévka / 14
- Výživná polévka / 14
- Blesková česneková polévka / 15
- Hráškový krém / 15
- Sýrová polévka / 15

POKRMY Z HOVĚZÍHO MASA

- Hovězí svíčková s oblohou / 16
- Svíčková na grilu s nivou / 16
- Svíčkové špízy / 17
- Srbské roštěnky / 17

POKRMY Z VEPŘOVÉHO MASA

- Gurmánské smažené řízky / 18
- Řízek plný dobrot / 18
- Kremžský řízek / 19
- Medvědí tlapy / 19
- Přírodní vepřové řízky / 20
- Ukryté vepřové řízky / 20
- Řízky v pikantní smetaně / 21
- Závitky ve smetanové omáče / 21
- Ohnivé kotlety / 22
- Kotlety mlsný jazyk / 22
- Malé pálivé biftečky z vepřového masa / 23

POKRMY Z MLETÉHO MASA

- Pařížské řízky / 24
- Falešné bifteky / 24
- Zlatavé kuličky / 25
- Pražský guláš / 25
- Čevapčiči s tajemstvím / 26

POKRMY Z DRŮBEŽÍHO MASA

- Kuřecí nugetky / 26
- Kuřecí měšce / 27
- Čínské biftečky / 27
- Přírodní kuřecí řízky / 28
- Sváteční kuřecí rolky / 28
- Exotické kuřecí kapsy / 29
- Minutkový kuřecí guláš / 29
- Ztracené kuřecí řízečky / 30
- Kuřecí nudličky s mandlemi / 30
- Kuřecí nudličky s nivou / 31
- Kuře na čínský způsob / 31

POKRMY Z DALŠÍCH DRUHŮ MAS

- Parmské telecí řízky / 32
- Telecí medailonky / 32
- Jehněčí kotlety na česneku / 32
- Králičí kapsy / 33
- Králičí maso po ďábelsku / 33

POKRMY Z VNITŘNOSTÍ

- Játra na žampionech / 34
- Špízy fantazie / 34
- Rýžový játrinec / 35
- Lahůdková játra s mandlemi / 35
- Játrová směs / 36
- Drůbkový guláš / 36

POKRMY Z RYB

- Smažený kapr po labužnicku / 37
- Kapr v pikantní úpravě / 37
- Kapr trochu jinak / 38

Kapr cibuláč / 38
 Obložený kapr / 38
 Kapr v alobalovém balíčku / 39
 Sýrový kapr / 39
 Rybářův sen / 40
 Ryby po mlynářsku / 40
 Zapečené ryby s vejci
 a sýrem / 41
 Rybí filé na zelenině / 41
 Námořnické rybí filé / 42
 Zapečený losos s pórkem / 42
 Zapečené krevety se smetanou
 a sýrem / 42
 Sváteční rybí špíz / 43
 Rybí filé s debrecínkou
 v alobalu / 43

POKRMY Z UZENIN

„Čína“ z párků / 44
 Perkelt / 44
 Balenka / 45
 Debrecínská srdéčka / 45
 Špekáčky v zeleninové směsi / 45
 Půlměsíce / 46
 Hemenex trochu jinak / 46

POKRMY Z BRAMBOR

Bramborky / 47
 Švindl karbanátky / 48
 Bramborové koláčky / 48
 Bramborový guláš
 pro labužníky / 49
 Bramborové sýrovníky / 49

POKRMY ZE ZELENINY

Brokolicová pánev se sýrem / 50
 Minutkové cukety / 50
 Křupavé kapustové závitky / 51
 Kapusta na česneku / 51
 Kedlubnový kotlík pro přátele / 51
 Kedlubnová dobrota / 52
 Květák v tatarské omáče / 53

Květák po italsku / 53
 Květákové smaženky / 53
 Plněné papriky
 po vodňansku / 54
 Papriky na česneku / 54
 Rizoto s pórkem a arašídý / 54
 Čínské pórkové placičky / 55
 Bramborák ze zelí / 55
 Studentský segedínský guláš / 55
 Zeleninové překvapení
 v alobalu / 56
 Halušky z hájenky / 56
 Houbové ražniči / 57
 Rizoto z lesa / 57
 Houbové lečo / 57

POKRMY Z TĚSTOVIN

Špagety Niva / 58
 Milánské špagety / 58
 Katův šleh / 59
 Špagety s pórkem / 59
 Nouzové těstoviny / 59
 Špagety plné žampionů / 60
 Těstoviny po uhlířsku / 60

POKRMY ZE SÝRŮ

Tuplovaný smažený sýr / 61
 Sýrové biftečky / 61
 Česnekový sýr / 62
 Sýrové smaženky / 62
 Křenový sýr s vejci / 62
 Sýrový vege špíz / 63
 Pivovarský špíz / 63

POKRMY Z VAJEC

Omeleta Vysočina / 64
 Plněná vejce à la Hilton / 64
 Tulácká omeleta / 65
 Chatařská omeleta / 65
 Opravdový vaječný řízek / 65

PŘÍLOHY

Staročeský bramborový salát / 66
Tábornické noky / 66
Pečené brambory v alobalu / 67
Bramborové nočky / 67

PIZZY

Pizza po česku / 68
Vege pizza / 68
Rychlá pizza / 69
Blesková pizza na pánvi / 69
Rychlé minipizzy / 69

TOPINKY A TOASTY

Šumavské topinky / 70
Topinky z hájenky / 70
Topinky pro nešiky / 71
Topinky à la tatarák / 71
Tvarůžkový šmitec / 71
Pivní opojení / 72
Topinky pro hladovce / 72
Sýrové toasty / 72

POMAZÁNKY

Česneková pomsta / 73
Jemná křenová pomazánka / 73
Pikantní niva / 73
Vaječná pěna / 74
Grónská pomazánka / 74
Vitaminová bomba / 74

NEČEKANÍ HOSTÉ

Sýrové hranolky / 75
Pivní sýrové kostky / 75
Okurkové kostky / 75
Studené špízy / 75
Rajčatové loďky / 75
Čtverce z listového těsta / 76
Pikantní sýrové paštičky / 76
Zelňáky / 76

SALÁTY

Hanácký salát / 77
Zeleninový salát se sýrovými nudličkami / 77
Italský rajčatový salát s tuňákem / 78
Krabí koktejl / 78
Salát Hermelín / 78

RECEPTY PRO CHALUPÁŘE

Labužnický lančmít / 79
Chilský guláš / 79
Lančmít se sýrem v alobalu / 79
Haše z vepřového masa / 80
Prejt na pánvi / 80
Vepřové maso v omáčce / 80
Dábelské topinky / 81
Paštikový mozeček / 81
Kovbojské fazole / 81

SLADKÉ POKRMY

Tvarohové miniknedlíčky / 82
Vdolečky bez kynutí / 82
Borůvkové lívanečky / 83
Americká jablečná kolečka / 83
Omeleta Kačka / 83
Tvarohové kobližky s čokoládou / 84
Jogurtové kobližky / 84
Skořicové medailonky / 84

MOUČNÍKY

Fofr bublanina / 85
Vláčný jogurtový ovocný koláč / 85
Rychlý makovec z mixéru / 86
Bezpracný perník / 86
Karamelové krachle / 87
Ovocné zákusky z listového těsta / 87

DEZERTY

Opilé ovoce / 87

Banány po brazilsku / 88

Pečená čokoládová jablka / 88

Pečené ovoce / 88

Ovocná pěna / 89

Pěnový pudink s ovocem / 89

Tmavý kokosový krém
s ovocem / 89Ledové kávové poháry
s piškoty / 90Jogurtová pěna s piškoty
a ovocem / 90

Ananasový náhrdelník / 90