

Obsah

Několik slov úvodem	5
● Sladkovodní a mořské ryby, plody moře	7
● Sladkovodní ryby	8
Kaprovitě ryby	8
Lín	8
Plněný lín	8
Lín namodro	8
Cejn	8
Křupavý cejn	9
Pečený cejn s rajčaty	9
Amur a tolstolobik	9
Amur na sardelové pěně	9
● Další sladkovodní ryby	10
Sumec	10
Guláš ze sumce	10
Štika	10
Štika na smetaně	10
Štičí sekaná	10
Candát	11
Dušený candát na hořčici	11
Zapečený candát s rýží	11
Zapečený candát v pikantní směsi	11
Okoun	12
Okoun plněný cibulovou nádivkou	12
Úhoř	12
Pikantní úhoř	12
Špíz z úhoře	12
Losos	13
Losos na paprice s rajčaty	13
Zapečený losos s pórkem a smetanou	13
Losos na víně	13
● Mořské ryby	14
Tresky	14
Treska obecná	14
Treska skvrnitá	14
Treska tmavá	14
Treska bezvousá	15
Treska se zeleninou a žampiony	15
Treska v pikantní omáčce	15
Treska zapečená s vejci a sýrem	15
Sleď	16
Dušení sledi	16

Sleď s česnekovou omáčkou	16
Makrela	16
Makrely na roštu	16
Makrely s jogurtovou omáčkou	16
Halibut	17
Grilovaný halibut se sýrem	17
Halibut se zelenými fazolkami	17
Platýs	17
Opékaný platýs	17
Plněné platýsové rolky	18
Tuňák	18
Pečený tuňák	18
Pěna z tuňáka	18
Mořský jazyk	18
Mořský jazyk se žampiony	21
Kambala velká	21
Grilovaná kambala se sezamovým semínkem	21
Žralok	21
Žraločí steak se zakysanou smetanou a burskými oříšky	22
Žraloží steak se žampiony a pórkem	22
● Plody moře	25
Ústřice	25
Mušle	25
Slávky po provensálsku	25
Smažené slávky	26
Humr	26
Humrový salát	26
Langusty	27
Langusta s holandskou omáčkou	27
Krabi	27
Rýžový salát s krabím masem	27
Krabí maso na kari koření	28
Krevety a garnáti	28
Zapečené krevety se smetanou a sýrem	28
Krevety s paprikami	29
Grilované krevety na jehle	29
● Sépioviti živočichové	
(chobotnice, sépie, kalmar)	30
Smažená sépie nebo kalmar	30
Dušená sépie nebo kalmar	30
Marinovaná chobotnice	33
Chobotnice na řecký způsob	33
Salát z darů moře	33
● Méně známé druhy zeleniny	34
Artyčoky	34
Smažené artyčoky	39
Brokolice	39

Krémová polévka z brokolice	39
Brokolice dušená se zeleninou	39
Brokolice zapečená v sýrovém těstíčku	40
Salát z brokolice s rajčaty	40
Brokolice v aspiku	40
Cukety	40
Zeleninový guláš s cuketou	43
Zapečené rybí filé s rajčaty a cuketou	43
Pikantní cuketový salát s paprikou	43
Čekanka salátová	44
Čekankový salát s bazalkou	44
Roštěnky s čekankovými puky	44
Fenykl sladký – boloňský	44
Fenyklův nákyp se šunkou a sýrem	49
Fenykl se sýrem niva	49
Kadeřávek	49
Kadeřávková polévka s rýží	50
Dušený kadeřávek s mletým masem	50
Kadeřávek smažený v žampionovém těstíčku	50
Kukuřice cukrová	50
Pečená zeleninová omeleta s kukuřicí	53
Dušené vepřové maso s kukuřicí	53
Mangold	53
Dušený mangold na paprice s klobásou	53
Mangoldové karbanátky s ovesnými vločkami	54
Pekingské zelí	54
Dušené pekingské zelí (jako příloha)	54
Mozeček z pekingského zelí	54
Zeleninový salát s pekingským zelím	55
Ředkev	55
Tvarohová pomazánka s ředkví	55
Salát z ředkve s majonézovou zálivkou	55
Saláty	55
Hlávkový salát s hořčičnou omáčkou	56
Salát ve smetanové omáčce	56
Vodnice	56
Zeleninová polévka s vodnicí	56
Vodnicové zelí (příloha)	56
Vodnicové minutky se šunkou	57
Vodnicový salát	57
● Exotické druhy ovoce	58
Avokádo	58
Avokádová zálivka na salát	58
Obložené chlebíčky s avokádem	58
Avokádový dezert	61
Fíky	61
Granátové jablko	61

Karambola	61
Kiwi	62
Chlebičky s kiwi	62
Kuřecí salát s kiwi	62
Mrkvový salát s kiwi	63
Piškotový dort s krémem a kiwi	63
Bowle s kiwi	63
Mango	63
Vepřové maso s mangem	64
Ovocný salát s mangem	64
Sladká omáčka z manga	64
Mučenky	64
Papája	67
● Sója zase jinak	68
Sójové maso	68
Sójové maso na čínský způsob	71
Pikantní sójové kuřecí medailonky	71
Sójové maso na paprice	71
Rizoto se sojovým masem	71
Brambory zapečené se sójovou šunkou	72
Karbanátky ze sójového granulátu	72
Sójové klíčky	72
Vepřové maso se sójovými klíčky	73
Sójové klíčky se šunkou	73
Zeleninový salát se sójovými klíčky	73
Pikantní tvarohová pomazánka	73
Sójové mléko	74
Palačinky ze sójového mléka	74
Sójový dvoubarevný krém s ovocem	74
Sójová kakaová zmrzlina	74
Kokosový koktejl ze sójového mléka	74
Tofu	75
Medailonky z tofu	75
Tofu na čínský způsob	75
Bramborové klobásky s tofu	75
Tofu v pikantní omáčce	76
Okurkový salát s tofu	76
Míchaný zeleninový salát s tofu	76
Jemný dezert z tofu	76
Sójová mouka	76
Sójové omeletky k zelenině	79
Kapustové karbanátky se sójovou moukou	79
Sójové řezy s čokoládovou polevou	79
Sójový perník s náplní	79
● Rýže	81
Celozrnná rýže	81
Chutná přílohová rýže	81

Rýžový papír	81
Taštičky plněné masem	82
Taštičky plněné zeleninou	82
Rýžové nudle	82
Slepičí polévka s rýžovými nudlemi	82
Rýžové nudle s vepřovým masem	83
● Hlíva ústříčná	84
Karbanátky z hlívy ústříčné	84
Hlíva ústříčná na kari	84
Topinky s pikantní pomazánkou	87
● Jedlé kaštiny	88
Piškotová roláda s kaštanovou náplní	88
Kaštiny v čokoládě	89
● Pravé italské těstoviny	90
Italské pesto	91
● Vejde japonských křepelek	92
Vařená křepelčí vejce	92
Křepelčí vejce na rožni	92
Použitá literatura	95