

OBSAH

Editorial	5
Tvaroh a čerstvé sýry ve zdravé výživě	
Co víme o tvarohu	7
Tvaroh ve zdravé výživě	7
Co víme o čerstvých sýrech a měkkých bílých sýrech?	
Druhy čerstvých sýrů na trhu	12
Než začneme vařit	16
Tvaroh a čerstvé sýry v domácnosti	16
Kupujeme čerstvý tvaroh	16
BIO tvaroh a BIO sýry jsou nejlepší	17
Jak skladujeme tvaroh v domácnosti	18
Tvaroh si můžeme připravit i doma	18
Nakonec něco navíc	
(Úskalí tvarohovo-smetanových krémů)	20
RECEPTY	23
(viz Rejstřík receptů)	
Zdravá výživa – doporučená literatura	123
Rejstřík receptů	124

REJSTŘÍK RECEPTŮ

STUDENÁ KUCHYŇ

Studený bufet

Tvarohová majonéza	25
Tatarka z tvarohu	25
Jemná bylinková remuláda	26
Jemný tvarohový dresink	26
Sýrová roláda	27
Sýrové kornoutky	27
Zelenina s pikantní náplní	27
Zelenina s pohankovou náplní	28

Okurka s jahelnou pěnou	28
Veje plněná tvarohovým krémem	28
Veje plněná jahelným krémem	29
Veje s pohankovou náplní	29
Veje s bylinkovou omáčkou	29
Mozzarella s rajčaty a bazalkou	30
Šunkové závitky s křenem	30
Nakládaný balkánský sýr	30
Pikantní kozí sýr se zeleninou	31
Sýr Feta v řecké marinádě	31

POMAZÁNKY

Pomazánky z tvarohu

Bylinková pomazánka	31
Pažitková pomazánka	32
Liptovská pomazánka z tvarohu	32
Budapeštská pomazánka	32
Křenová pomazánka	32
Pórková pomazánka	33
Česneková pomazánka	33
Pomazánka paní Müllerové	33
Rozhuda	33
Zeleninová pomazánka	34
Tvarohová pomazánka s mrkví slaná	34
Tvarohová pomazánka s mrkví sladká	34
„Humrová“ pomazánka s tvarohem	35
Ředkvičková pomazánka	35
Červená tvarohová pomazánka	35
Sójové pomazánky s tvarohem	35
Základ pro sójové pomazánky s tvarohem	35
Sójová pomazánka budapeštská	36
Sójová pomazánka rajská	36
Sójová pomazánka s rybou	36
Sójová pomazánka bylinková	36
Sójová pomazánka špenátová	37
Fazolové pomazánky s tvarohem	37
Základ pro fazolovou pomazánku	37
Fazolová pomazánka řecká	37
Fazolová pomazánka mexická	37
Fazolová pomazánka křenová	38
Fazolová pomazánka česneková	38
Fazolová pomazánka s černou ředkví	38
Pomazánka se sýrem a křenem	38
Tvarůžková pomazánka	39
Pomazánka z nivy s cibulí	39
Topinková pomazánka z nivy	39
Ořechová pomazánka	39
Slunečnicová pomazánka slaná	40
Slunečnicová pomazánka medová	40
Drožděná pomazánka	40
Rybí pomazánka	41
Pomazánka z tuňáka	41
Pomazánka s tresčími játry	41
Šunková pomazánka s křenem	41
Pomazánka s drůbežím masem	42
Pomazánka s vařenými vejci	42
Pikantní pomazánka s játrovým krémem	42

Pomazánky z brynzý

Brynzová pomazánka s tvarohem	43
Liptovský sýr z brynzý	43
Pomazánka z brynzý s kapií	43
Řecká pomazánka z brynzý	43

Pomazánky z balkánského sýra

Pomazánka Varna	44
Balkánská pomazánka s čubricou	44
Balkánská pomazánka ostrá	44
Balkánská pomazánka s vejci	45
Ementálská pomazánka s balkánským sýrem	45

POLÉVKY

Polévka Demikát	46
Polévka Čir	46
Liptovská polévka	47
Brynzová polévka se slaninou	47
Polévka s brynzovými knedličky	47
Polévka s tvarohovými haluškami	48
Čorba z kopřiv s balkánským sýrem	48
Pórková čorba s balkánským sýrem	48
Bramborová čorba s balkánským sýrem	49
Balkánská špenátová polévka	49
Polévka z kozího sýra	49
Polévka ze syrovátky	50
Tvarohový svítek do polévky	50
Svítek s ovčím sýrem	50

TEPLÉ POKRMY slané

Pokrmy z tvarohu

Tvarohové knedličky vláčné	51
Bramborové knedlíky s tvarohem	52
Špenátové noky	52
Tvarohové halušky se zelím	53
Bramborové taštičky plněné masem	53
Nudle z tvarohového těsta	53
Nové brambory s tvarohem	54
Pečené nové brambory s tvarohem	54
Brambory v alobalu s česnekovým tvarohem	54
Plněné želné listy v rajské omáčce	55
Opékané papriky s tvarohovou náplní	55
Zapečené plněné brambory	56
Sýrovo-tvarohový nákyp s bazalkou	56

Tvarohovo-bramborový nákyp . . .	56	Mozzarella v celerovém těstíčku . . .	70
Bramborové čtverce s tvarohem . . .	57	TEPLÉ POKRMY sladké	
Provensálské tvarohové kostky . . .	57	Sladké syrníky	71
Francouzské brambory s tvarohem	57	Tvarohové noky	72
Květák s brokolící zapečený s tvarohem	58	Hanácké noky s medem	72
Plněné cukety zapečené	58	Knedlíčky s ovocnou polevou	72
Zelné flíčky s tvarohem	58	Šarišské pirohy	73
Nudle zapečené se špenátem	59	Tvarohové knedlíčky s ořechy	73
Slaný nudlový nákyp s tvarohem	59	Celozrnné taštičky s tvarohovou náplní	74
Mrkvové syrníky	60	Švestkové tvarohové šišky	74
Bramborové syrníky	60	Ovocné knedlíky z tvarohového těsta I.	74
Olomoucké syrníky	60	Ovocné knedlíky z tvarohového těsta II.	75
Tvarohové šišky z bramborového těsta	61	Tvarohové lívance	75
Tvarohové krokety se šunkou	61	Velké lívance z ovesných vloček s tvarohem	76
Tvarohové krokety se sýrem	61	Vločkové lívanečky kynuté	76
Slaný koláč z listového těsta s tvarohem	62	Šulánky sypané tvarohem	76
Tvarohová pizza s paprikami a nivou	62	Rýžový nákyp s jablky a tvarohem	77
Filé s tvarohovou omáčkou	62	Zapečené nudličky s tvarohem	77
Pokrm z brynz		Zapečené sladké flíčky	78
Brynzové halušky bramborové	63	Nudlový nákyp s tvarohem	78
Brynzové halušky celozrnné	63	Žemlovka s tvarohem	78
Knedlíčky z brynzového těsta	64	Žemlovka s jablky a tvarohem	79
Liptovské taštičky s jogurtem	64	Tvarohový trhanec	79
Celozrnné brynzové noky	64	Smažené tvarohové noky	80
Nové brambory s brynzou	65	Smažené kynuté tvarohové šišky	80
Zapečené brambory s brynzou	65	SLADKÉ TVAROHOVÉ PEČIVO	
Špaldové lívance se špenátem a brynzou	65	Kynuté těsto	
Slané palačinky s brynzou	66	Kynuté tvarohové těsto <i>vánočka, štola, bochánek</i>	81
Pokrm z balkánského sýra		Tvarohová bábovka kynutá	83
Špagety s balkánským sýrem	66	Celozrnné buchty s tvarohem	83
Palačinky s balkánským sýrem	66	Buchty s brusinkovým tvarohem	84
Omeleta s balkánským sýrem	67	Moravské koláče s tvarohem	84
Pečené papriky s balkánským sýrem	67	Celozrnné chodské koláče	85
Pečená rajčata s balkánským sýrem	67	Pražský koláč s tvarohovou náplní	86
Vinný list plněný balkánským sýrem	67	České vdolky s tvarohem (pečené v troubě)	86
Cukety s balkánským sýrem	68	Kynuté mandlové řezy s tvarohem	87
Fazolky zapečené s balkánským sýrem	68	Kynuté tvarohové řezy	88
Zeleninové karbanátky s balkánským sýrem	69	Koblížky z tvarohového těsta	88
Banica - bulharská specialita	69	Netradiční tvarohové náplně do buchet a koláčů	89
Pokrm z mozzarellou		Jahelna - bez cholesterolu	89
Mozzarella po anglicku	70	S maizenou - bez cholesterolu	89
		S mákem	89
		Netradiční tvarohové náplně za studena	90

Šlehaná s pudingem	90
Žervé krém na zdobení	90
Krém cappuccino bez cholesterolu	90
Krém Tiramisu nízkokalorický	90

Třené, lité a křehké těsto

Třená tvarohová bábovka	91
Slavnostní tvarohová bábovka	91
Tvarohovo-makový koláč	92
Šladký tvarožník	92
Špaldový tvarohový chlebiček	92
Tvarohový koláč s višněmi	93
Šátečky z tvarohového těsta	93
Vdolečky z nekynutého tvarohového těsta	93
Koláč „prošívaná deka“	94
Mřížkový křehký tvarohový koláč	94
Dvoubarevný křehký tvarohový koláč	95
Křehký koláč s tvarohem a ořšky	95
Křehký koláč s jablky a tvarohem	96
Křehký hruškový koláč s tvarohem	96
Křehký meruňkový koláč s tvarohem	97
Křehký bramborový koláč s tvarohem	97
Křehký závin s tvarohem	97
Listový závin s tvarohem	98
Sušenky z tvarohového těsta	98

SLANÉ PEČIVO Z TVAROHU, BRYNZY A BÍLÝCH SÝRŮ

Celozrnné čajové tyčinky	99
Křupavé tyčky se sezamem	99
Provensálské tvarohové tyčky	100
Olomoucké tyčinky	100
Pečené taštičky se šunkou	100
Brynzové tyčinky	101
Brynzové koláčky	101
Brynzovníčky kynuté	101
Brynzovníčky křehké	102
Taštičky s balkánským sýrem	102
Pravá bulharská banica	103
Tyčinky Iva s mozzarellou	103
Tyčinky s mozzarellou a ořechy	103
Slaný závin s fetou nebo balkánem	103

DORTY A SLAVNOSTNÍ PEČIVO

Dort z tvarohového těsta s pistáciemi	105
---	-----

Jablkový dort s tvarohem a rozinkami	106
Rychlý pomerančový dort	106
Rychlý tvarohový dort s jahodami	107
Havajský tvarohový dort	107
Kiwi dort s tvarohem	108
Slavnostní dort s ovocem bez pečení	108
Žiháný dort s borůvkami bez pečení	109
Dvoubarevný dort bez pečení	109
Broskvový dort bez pečení	110
Řezy Míša	110
Řezy Tiramisu pro štíhlou linii	111
Medová roláda s ovocným krémem	111
Listové řezy s jahodovým tvarohem	112

POHÁRY, DEZERTY A PŘESNÍDÁVKY

Jahodový pohár	113
Meruňkový pohár s ořechy	114
Pohár s lesním ovocem	114
Malinový pohár	114
Dvoubarevný tvarohový pohár	115
Čokoládový pohár	115
Jáhlovo - tvarohový pohár	115
Broskvový dezert	116
Krém s dušenými jablky	116
Grapefruitový dezert bez cukru	117
Jablkové plátky s ořechy a žervé	117
Tvarohová mürli dezert	117
Tvarohová zmrzlina	118
Dezert „horká láska“	118

Zdravé dětské přesnídávky

Domácí termix čokoládový	119
Domácí termix ovocný	119
Rozinkový tvaroh	119
Žervé s jablíčkem	120
Žervé s kiwi	120
Žervé s ovocným džemem nebo kompotem	120
Žervé s banánem	120
Lučina s ořechy a medem	121
Lučina s borůvkami	121
Lučina s jablkem a mrkví	121
Sezamové tvarohové máslo	121
Meduňkové jáhlovo-tvarohové máslo	122
Pomazánka s mrkví a ořechy	122