

# OBSAH

15 ÚVOD

## 16 SEZNAMOVACÍ ETUDY

### VROUCÍ ETUDA

22 RAJSKÉ ŠPAGETY  
24 ČOČKOVÁ POLÉVKA S UZENÝM MASEM  
27 MARINOVANÁ MRKEV 28 KOŘENĚNÁ BROKOLICE

### UDUŠENÁ ETUDA

32 PŘÍRODNÍ KUŘECÍ PLÁTKY  
34 JEDNODUCHÁ BOLOŇSKÁ OMÁČKA 36 RATATOUILLE

### PROPEČENÁ ETUDA

40 PEČENÉ KUŘE 43 ZELENINA Z PLECHU  
44 KRKOVICE NA PIVĚ 47 VLÁČNÁ JABLEČNÁ BUCHTA

### USMAŽENÁ ETUDA

50 SMAŽENÉ KUŘECÍ ŘÍZKY 53 BRAMBOROVÉ CHIPSY  
55 SMAŽENÁ JABLÍČKA V PALAČINKOVÉM TĚSTĚ

# 56

## KLASICKÉ ČESKÉ ETUDY

### GULÁŠOVÁ ETUDA

62 HOVĚZÍ GULÁŠ 65 SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ 66 VEPŘOVÝ GULÁŠ NA SLANINĚ

### ŘÍZKOVÁ ETUDA

71 OBRÁCENÉ ŘÍZKY Z TROUBY 73 HOLANDSKÉ ŘÍZKY 74 KARBANÁTKY

### ETUDA PRO KNEDLÍK A ZELÍ

79 HRNÍČKOVÉ KNEDLÍKY Z MIKROVLNKY

81 RYCHLÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY 82 HOUSKOVÉ KYNUTÉ KNEDLÍKY

84 KACHNA PEČENÁ VELMI POMALU 86 DUŠENÉ KYSANÉ ZELÍ

87 VEPŘOVÁ PEČENĚ ŠPIKOVANÁ MÁSEM 88 AROMATICKÁ VEPŘOVÁ PEČÍNKA

88 KNEDLÍK S VAJÍČKEM, LEPENICE A ZAPEČENÉ TOUSTY

### OMÁČKOVÁ ETUDA

92 PROSTÁ OMÁČKA 93 LAHŮDKOVÁ KOPROVÁ OMÁČKA

93 KŘENOVÁ OMÁČKA 95 RAJSKÁ OMÁČKA 96 SVÍČKOVÁ PEČENÁ PŘES NOC

### POLÉVKOVÁ ETUDA

100 KLASICKÝ POMALU VAŘENÝ KUŘECÍ VÝVAR

102 POLÉVKOVÉ NUDLIČKY 104 HOVĚZÍ POLÉVKA S JÁTROVÝMI KNEDLÍČKY

106 ČESNEČKA

### SLADKÁ ETUDA

110 MRAMOROVÁ BÁBOVKA 113 KYNUTÉ BUCHTY 114 PALAČINKY

115 KRUPIČNÁ KAŠE

### DĚTSKÁ ETUDA

118 ZÁKLADNÍ OVOCNÉ PYŘÉ 119 ZÁKLADNÍ ZELENINOVÉ PYŘÉ

120 BANÁNOVÁ POUCHOUTKA 120 JEMNÁ ZELENINOVÁ POLÉVKA

122 ZELENINA DO RUKY 122 KUSKUS ZE ZELENINOVÝM PYŘÉ 122 KUSKUS NASLADKO

# 124

## ETUDY PRO PRÁZDNOU LEDNICI

### ETUDA PRO SENDVIČOVAČ

- 130 ZAPEČENÝ TOUST 131 LÍVANEČKY V SENDVIČOVAČI  
132 JABLEČNÉ TAŠTIČKY JAKO OD McDONALD'S

### TĚSTOVINOVÁ ETUDA

- 136 OMÁČKA Z TAVENÉHO SÝRA  
137 RAJSKY DOBRÁ OMÁČKA 138 SMETANOVÉ KOMBINACE  
139 TĚSTOVINY S TUŇÁKEM  
141 TĚSTOVINY S ČERSTVOU ZELENINOU  
142 TĚSTOVINOVÝ SALÁT A LA KRAB

### BRAMBOROVÁ ETUDA

- 146 PEČENÉ BRAMBORY 147 PEČENÉ BRAMBORY DE LUXE  
148 PARMAZÁNOVÁ BRAMBOROVÁ KAŠE  
148 KRÉMOVÁ BRAMBORAČKA 149 KOPROVKA  
151 BRAMBORÁK

### ETUDA PRO MLSNÝ JAZÝČEK

- 154 TAŠTIČKY Z LISTOVÉHO TĚSTA 157 KOBLÍŽKY  
159 UTOPENÁ BUCHTA 160 NÁKYP Z TOUSTOVÉHO CHLEBA  
161 MERUŇKOVÁ ŽEMLOVKA

### POMAZÁNKOVÁ ETUDA

- 164 ROZHUDA  
165 NOTORICKY ZNÁMÁ SÝROVÁ POMAZÁNKA  
166 VAJEČNÁ POMAZÁNKA 166 POMAZÁNKA SKORO KRABÍ

# 168

## RYCHLÉ ETUDY

### ETUDA PRO MIXÉR

- 174 KRÉMOVÁ RAJČATOVÁ POLÉVKA  
177 MRKVOVÝ KRÉM 178 BROKOLICOVÝ KRÉM  
179 TĚSTOVINY S BAZALCOVÝM PESTEM 180 HUMMUS

### ETUDA O MASOVÉM ÚTOKU

- 184 DOCELA OBYČEJNÝ DOMÁCÍ BIFTEK  
187 SNADNÝ PSTRUH NA MÁSLÉ 188 TRESKA V PARMAZÁNU  
189 JEMNÁ JÁTRA

### SALÁTOVÁ ETUDA

- 192 NICESKÝ SALÁT 193 CÉSAR SALÁT  
194 ITALSKÝ SALÁT CAPRESE 195 ŠÉFKUCHAŘŮV SALÁT  
196 SALÁT S ROZPEČENÝM HERMELÍNEM

### TOPINKOVÁ ETUDA

- 200 OBRÁCENÉ TOPINKY 201 VARIACE NA SENDVIČ REUBEN  
202 CROQUE PRO PÁNY I PRO DÁMY 204 DOMÁCÍ PANINI  
205 OPEČENÁ CIABATTA SE SÝREM COTTAGE

### ETUDA O PROKLATĚ RYCHLÉ ČESKÉ BUCHTĚ

- 208 ZÁKLADNÍ PŘEDPIS NA RYCHLOU BUCHTU  
210 RYBÍZOVÝ KOLÁČ S DROBENKOU  
210 BROSKVOVÝ KOLÁČ 211 KAKAOVÉ ŘEZY S POLEVOU

# 212

## IMPOZANTNÍ ETUDY

### ETUDA O ODPOLEDNÍ KÁVĚ

- 218 BLT SENDVIČ 219 KRŮTÍ TRAMEZZINI  
221 BAGEL S KOZÍM SÝREM  
221 TEPLÉ ŽAMPIONOVÉ CHLEBÍČKY  
222 SÝROVÉ QUESADILLY  
222 KAVÁRENSKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ  
224 SUŠENKY ČILI COOKIES

### ETUDA PŘÍBUZENSKÁ

- 228 PESTRÝ SALÁT S ŘEDKVIČKAMI  
230 ROZPEČENÁ BYLINKOVÁ BAGETA  
231 VEPŘOVÉ STROGANOFF  
232 HOVĚZÍ ZÁVITKY 234 DUŠENÁ RÝŽE SE ZELENINOU  
235 KUŘECÍ PERKELT 235 BEZÉ MOJÍ BABIČKY  
236 ČESKÉ TAK-TROCHU-TIRAMISU  
239 ŠLEHAČKOVÁ BÁBOVKA

### ETUDA O VEČERNÍM POSEZENÍ S PŘÁTELI

- 242 BLESKOVÉ PRAŽENÉ MANDLE  
243 PARMAZÁNOVÉ CHIPSY  
244 GRILOVANÉ KUŘECÍ PALIČKY  
245 VAŘENÉ BRAMBORY 246 ŽIVÁŇSKÁ PEČENĚ  
249 CIBULE Z PLECHU 250 DOMÁCÍ PAŠTIKA

### ETUDA O NÁVSTĚVĚ PŘES NOC

- 255 POMERANČOVÝ DŽUS 255 PEČENÁ MÍCHANÁ VAJÍČKA  
256 SNÍDAŇOVÉ KLOBÁSKY 257 DOMÁCÍ PEČENÉ FAZOLE  
258 LÍVANEČKY

### ETUDA JEDNOHUBKOVÁ A MISTIČKOVÁ

- 263 RAJČATA S MOZZARELLOU  
264 ŠUNKA S MELOUNEM 265 LOSOS S LUČINOU  
266 TORTILOVÉ CHIPSY A GUACAMOLE 267 SÝROVÉ FONDUE

# 268

## SEZÓNÍ ETUDY

### JARNÍ ETUDA

- 274 CHŘEST S HOLANDSKOU OMÁČKOU  
277 PETRŽELKOVÉ PESTO  
277 PEČENÉ KNEDLÍČKY Z PETRŽELOVÉ NÁDIVKY  
278 ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT S CIBULÍ  
279 BRAMBOROVÝ SALÁT S RUSKOU ZÁLIVKOU  
281 REBARBOROVÝ KRAML

### LETNÍ ETUDA

- 285 DOMÁCÍ PIZZA 287 LASAGNE 288 DOMÁCÍ TĚSTOVINY  
290 MILÁNSKÉ RIZOTO 291 RAJČATOVÁ PASSATA  
292 SUŠENÁ RAJČATA 294 ZAPEČENÝ KVĚTÁK  
295 TVAROHOVÉ MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY  
297 CITRONOVÝ KRÉM 298 PĚNIVÉ FRAPÉ 298 MOJITO

### PODZIMNÍ ETUDA

- 302 SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY  
302 MRKVOVÝ SALÁT, JAK HO MILUJÍ DĚTI  
303 PEČENÉ PAPIKY 305 PLNĚNÉ PAPIKY  
306 ZVOLNA PEČENÉ JEHNĚČÍ 308 VOŇAVÉ VAŘENÉ FAZOLE  
308 MARTINSKÁ HUSA 310 FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA  
311 KUŘECÍ JÁTRA S KACHNÍM SÁDLEM  
311 ZAPEČENÉ HRUŠKY 312 JABLEČNÝ ŠTRÚDL

### ZIMNÍ ETUDA

- 317 PINGPONGOVÉ MÍČKY 318 PÓRKOVÁ POLÉVKA  
319 ŠPAGETY PO UHLÍŘSKU  
320 UHLÍŘINA ČILI GRENADÝRMARŠ  
320 KAŠTANOVÝ KRAML 322 PEČENÝ PASTIŇÁK

# 324

## SVÁTEČNÍ ETUDY

### NAROZENINOVÁ ETUDA

330 CITRONOVÝ DORT 331 ROLÁDA 333 CHEESECAKE  
337 NEPEČENÝ PIŠKOTOVÝ DORT

### VALENTÝNSKÁ ETUDA

340 MALINOVÉ ŠAMPAŇSKÉ 341 HORKÉ MALINY  
342 VALENTÝNSKÉ SLÁVKY  
344 KUŘECÍ PRSA V PARMAZÁNOVÉ KRUSTĚ  
345 ZELENÝ SALÁT 347 NEPEČENÝ MALINOVÝ DORT

### ETUDA KE DNI MATEK

350 TEPLÝ SALÁT ZE ZELENÝCH FAZOLEK A SLANINY  
352 TĚSTOVINY S LOSOSEM A HRÁŠKEM 353 MUFFINOVÝ DORT

### VELIKONOČNÍ ETUDA

356 VELIKONOČNÍ HLAVIČKA 358 JARNÍ HLÁVKOVÝ SALÁT  
358 VELIKONOČNÍ MAZANEC 359 OŘECHOVÝ BERÁNEK  
361 TEPLÉ VAJEČNÉ CHLEBÍČKY

### VÁNOČNÍ ETUDA

364 VÁNOČKA 367 ROHLÍČKY BLACK AND WHITE  
368 RYBÍ POLÉVKA 369 BRAMBOROVÝ SALÁT 370 SMAŽENÝ KAPR

# 372

## ZÁVĚREČNÉ ETUDY

374 KUCHYŇSKO – ČESKÝ SLOVNÍK  
378 ETUDA DĚKOVACÍ  
381 ETUDA LITERÁRNÍ