

OBSAH

ÚVOD	3
PRAKTICKÉ RADY	3
KARBANÁTKY	4
Bramborové	4
Bramborové jemné	4
Bramborové s houbami	4
Bramborové s tvarohem	5
Bramborové s muškátovým oříškem	6
Bramborové plněné salámem	6
Bramborové krupicové	6
Bramborové se žemlí	7
Bramborové se sýrem	7
Bramborové s rajčaty	7
Bramborové s pivním nebo plísňovým sýrem	8
Z bramborové kaše s opečeným chlebem	8
Bramborové sladké	9
Bůčkové se sýrem	9
Bůčkové – holandský řízek	9
Bůčkové se syrovými brambory	10
Bůčkové s vařenými brambory	10
Bůčkové s rýží	10
Bůčkové s fazolemi	11
Bůčkové s cuketou	11
Celerové	11
Cuketové s rýží	12
Cuketové s vuřty	12
Cuketové s jáhlami	12
Cuketové s houbami	13
Cuketové plněné salámem	14

Cuketové – játrové	14
Čočkové s droždím	14
Droždové	15
Fazolové s mletým masem	15
Fazolové s jablky	16
Fazolové s rozinkami – sladké	16
Hermelínové	16
Hermelínové se sardelovou pastou	17
Houbové	17
Houbové s hrachem	17
Houbové s jogurtem	18
Houbové z hlívy ústřičné	18
Houbové s jáhlami	19
Hrachové	19
Hráškové s uzeným masem	20
Chlebové	20
Jáhlové	20
Jáhlové se zeleninou	21
Játrové	21
Játrové s jablky	22
Játrové se salámem	22
Játrové s brambory	22
Kapustové	23
Kedlubnové	23
Kopřivové s rýží	24
Kopřivové s ovesnými vločkami	24
Květákové	24
Květákové se sýrem	25
Květákové s bramborovou kaší	25
Květákové s uzeným masem	25
Z mangoldu	26
Masové drůbeží	26
Masové nastavené	27
Masové ze zbytků masa	27
Masové s brambory	27

Masové se sýrem	28
Masové z králíka	28
Masové s hrachem	29
Masové plněné vejci a salámem	29
Masové z vepřového jazyka	30
Masové se špenátem	30
Masové se zeleninou	30
Masové s rýží	31
Masové drůbeží s houbami	31
Masové s kapiemi	31
Masové s muškátovým oříškem	32
Masové telecí	32
Masové plněné sardinkami	32
Mrkvové s hráškem	33
Mrkvové s jogurtem	33
Z olomouckých tvarůžků	33
Z ovesných vloček s uzeninou	34
Z ovesných vloček s droždím	34
Pšeničné s mrkví	34
Pšeničné se škvarky	35
Rajčatové	35
Rajčatové z kečupu	35
Rizotové	36
Z rybího filé s bramborem	36
Z rybího filé s okurkou	36
Rybí s houbami	37
Z rybího filé s jablky	38
Rýžové	38
Rýžové s mrkví	38
Rýžové s uzeným bůčkem	39
Rýžové se sýrem	39
Salámové	39
Skopové	40
Sójové s rýží	40
Sójové s ovesnými vločkami	40

Sýrové	41
Sýrové s bramborem	41
Sýrové z rokfóru	42
Špenátové	42
Špenátové se sýrem	42
Vaječné s křenem	43
Vaječné ze ztracených vajec	43
Vaječné se sýrem	44
Vaječné se žampiony	44
Vaječné pohankové	44
Vaječné s obilnými klíčky	45
Zeleninové	45
Zeleninové s houbami	45
Zeleninové s fazolemi a sójovými granulemi	46
Zeleninové se salámem	46
Zelné	47
Zelné s uzeninou	47
Zelné z červeného zelí	47
Žampionové	48

SMAŽENKY	49
Bramborové jednoduché	49
Bramborové zbojnické	49
Bramborové šklubánkové	50
Bramborové plněné	50
Bramborové s droždím	50
Bramborové se sýrem	51
Bramborové s jablky – sladké	51
Brokolicové	51
Celerové	52
Cibulové	52
Cuketové	52
Čočkové	53
Drůbeží	53

Drůbeží skautské	53
Drůbeží kuřecí	54
Drůbeží drůbkové	54
Drůbeží se žampiony	54
Houbové	55
Houbové se sardelovou pastou	56
Houbové s cuketou	56
Chlebové vaječné	56
Chlebové se sýrem	57
Chlebové česnekové	57
Chlebové sladké	57
Jablkové sladké	58
Játrové	58
Játrové s houbami	56
Kapustové se slaninou	59
Kedlubnové	59
Knedlíkové	60
Krupicové se sýrem	60
Květákové s houbami	60
Květákové s masem	60
Květákové s droždím	61
Lančmítové	61
Masové	61
Masové s houbami	62
Masové s kořením	62
Masové se skořicí	62
Masové vepřenky	63
Masové drůbeží ostré	63
Masové drůbeží s houbami	63
Masové s ořechy	64
Masové čínské kuličky	64
Moučné	64
Moučné z kapání	65
Mrkvové	65
Olomoucké	65

Z ovesných vloček	66
Z ovesných vloček s bylinkami	66
Z ovesných vloček s kapustou	66
Ovocné sladké	67
Paprikové s houbami	67
Pórkové s houbami	67
Pórkové s masem	68
Pšeničné	68
Rajčatové	68
Rybí	69
Z rybího filé	69
Z rybího filé s vínem	69
Rýžové	70
Rýžové se sýrem	70
Salámové	70
Sójové	71
Sýrové se slaninou	71
Sýrové s česnekem	71
Sýrové chlebové	72
Sýrové z ovčího sýra	72
Špenátové	72
Švestkové sladké	72
Těstovinové	73
Tvarohové	73
Vaječné	73
Vaječné se sýrem	74
Vaječné s kopřivami	74
Vaječné se šunkou	74
Vaječné s játrovou paštikou	75
Vaječné s kari	75
Vaječné s masem	76
Zeleninové	76
Zelné	76
Zelné z kyselého zeli	77
Žemlové	77