

OBSAH

Onemocnění žlučníku a žlučových cest	13
Výběr potravin při onemocnění žlučníku a žlučových cest	17
Technologie vaření	19
O receptech	20

POLÉVKY

Tykvová polévka	23
Polévka hovězí se zeleninou	23
Bramborová polévka s rajčaty	24
Mexická vepřová polévka	24
Drůbeží polévka	25
Brokolicová se šunkou	26
Polévka ze strouhaných brambor	27
Pekingská polévka	27
Celerová polévka s mrkví	28
Pórková polévka	28
Polévka z králíka	29
Maďarská rybí polévka	30
Jemná polévka s bílkem	31
Rýžová polévka	31
Rybí polévka	32
Polévka z mletého masa s bazalkou	32
Hovězí polévka	33

VEPŘOVÉ MASO

Balkánské ražniči	35
Sicilské řízky	35
Vepřové plátky v zelenině	36

Zapečené vepřové plátky	36
Mexické maso	37
Kotlety v alobalu	38
Vepřové plátky s olivami	39
Vepřové po maďarsku	39
Vepřová směs v alobalu	40
Vepřové ražniči s koprem	40
Přírodní kotlety	41

HOVĚZÍ MASO

Hovězí maso se zeleninou a jablky	43
Hovězí na pórku	43
Hovězí se zelenou fazolkou	44
Rumunské závitky	45
Přírodní hovězí roštěnky	45
Svíčkové řezy v bešamelu	46
Hovězí maso s brambory	47
Plněné hovězí plátky	48
Dušené hovězí se zeleným kořením	49

TELECÍ MASO

Telecí maso s rajčaty a celerem	51
Plněné telecí řízky	51
Dušené telecí na zázvoru	52
Přírodní telecí řízky	52
Telecí medailonky na houbách	53
Telecí s pomeranči	54
Telecí řízek s libečkem	54
Telecí řízky s lilkem	55
Telecí maso se zeleninou v alobalu	55

RYBY

Rybí sekaná	57
Štika s rýží	57

Mořské štiky po orientálsku	58
Kapr po jihočesku	59
Kapr v rajčatovém protlaku	60
Kapr s citronovou omáčkou	61
Rybí filé na kaparech	61
Rybí filé po italsku	62
Rybí filé v alobalu	62
Rybí filé na šalvěji	63
Rybí filé se sójovou omáčkou	64
Rybí filé s jogurtem	64
Rybí guláš	65

KUŘE

Kuřecí paličky s jablky	67
Kuře se zeleninou	67
Kuře na pórku	68
Guláš z kuřete	68
Kuřecí paprikáš	69
Kuře na rozmarýnu	70
Pilaf z kuřete	71
Kuře v alobalu	71
Kuře po sedlácku	72
Kuře po bulharsku	72
Kuře v sýrové omáčce	73
Kuře po milánsku	74
Kuře s bazalkou	75

NÁKYPY

Brokolicový nákyp	77
Bramborový nákyp s jablky	77
Rýžový nákyp s masem	78
Zeleninový nákyp	79
Špenátový nákyp	79

TĚSTOVINY

Boloňské špagety.....	81
Těstoviny s balkánským sýrem.....	81
Těstoviny s brokolicí	82
Špagety s kuřetem na rozmarýnu	82
Makarony s tykví	83
Kolínka s králíkem.....	84
Zelené nudle	84
Špagety se zeleninou a libečkem	85
Kolínka v pralese	85

ZELENINOVÁ JÍDLA

Tykev plněná šunkou.....	87
Fazolkový mozeček.....	87
Zadělávaný pórek	88
Zapečená růžičková kapusta	88
Růžičková kapusta s masem	89
Topinambury pod peřinou.....	90
Dušená mrkev se sýrovou omáčkou	91

ZELENINOVÉ SALÁTY

Rajčatový salát se sýrem.....	93
Čekankový salát s pomeranči	93
Mrkvový salát s jablky a banány.....	94
Salát z lilků.....	94
Celerový salát	95
Salát z červené řepy	96
Salát z čínské zeli	97
Mrkvový salát s rajčaty	97
Mrkvový salát s kokosem	98
Čínský salát se zeleninou	98

SLADKÁ JÍDLA

Palačinky s tvarohovým krémem	101
Nudle s perníkem	101
Rýžový nákyp se švestkami.....	102
Rýžový pilaf s jablky.....	102
Švestkové knedlíky z bramborového těsta.....	103
Tvarohové noky s jogurtem	104
Nudle s tvarohem	105
Bramborová roláda s povidly	105

MOUČNÍKY

Meruňkový koláč	107
Bublanina s višněmi	108
Bramborová roláda s tvarohem.....	108
Švestkový koláč.....	109
Tvarohový dort pod ledem	110
Piškotový dort s jahodami.....	110

OVOCNÉ SALÁTY A DEZERTY

Tropický salát.....	113
Ovocný salát s fenyklem	113
Pomeranče s tvarohem	114
Salát z jablek	114
Ovocná pěna.....	115
Ovocný kysel	116
Jablkový sněhový pohár s jahodami	116
Dvoubarevný pudink s ovocem	117

POMAZÁNKY

Pomazánka s mrkví.....	119
Tvarohová pomazánka se šunkou.....	119
Krabí pomazánka.....	120
Pomazánka ze žervé a kapary.....	120
Zeleninové máslo.....	120
Bylinkové máslo.....	121
Brynzová pomazánka.....	122
Sýrová pomazánka.....	123