

Obsah



Nátierky zo zemiakov, húb a bylín

ZEMIAKOVÉ

Podľa babičky	10
S vajcom a uhorkou	11
S mrkvou	11
So salámou a sledom	11

BYLINKOVÉ

Ligurčeková	12
S kaparami	13
Orechová s cesnakom	13
So žihlavou	13
Rozmarínová	13

HUBOVÉ

Zo sterilizovaných húb	14
S tvrdým syrom	15
S lučinou	15
Pikantná	15

Nátierky z droždía

S údeninou	18
S topeným syrom	19
S mäsom a slaninou	19
Na posilnenie mysle	20
Výživná	21
So sójovou múkou	21
So sardelovou pastou a uhorkou	22
Z droždía a vajec	22
S uhorkou	22
So zeleninou	22
So šunkou	22
So slaninou	22
S pšenom	23
S ovsenými vločkami	23
S jarnou oblohou	23

Nátierky zo strukovín a obilnín

ZO STRUKOVÍN

Šošovicová	26
So sójovými bôbmi a kečupom	27
Sójová s droždím	27
So sójovými bôbmi a syrom	27
Zo sójových bôbov a horčice	27
Zo sójového granulátu s droždím	28
Zo sójovej drviny s vajcami	29
Zo sójového granulátu so syrom	29
Zo sójového granulátu so špenátom	29
Zo sójovej múky a zeleniny	29
Zo sójovej drviny	29
Zo sójovej drviny s obilnými klíčkami	29
Sójová so zeleninou	29

Z OBILNÍN

Pohánková	30
Pohánková s tvarohom	30
Zo špaldy	30
Pšenová s orieškami	30
Pšenová s cibuľou	30
Pšenová s hráškom	31
Pohánková alebo pšenová s vajcami	31
Pšeno-uhorková	31
Z ovsených vločiek a syra	31
Ryžová s brokolicou	31
Kukuričná pre deti	32
Kukuričná s čili	33
Kukuričná	33

Nátierky z mäsa a hydiny

MÄSOVÉ

Bôčiková s chrenom	36
So slaninou a vajcami	37
Mäsová s vajcom	37
Mäsová s tvarohom	37
Jaternicová	37
Oškvarková	38
Švédska	38
Z hovädzieho mäsa	39
Z hovädzieho mäsa so zeleninou	39
Z mletého mäsa	39
Z pečeného bôčika	39
Z pečeného mäsa	39
Z pečeného mäsa a banánov	39
Z mäsa so sardelovou pastou	39

HYDINOVÉ

Pena z hydinej paštety	40
S reďkovkami a vajcom	41
S údeným kolenom	41
Rýchla	42
So strúhaným syrom	42
Jemná so šunkou	42
Kuracia so zeleninou	42
Z husacej pečene	42
Z kuracieho mäsa	43



Z kuracieho mäsa s jogurtom	43
Z varenej alebo pečenej hydiny	43

Nátierky z vnútorností a údenín

Z VNÚTORNOSTÍ

Pečeňová s tvrdým syrom	46
Pečeňová s paradajkovým pretlakom	46
Pečeňová s vajcami	47
Pečeňová so sardelami	47
Pečeňová so smotanovým syrom	47
Z paštéty	47
Paštétová pena	47
Paštétová s vajcami	47
Z pečeňovky	48
Paštétová s uhorkou	49
Z pečeňovej paštéty	49
Z pečeňovej paštéty so zelerom	49
Z údeného jazyka	49

Z ÚDENÍN

Šunková s banánom	50
Jemná zo šunky alebo rozbifu	51
Jemná s údeninou	51
Z kabanosu	51
Pikantná so šunkou	51
Ideál	52
Z trvanlivej salámy	52
Z turistickej salámy	52
Zo šunky alebo údeného jazyka s chrenom	52
Salámová	52
Salámová s horčicou	53
Salámová s lečom	53
Salámová s mäkkým	

syrom	53
Salámová s topeným syrom	53
Salámová so slaninou	53
Salámová so žervé	54
Z liptovskej salámy	55
Šunková	55

Nátierky z rýb

Lahodná z údenej makrely	58
Jemná sardelová	59
Z tuniaka a zeleru	59
Jemná zo sardíniiek	59
Kaviárová	59
Lososová	60
Maslová so sardinkami v oleji	61
Letná	61
Matjesová	61
Pikantná s matjesom	61
Zo sardíniiek v oleji	62
Pikantná zo sledčov vo vlastnej šťave	63
Korenistá s majonézou	63
Pikantná so sardelami	63
So sardelovou pastou	63
Zo sardelovej pasty a bielkov	64
Z mliečia	64
Zo sardíniiek v oleji a eidamu	64
Zo sardíniiek v oleji a kokosu	64
Zo sardíniiek a majonézy	65
Zo sardíniiek a mäkkej salámy	65
Zo sardíniiek v oleji a žervé	65
Zo sardíniiek v oleji a syra	65
Zo sardíniiek v oleji so zeleninou	65
Z rybacieho filé	66
Z rybacej konzervy	67

Z rýb v oleji a vajec	67
Nepravá homárová majonéza	67
Z treščekej pečene	68
Z tuniaka	68
Z údenej makrely	68
Zo sardel a vajec	68
Zo sardíniiek a jemného tvarohu	68
Zo sardíniiek a tvrdého syra	68
Zo sardíniiek a žervé	69
Zo sardíniiek a tvarohu	69
Zo sardíniiek s nízkokalorickým maslom	69
Zo sardíniiek s pažitkou	69
Zo skumbrie	69
Z haringa s tvarohom	69
Rybacia pena	70
Zo šprot s kapiovým syrom	71
Z haringov alebo údenáčov	71
Zo sardíniiek s jablkom	71
Z langúst a majonézy	71
Portugalská	72
Pruská	72
Ruská rybacia	72
Rybacia so zelerom	72
Rybacia s chrenom	72
Rybacia so syrom	73
Rybacia s varenými zemiakmi	73
Rybacia s vajcami	73
Rybacia so zeleninou I	73
Rybacia so zeleninou II	73
Gruzínska	74
Rybacia z makrel	75
Rybacia z lososa a makrely	75
Z rýb v paradajkovom pretlaku	75
Z rybičiek a žervé	76
Rýchla rybacia	77
Zo sledčov	77
Sardinková s vajcami	77
Slaná zo šľahačky	78
Haringová so žervé	79
Zmes na chlebičky so syrom	79





Nátierky z ovocia

Jablková s hráškom	82
Jablková pre deti	83
Jablková s lučinou	83
Jablková so syrom	83
Jahodová	83
Jogurtová ovocná	84
Ovocná pena	
s ríbezľovým želé	84
Ovocná	85
Ovocná s orechmi	85
Ovocná s ovsenými	
vločkami	85
Ovocná z krémového syra	85
S jablkami	85
Študentská zmes	85
Jahodová pre deti	85
Jogurtová so syrom	85

Nátierky zo zeleniny

Zelerová s vajíčkami	88
Zelerová	89
Zelerová s rybami	89
Zelerová s tvarohom	89
Zelerová s tvrdým syrom	90
Zelerová s údeninou	91
Zelerová so žervé	91
Cibuľová s droždím	91
Cibuľová s droždím	
a paprikou	91
Cesnaková so syrom	
a vajcom	92
Cesnaková diétna	93
Cesnaková s lučinou	93
Cesnaková syrová	93
Cesnaková so šunkovým	

syrom	93
Chrenová so šunkou	94
Nepravá homárová	95
Karotka s tvarohom	95
Kôprová	95
Chrenová	95
Mrkvová s reďkovkami	96
Mrkvová	97
Karfiolová	97
Karfiolová s jogurtom	97
Z majonézy, syra a cesnaku	97
Z majonézy a surovej	
zeleniny	98
Mrkvová so zelerom	98
Mrkvová s jogurtom	98
Mrkvová s tvarohom	98
Mrkvová s vajíčkami	98
Mrkvová so syrom	98
Papriková	99
Pažitková	99
Pažitková s krémovým syrom	99
S kapiou a bryndzou	99
S karotkou	99
So špenátom a syrom	99
Z čerstvých paprik	100
Z mrkvy s tvarohom	101
Z baklažánov I	101
Z baklažánov II	101
Z leča so salámou	101
Z paradajok - na hrianky	102
Z mladých cibuliek	103
Z miešanej zeleniny	103
Desiatová z mrkvy	103
Z paradajok	103
Z paradajok a údeniny	104
Z reďkoviek s pažitkou	104
Zo surovej kalerábu	
a mrkvy	104
Z mrazeného špenátu	104

Zo sterilizovaného zeleru	104
Paradajková s droždím	104
Paradajková so syrom	105
Paradajková so žĺtkami	
a syrom	105
Reďkovková s jogurtom	105
Reďkovková s karotkou	105
Reďkovková s mäkkým	
syrom	105
Reďkovková s tvarohom	105
Reďkovková	106
Reďkovková so žervé	107
Reďkovková s dvoma	
syrmí	107
Špenátová	107
Bulharská cesnaková	107

Nátierky zo syra a tvarohu

SYROVÉ

Balkánska	110
Bryndzová s kóptom	111
Bavorská	111
Bryndzová	111
Bryndzová s reďkovkami	111
Bryndzová s tvarohom	111
Bryndzová s cibuľou	
a paprikou	112
Červená	113
Bryndzová so zeleninou	113
Diétna	113
Harlekýnska	113
Zo šunkového syra	
- na chlebičky	113
Hermelínová s jablkami	114
Hermelínová s tvarohom	115
Hermelínová s jogurtom	115
Hermelínová	
so sardelovou pastou	115
Na chuťovky	115
Jarná	116
Jemná z topeného syra	117
Lahôdková	117
Liptovská	117
Nadstavovaná	117
Pikantná so salámou	118
Nadstavovaná s tvarohom	119
Pestrá so syrom	119

Orechová	119
Pikantná I	119
Pikantná z nivy a lučiny	120
Penová	121
Pikantná II	121
Pikantná z bryndze	121
Pikantná so sardelovou pastou	121
Plzenská z pívneho syra	121
S horčicou	122
S redkovicami	123
Miešaná	123
S nivou	123
S nivou a orechmi	123
Z lučiny a zeleniny	124
So sardinkami I	125
So sardinkami II	125
S romadúrom	125
So syrom a hydínovou šunkou	125
Z čedaru	126
Z krémového syra a chrenu	126
Z krémového syra s mrkvou	126
Z lučiny s kečupom a cesnakom	126
Z lučiny, jablk a medu	126
Z majonézy, syra, jablk a zeleru	126
Z piatich syrov	126
Z nivy	126
Z nivy a zeleru	127
Z nivy a tvarohu	127
Z nivy a krémového syra	127
Z nivy, kečupu a chrenu	127
Z olomouckých syrčiekov s tvarohom	127
Z pívneho a topeneho syra	127
Na hrianku - z topeneho syra	127
Crécka s olivami	127
Z olomouckých syrčiekov	128
Z pívneho syra	129
Z pívneho syra so sardelovou pastou	129
Z plesňového syra	129
Z nivy s koňakom	129
Z nivy a žervé	129

Z topeneho syra s údenou makrelou	130
Z topeneho syra s chrenom	131
Z topeneho syra a sardíniiek	131
Z topeneho syra a redkoviek	131
Z topeneho syra a vajec	131
Z topeneho údeného syra	132
Z nivy a jablk	133
Z trenej nivy s koňakom	133
Z tvrdého syra s koreňovou zeleninou	133
Z údeného syra s kečupom	133
Z údeného syra	134
Z údeného syra s pažitkou	135
Zo zmesi syrov	135
Zo žervé a redkoviek	135
Zo zvyškov syra	135
S bylinkami	135
Zo strúhaného syra s jablkami a kari korením	136
Do školy	137
Rýchla s hermelínom	137
S cibulkami	137
S citrónovou šťavou	137
Rýchla chutná	138
S čerstvou paprikou	139
S cesnakom	139
S droždím	139
S jablkami	139
Syrová plnka	140
S kapiou	141
S jogurtom	141
So sardinkami	141
S orechmi	141
S ovocím	141
S pivom	142
S rybičkami	142
S redkvou	142
S tvarohom	142

S maďarskou salámou	142
S vajcom	142
S vajcom a mäsom	142
So salámou	143
So smotanou a vermútom	143
So zeleninou a cesnakom	143
Šľahačkový syrový krém	143
Šľahaná s nivou	143
Na teplé chlebičky	143
So šunkou a pažitkou	143

TVAROHOVÉ

Mäkký tvaroh s cibuľou a pažitkou	144
S kolibou	145
Mäkký tvaroh s pažitkou	145
Tvarohová s údeným mäsom	145
Tvarohová s chrenom	145
Tvarohová s mäsom	145

Nátierky pre diabetikov

Kuracia	148
Z hovädzieho mäsa	149
Z droždia s vajcom	149
Z údenej makrely	149
Z teľacieho mäsa s vajcom	149
Z rybacieho filé	149
Avokádová	150
Z bravčového mäsa s cibuľou	150
Z vajec a šunky	151
Z olomouckých syrčiekov	151
Cesnaková s oreganom	151
Z mrkvy a tvarohu	151
Čokoládová	151
Čučoriedková	151
Ovocná s tvarohom	151

