

str.
4

CHLADNO AŽ MRAZIVO

- 6 začněmě cibulí
- 8 ochranné a vydatné polévky
- 10 vepřové maso
- 12 vepřové maso – pečené
- 14 vepřové maso na pánvi
- 16 vepřové maso smažené
- 17 vepřové maso vařené
- 18 vepřové maso dušené
- 20 slané koláče
- 22 chvála kvasu
- 24 klíčky a výhonky



str.
26

PŘEDJARÍ – PRVNÍ KVÍTÍ

- 28 luštěniny
- 32 zrní v kuchyni
- 34 zrní v kuchyni recepty
- 36 placky všeho druhu
- 40 domácí těstoviny
- 46 místo masa
- 48 kopřivy a další poklady časného jara



str.
50

KDYŽ SE TALÍŘ ZAZELENÁ

- 52 jehněčí maso
- 56 telecí maso
- 60 vejce
- 64 čerstvé sýry – tvaroh – pomazánky
- 66 křehké listy na talíři
- 68 špenát a další lupení
- 70 chřest – špargl – asparágus
- 72 jarní polévky a ragú



OBSAH

str.
74

PRVNÍ PLODY

- 76 kuřecí hody
- 78 kuřecí maso – křídýlko a stehýnko
- 80 kuřecí maso na kusy a kousky
- 82 další drůbež
- 84 rýže
- 88 inspirace asijská
- 92 pánev wok
- 94 asijské speciality
- 96 2 hlavy – bílá a zelená
- 98 jarní zelenina
- 100 sladké mámení



str.
102

HORKO A ŽÁR V KUCHYNI

- 104 grilovačka
- 106 grilovačka – BBQ receptář
- 108 grilovačka – omáčky a další
- 110 mleté maso
- 112 mleté maso – receptový nápadníček
- 114 lahůdkové vnitřnosti
- 116 zeleninové orgie
- 118 letní polévky
- 119 cuketové výzvy
- 120 lečo a ratatuj
- 122 plněná a zapékaná zelenina
- 124 salátová paleta
- 126 ovocné knedlíky



str.
128

DARY MATKY ZEMĚ

- 130 nejen zvěřina
- 134 ryby
- 138 houby
- 140 zelí a kapusta
- 142 kořenová zelenina
- 144 brambory
- 150 jablka, hrušky, švestky, hrozny



str.
152

DOBA KRÁTKÝCH DNŮ

- 154 hovězí maso
- 156 hovězí – vařené a dušené
- 158 hovězí maso – pečené a mleté
- 160 hovězí steaky a bifteky
- 162 omáčky
- 164 knedlíky a noky
- 166 sýry v kuchyni
- 168 tykve a další hlízy
- 170 slané pečivo
- 172 ořechy a semínka



str.
174

ČAS ODPOČINKU A OSLAV

- 176 vývary a polévky
- 178 velká drůbež
- 180 věhlasné recepty
- 182 plody moře
- 184 indická inspirace – koření
- 186 indická inspirace – recepty
- 188 z nového světa
- 190 exotika na talíři
- 192 sous vide
- 194 bylinky a koření
- 196 chléb



MOJE SPECIALITY

- 13 babiččin nadívaný bůček
- 15 skládaný steak z panenky
- 19 neapolská krkovička
- 35 tomatový bulgur
- 37 zapečené palačinky s játry
- 44 lasagne podle Jamieho
- 48 kapr v kopřivách
- 54 jehněčí rolovaná pečínka
- 64 pečený sýr
- 67 cibulový dresink
- 69 špenátové vodnické brambory
- 76 bylinkové kuřátko
- 81 krájený kuřecí řízek
- 86 kimči rýže
- 95 hovězí se sezamovou omáčkou
- 111 fitness sekaná
- 117 letní stir fry
- 132 jelení steak
- 139 jihočeský hubník
- 141 salát peklíčko s řepou
- 147 vánoční bramborový salát
- 151 opilá hruška
- 166 sejráče čili smažák jinak
- 178 svatomartinská husa

JVK České Budějovice



2681505652

Jihočeská vědecká knihovna
v Českých Budějovicích
(2)

Co mám zase, sakra, číst? / Petr Stupka, Živana Stupková
1. vydání. | České Budějovice, Petr Stupka, 2024

ISBN 978-80-11-05113-6