

Obsah

Pár slov ke kuchařce → 9

Mapa potravin → 18

Recepty → 26

HLAVNÍ JÍDLA → 27

Polévky → 27

Základní hovězí vývar → 27

Základní slepičí vývar (nebo krůtí, či kuřecí) → 28

Dýňová krémová → 29

Bramboračka s hlívou → 30

Slepičí polévka → 32

Harcovská kulajda z čerstvých hub → 34

Americká fazolačka → 35

Masová jídla → 36

Sekaná pečeně → 36

Losos s těstovinami a sýrovou omáčkou → 38

Slepice na paprice → 40

Pomalý guláš z daňka → 42

Ostrovské maso → 43

Krůtí rychlovka skvělá → 44

Krůtí maso s noky, se špenátem a sýrovou omáčkou → 46

Plněné papriky → 47

Luštěniny → 48

Čočka po baskicku (trochu jinak jako samostatné jídlo) → 49

Mexický guláš fazolový → 50

Indický dhal → 52

Guláš z fazolí bango → 53

Salát z čočky beluga → 54

Hummus (základní recept) → 55

Zapečeniny → 56

Podkrkonošský rejžovník sladký (skvělý i jako studený dezert) → 57

Pečené rizoto pikantní → 58

Bramborové gnocchi zapečené s brokolicí → 59

Pečené rizoto → 60
Květákový nákyp a varianta s pórkem → 61
Zapečené brambory se žampiony a sýry → 62
Zapečené bramborové halušky s krutím masem → 63
Zapečené nudle se zelím → 64
Gnocchi bramborové bez masa → 65
Zapečené luštěninové těstoviny s krutími nudličkami a se žampiony → 66

Samostatné přílohy → 68

Rýže kari → 68
Kuskus základní recept → 69
Zeleninový kuskus → 70
Knedlík houskový nekynutý → 71
Knedlík bramborový → 72
Knedlík houskový tvarohový → 73
Bramborový salát odlehčený → 74
Bramborová kaše → 76
Pečené brambory (rychlá varianta) → 77

PEČENÉ SLADKÉ → 78

Bábovka rychlovka → 79
Bábovka keřírová → 80
Bábovka mandlovo-banánová → 81
Bábovka tvarohová výživná → 82
Bochníček velikonoční (těsto výborné i na vánočku) → 83
Babiččin jabkáč → 84
Koláč jablečný drobenkový → 85
Borůvkový koláč 1. → 86
Borůvkový koláč 2. → 87
Meruňkový (švestkový) koláč → 88
Koláč s broskvemi rychlý → 89
Štrúdl → 90
Muffiny banánové s čokoládou a kokosem → 93
Muffiny banánovo-tvarohové s borůvkami → 94
Muffiny makovo-banánové → 95
Muffiny z celého máku → 96
Slavnostní piškotová roláda → 97
Štěpánův velký narozeninový dort skládaný → 98
Kokosky ultra kokosové zdobené čokoládou – Hakosky → 100
Bramborové těsto kynuté univerzální → 101

PEČENÉ SLANÉ → 102

Ciabatta → 102
Focaccia → 103
Celozrnné houstičky → 104

Mnohozrnné bramborové bochánky → 105
Závin z bramborového těsta slaný → 106
Muffiny bramborovo-sýrové → 107
Hubník podkrkonošský → 108

NEPEČENÉ DEZERTY → 109

Čokoládový puding s tvarohem → 110
Proužkovaný tvarůžek → 111
Jogurtovo-tvarohová koulička → 112
Ovoželé → 113
Tvarohový dort německý → 114
Tvarohovo-čokoládový dort bez mouky a cukru → 115

RYCHLÉ VEČEŘE → 116

Saláty → 116

Vajíčkový salát → 117
Těstovinový salát z těstovin z červené čočky → 118
Těstovinový salát mašličkový → 119
Letní tarhoňový salát → 120
Žirovnický salát s pórkem → 121
Salát ze zelených fazolek pikantní → 122

Frittata → 123

Frittata famózní → 124
Frittata s prosciuttem → 125
Sladká jogurtová frittata → 126
Frittata s bramborami a brokolicí → 127

Tarte flambée → 128

Tarte flambée – základní recept → 129
Tarte flambée – varianta s pórkem → 130
Tarte flambée – varianta pikantní → 131
Tarte flambée – varianta ultra francouzská s kysaným zelím → 132

VaRaN aneb Užitečné Vychytávky a Rady a Nápady → 133