

Obsah

ÚVOD	3
STUDENÉ PIKANTNÍ OMÁČKY	7
Tatarská omáčka „light“	7
Jemná omáčka z lučiny	7
Omáčka à la čína	7
Lahůdková cibulová omáčka	8
Admirálská omáčka	8
Rokfórová omáčka	8
Ďábelská omáčka	8
BROKOLICE	9
Krémová polévka z brokolice	9
Vařená brokolice se strouhankou	10
Minutková brokolice na slanině	10
Smažená brokolice v sýrovém těstíčku	10
Brokolice zapečená v jemném těstíčku	11
Brokolicové toasty s nivou	12
Salát z brokolice s rajčaty	12
CELER	13
Krémová celerová polévka	13
Zlatavý smažený celer	14
Pařížské mleté celerové řízky	15
Jemné celerové noky	15
„Masové“ celerové placičky	15
Celerové lívanečky	16
Zapékaný celer s uzeným masem	16
Celerový bramborák	17
Pomazánka à la humr	17
Celerový salát s česnekem	17
CIBULE	18
Blesková cibulačka	18
Křupavé cibulové řízečky	19
Cibulové omelety plněné rajčaty	19
Křehké lívanečky s nařovou cibulí	20
Ementálové cibulové toasty	20

CUKETY	21
Cuketová polévka jako hrachovka	22
Křupavé cuketačky	22
Minutkové cukety	22
Karbanátky z cukety	23
Cuketové špízy	23
„Čína“ z cukety	24
Cukety v párkové směsi	25
Pikantní cuketa s arašídý	25
Výborná cuketová sekaná	26
Jemný cuketový nákyp	26
Cuketová pizza	27
Královské plněné cukety	28
Pikantní cuketový salát s paprikou	28
Cuketové knedlíky	29
Cuketové zelí	29
Pikantní cuketová pomazánka na topinky	29
 ČEKANKA	 30
Čekankový salát s bazalkou	30
 ČERVENÁ ŘEPA	 31
Boršč	31
Řízky z červené řepy	32
Slavnostní salát z červené řepy	32
Salát z červené řepy s křenem	33
Vydatný salát z červené řepy	33
 ČESNEK	 34
Blesková česneková polévka	35
Pikantní omáčka s česnekem	35
Česnekový chlebiček	35
Česneková pomazánka I	36
Česneková pomazánka II	36
 DÝŇĚ	 37
Dýňový nákyp se sýrem	37
Dýňové zelí	38
Dušená dýně na smetaně	38
 FAZOLOVÉ LUSKY	 39
Fazolková polévka	40
Smažené fazolové noky	40
Fazolové lusky na slanině	40
Zapečené fazolové lusky v sýru	41

Fazolkový nákyp Madeland	42
Fazolové lusky v tatarské omáče	42
Fazolové lusky s rajčaty po italsku	43
FENYKL	44
Fenyklový nákyp se šunkou a sýrem	44
Opékaný fenykl se sýrem Niva	45
Fenyklový salát s rozinkami	45
CHŘEST	46
Zapékané šunkové závitky s chřestem	46
Chřestový salát s kuřecím masem	47
HRÁŠEK	48
Tábornický dušený hrášek	48
Zapečenec s hráškem	48
Těstoviny s hráškem po benátsku	49
Hráškový salát	49
KADEŘÁVEK	50
Kadeřávková polévka s rýží	50
Kadeřávek smažený v žampionovém těstíčku	51
Dušený kadeřávek s mletým masem	51
KAPUSTA	52
Kapustová polévka s brambory	52
Kapustové karbanátky	53
Křupavé kapustové rolky	53
Kapustové lívanečky s klobásou	54
Kapustové kotlety	54
Kapustové závitky na smetaně	55
Kapustové řezy s mletým masem	55
Zapékané maminčiny kapustové závitky	56
Zapečená kapusta v šunkovém těstíčku	57
Kapustový prejt	57
Jemný kapustový nákyp	58
Zapečená kapustová psanička se slaninou	58
Sekaná pečená v kapustovém županu	59
Chalupářský kapustový kotlík	59
KAPUSTA RŮŽIČKOVÁ	60
Špízy s růžičkovou kapustou	60
Růžičková kapusta na česneku	61
Zapečená sýrová růžičková kapusta	61
Kapustičková smaženice	61
Zimní zapečená růžičková kapusta	62

KEDLUBNY	63
Kedlubnová polévka s drobením	63
Smažené kedlubnové noky	64
Kedlubnový kotlík pro přátele	64
Zapečené kedlubny se šunkou	65
Jemný kedlubnový nákyp	65
Kedlubny na paprice	66
Kedlubny dušené s mrkví	66
Kedlubnové zeli	67
Pikantní kedlubnový salát	67
KOPR	68
Vylepšená jihočeská kulajda	68
Koprová omáčka	69
Tvarohový šmitec na toasty nebo topinky	69
Salát pro zahrádkáře	69
KŘEN	70
Křenová omáčka	71
Šunkové závitky s křenovou šlehačkou	71
Křenová pomazánka palivec	71
KUKUŘICE	72
Mexické kukuřičné krokety	72
Kukuřičná omáčka	73
Těstovinový salát s kukuřicí	73
Salát pro opravdové labužníky	74
Pestrý rýžový salát	74
Grilovaná kukuřice	74
KVĚTÁK	75
Květáková polévka s knedlíčky	75
Zlatavý smažený květák	76
Smažený květák trochu jinak	76
Smažený květák v pivním těstíčku	77
Křehké květákové placičky	77
Květákové karbanátky s houbami	78
Levné květákové šišky	78
Květákové buchtíčky	79
Květákový mozeček pro labužníky	79
Květák po čínsku	80
Květáková sekaná	80
Pečená květáková bábovka s houbami	81
Zapékané květákové brambory	81
Květákový zapekleneček	82

Lázeňský zapékaný svítek	82
Květákové mušle	83
Květák na smetaně	83
Květák v jogurtové marinádě po indicku	84
Sýrové omelety s květákovou náplní	84
Tatarský salát z květáku	85
LILEK (BAKLAŽÁN)	86
Opékaný lilek po mlynářsku	86
Závitky z lilku	87
„Kaviárová“ pomazánka z lilku	88
LUŠTĚNINY	89
Luštěninová polévka všehochoť	89
Čočkové krokety s česnekem	90
Hrachové lívanečky s klobásou	90
Masovo-sójová mozaika	91
Pikantní zeleninové fazole „Mexiko“	91
Čočková bašta	92
Hedvábná hrachová kaše	92
Čočkový salát s arašídou	92
Bílý fazolový salát s balkánským sýrem	93
Rychlý fazolový salát „Moravanka“	93
MANGOLD	94
Mangoldové karbanátky s ovesnými vločkami	94
Dušený mangold na paprice s klobásou	95
Mangoldové sýrové krokety	95
MRKEV – KAROTKA	96
Lahodná mrkvová polévka	97
Mrkvové karbanátky	97
Mrkvové lívanečky se sýrem	97
Jemné mrkvové noky	98
Palačinky plněné pikantní dušenou mrkví	98
Dušená mrkev pro labužníky	99
Dušená mrkev po čínsku	99
Rendlík plný mrkve a vepřového masa	100
Mrkvová pomazánka s křenem	100
OKURKY	101
Zdobené okurkové špaličky	101
Okurkové lodičky	101
Sváteční okurkový salát	102
Tvarohová pomazánka s okurkou	102

PAPRIKY	103
Nedělní plněné papriky	103
Plněné uzenářské papriky	104
Papriky plné hub	105
Papriky na smetaně	105
Papriky na česneku	106
Paprikové lodičky	106
Paprikové plátky	107
Paprikové lečo	107
Pestrý paprikový salát	108
Balkánský paprikový salát	108
PATISONY	109
Patison à la bramborák	109
Smažené patisonové ruličky	110
Mozeček z patisonu	110
Křehké patisonové placičky	111
Pálivá „čina“ z patisonu	111
PEKINGSKÉ ZELÍ	112
Kuřecí (krutí) maso na čínský způsob s pekingským zelím	112
Labužnický salát z pekingského zelí	113
Barevný salát z pekingského zelí	113
PETRŽEL A PASTINÁK	114
Petrželová polévka s játrovými knedlíčky	114
Pastinákové medailonky	115
Pastinákové smaženky	115
PETRŽELOVÁ NAŤ A PAŽITKA	116
Pažitková omáčka	116
Hermelínové kuličky v zeleném kabátku	117
Smažené sýrové nočky	117
PÓREK	118
Pórkové lívanečky v sýru	118
Rizoto s pórkem a arašidy	119
Smažený pórek v pažitkovém těstíčku	119
Těstoviny s pórkem	120
Zapečené pórkové brambory	120
RAJČATA	121
Rychlé minipizzy	121
Rajčatová omáčka	122
Neapolská omáčka na pizzu	122
Letní rajčata plněná houbami	123

Smažená rajčata v sýrovém těstíčku	124
Pečená rajčatová omeleta	124
Rančerská plněná rajčata	125
Omeleta s rajčaty trochu jinak	126
Zapečené špagety z hájovny	126
Rajčatovo-houbová pomazánka na topinky	127
Pikantní rajčatový salát	127
ŘEDKVIČKY A ŘEDKVE	128
Ředkvičkové omeletky	128
Ředkvičková pomazánka	129
Salát z ředkve s majonézovou zálivkou	129
Ředkvičkový salát	129
SALÁT HLÁVKOVÝ	130
Salátové závitky	130
Hlávkový salát Lucullus	131
Hlávkový salát s hořčicovou zálivkou	131
ŠPENÁT	132
Jemná špenátová polévka	132
Výborný dušený špenát	133
Špenáťáky	133
Kynuté špenátové lívance v sýru	134
Špenátový nákyp s uzeným masem	134
Špenátová roláda	135
Křehké špenátové omeletky	135



VODNICE	136
Vodnicové minutky se šunkou	136
Vodnicové zeli	136
ZELÍ	137
Zelnice pro nešiky	137
Segedínský guláš slaměného vdovce	138
Rychlé zelné lívanečky	138
Jihočeský zelný bramborák	138
Smažené zelné roládky plněné párkem	139
Zelné závitky plné zeleniny	139
Zelný prejt	140
Zelí po čínsku	140
Dušené klobásové zeli	141
Pochoutkový zelný salát	141
Vydatný zelný salát	142
Lahůdkový hanácký salát	142
Salát z kysaného zeli s kapií	142
POKRMY Z VÍCE DRUHŮ ZELENINY	143
Vydatná zeleninová polévka	143
Zeleninové ražniči	143
Sekaná ze zeleniny	144
Parádní zeleninový nákyp	145
Zeleninové „šunkafleky“	145
Zeleninová žemlovka	146
Zelenina na čínský způsob	146
Letní zeleninový guláš	147
Italské lečo	147
Zeleninové rizoto	148
Chatařské zeleninové lívance	149
Špekáčky v zeleninové směsi	150
Opékané těstoviny se zeleninou	150
Pečená zeleninová omeleta	151
Zeleninový mozeček	151
Sváteční zeleninová mísa	152
Selský zeleninový salát	152
Vydatný zeleninový salát	153
POKRMY ZE ZMRAZENÉ ZELENINOVÉ SMĚSI	154
Bramborové hranolky v zeleninové směsi	154
Zahradnické řízky	155
Zeleninová mňamka	156
Zeleninová směs v alobalu	156