

Obsah

Úvod	3	Rychlovečeře z hovězího masa	16
Rychlopolévky	4	Steak s letní omáčkou	16
Kmínovka s vejcem	4	Svíčkové řezy na grilu	16
Studentská sýrová polévka	4	Hovězí nudličky ve směsi	17
Česnečka	5	Hovězí špízy po cikánsku	17
Rychlá cibulačka	6	Rychlovečeře z vepřového masa	18
Domácí rajská polévka	6	Smažené vepřové řízky trochu jinak	18
Rajčatová polévka „expres“	6	Minutkové vepřové řízky	19
Pórková polévka s vejcem	7	Vepřový špíz s brusinkovou omáčkou	19
Hedvábná pórkovo-bramborová polévka	7	Vepřové medailonky s jemnou omáčkou	20
Špenátová polévka Bonduelle	8	Vepřové plátky na žampiónech	20
Pravá jihočeská kulajda	8	Katův šleh	21
Krémová hrášková polévka	9	Ohnivě kotlety	21
Zelnice pro nešiky	9	Chatařské kung-pao	22
Květákově-brokolicevá polévka	10	Rychlovečeře z mletého masa	22
Zimní selská polévka	10	Pražský guláš	22
Zeleninová polévka s rýží	10	Zlatavé masové kuličky	23
Rakouská zeleninová polévka	11	Rychlovečeře z drůbeže	24
Mexická kukuřičná polévka	11	Zlatavé kuřecí řízečky	24
„Červená“ čočková polévka	12	Pravý kuřecí steak	24
Chatařská fazolová polévka	12	Přírodní kuřecí řízky	25
Těstovinová polévka	13	Kuřecí maso s brokolicí	26
Rychlá kuřecí polévka	13	Kuřecí po italsku	26
Lidová gulášovka	14		
Oblíbená frankfurtská polévka	14		
Osvěžující okurková polévka	15		
Letní okroška	15		

Pikantní kuře v balíčku	27	omáčkou	40
Flamendr	27	Těstoviny s bleskovou sýrovou omáčkou	41
Čínská pánev	28	Těstoviny s houbovou omáčkou	41
Kuřecí nudličky à la čína	28	Těstoviny s lososovou omáčkou	42
Orientální kuře	29	Labužnické těstoviny	42
Směs palivec	29	Těstoviny po uhlířsku	43
Krútí nudličky „namodro“	30	Těstoviny po slovensku	43
Kuřecí maso v nudlích	30	Těstoviny po španělsku	44
Meruňkové kuře	31	Letní těstoviny	44
Kuřecí játra s mandlemi	31	Těstoviny pro gurmány	45
Rychlovečeře z ryb	32	„Motýlci“ v hrnci	45
Kapr po bulharsku	32	Špagety s pestem z nivy	46
Kapr v balíčku	32	Pálivé špagety	46
Rybí kousky v jemném těstíčku	33	Špagety s krabím masem	47
Ryba po mlynářsku	34	Tortelliny trochu jinak	47
Pstruh plněný petrželkou	34	Čínské smažené nudle	48
Treska s křupavou krustou	35	Těstovinové saláty	48
Losos v koprové závěji	35		
Losos s mandlemi	36	Rychlovečeře z rýže	49
		Zeleninové rizoto	49
Rychlopřílohy	36	Rizoto s pórkem a arašídami	50
Krupicové noky	36	Smažená rýže	50
Halušky	37	Rýže s krevetami	51
Hrnečkové knedlíky		Omeletové rýžové rizoto	51
z mikrovlnky	38	Pondělní rýže	52
Rychlý bramborový salát	38		
		Rychlovečeře z brambor	52
Rychlovečeře z těstovin	39	Nové brambory s lučinou	53
Těstoviny s rajčatovou omáčkou	39	Pečené kořeněné brambory	53
Těstoviny po boloňsku	40	Smažené brambůrky	54
Těstoviny s pikantní „modrou“		Tuňákové brambory	54

Zlatavá bramborová placka	55	Grilovaný lilek	71
Domácí bramborová pochoutka	55	Balkánská rajčata	71
Zapékané brambory	56	Dijonská rajčata	72
s brokolicí a lososem	56	Plněná rajčata	72
Smetanový bramborový guláš	56	Smažená rajčata v sýrovém	73
Gnocchi po italsku	57	těstíčku	73
Pokrmý z bramborového těsta	58	Kedlubnový mozeček	73
Plněné bramborové knedlíky	58	Papriková pánvička	74
Bramborové šišky	59	Plněné papriky	74
Rychlovečeře z vajec	60	Delikátní fazolky	75
Jemná míchaná vejce	60	Tábornický hrášek	75
Míchaná vejce po italsku	61	Chalupářský kapustový kotlík	76
Vaječné smaženky	61	Jihočeský zelný bramborák	76
Hemenex	61	Lečo	76
Vaječná omeleta	62	Letní pečená zelenina z jihu	77
Omeleta à la pizza	64	Zlatavé zeleninové kousky	77
Tuňáková omeleta	64	Zimní zeleninový balíček	78
Krabí tyčinky v omeletě	65	Rychlé pečené houby „namodro“	78
Bramborová frittata	65	Rychlovečeře ze sýra	79
Vejce v zeleninovém hnízdě	66	Sýrové hamburgery	79
Zapečená vejce s křenem	66	Vege špíz	80
Vejce po švýcarsku	67	Plněný hermelín v balíčku	80
Rychlovečeře ze zeleniny a hub	67	Rychlokoláče	81
Brokolice s pálivou drobenkou	67	Rychlé minipizzy	81
Pikantní cuketa s arašídý	68	Blesková tuňáková pizza	82
Křupavé cuketačky	68	Listový slaný koláč	82
Opékané cukety	69	Pizza rolky	83
Květák po čínsku	70		
Květákové smaženky	70		

Rychlovečeře – topinky,		Rychlopomazánky	95
toasty a jiné	84	Rozhuda s pažitkou	95
Topinky s ďábelskou		Tvarohová „Budapešť“	96
pomazánkou	84	Tvarohová pomazánka s lososem	96
Topinky s rajčatovo-houbovou		Lahodná tvarohová pomazánka	
pomazánkou	84	s ořechy	97
Chatařské toasty	85	Česneková pomsta	97
Křupavé toasty pro přátele	85	Liptovská pomazánka	97
Vrstvené toasty	86	Domácí pivní šmytec	98
Sýrové chlebičky	86	Zrající pomazánka	98
Toasty v kabátku	86	Norská pomazánka	98
Plněné chleby po italsku	87	Pomazánka z uzené makrely	99
Zapečené pečivo po bulharsku	87	Tuňáková pomazánka	
Chlebové řízky	88	pro hluboké kapsy	99
Česnekový chlebiček	88	Šunková pomazánka s křenem	99
		Pomazánka à la humr	100
Rychlosaláty	89	Mrkvová pomazánka	100
Okurkový salát trochu jinak	89	Vajíčková pomazánka	101
Tzatziky	90	Maďarská pomazánka	101
Rajčatový salát trochu jinak	90		
Rajčatová „Caprese“	91	Sladké rychlovečeře	102
Salát z pečených rajčat	91	Tvarohové mrňousky	102
Moravský zelný salát	91	Tvarohové houskové knedlíčky	102
Lahůdkový hanácký salát	92	Rychlé jablkové knedlíčky	103
Salát Waldorf	92	Jemné palačinky	103
Šopský salát	93	Kefírové lívanečky	104
Letní tuňákový salát	93	Jogurtové kobližky	104
Zeleninový salát kuřecími		Božská omeleta	104
nudličkami	93	Zapečené ovoce	
Těstovinový salát „co dům dal“	94	s mandlovou drobenkou	105
Znojemský fazolový salát	94	Pečené opilé banány	105
Jednoduchý salát à la Mexiko	95	Smažené dukátky (se skořicí)	106