

Význam zeleniny a ovoce ve výživě / 8
Kuchyňská úprava zeleniny a ovoce / 11
Pokrmý a saláty z jednotlivých
druhů zeleniny / 13
Pokrmý, dezerty, moučníky, poháry
a saláty z ovoce / 75

OLDŘICH DUFEK
POCHOUTKY Z OVOCE A ZELENINY

Edice: Dobré rady pro domácnost 3
Vydala Agentura VPK, Novomlýnská 5, 110 00 Praha 1
Ing. Lubomír Valinčíč, Pod Altánem 44, 100 00 Praha 10
jako svou 218. publikaci. Praha 2002.

Doporučená cena 85 Kč

Povolení MK ČR č. 12221/90/III/1

Vydavatelský kód 918

Grafická úprava Jiří Kodeš, foto Luboš Bárta

Lito TANGA, Praha

Výroba Tiskárna Libertas, a. s.

Rozšiřují společnosti PNS, a. s., Mediaprint & Kapa
a knižní distribuční firmy

© Oldřich Dufek © Agentura VPK © Foto Luboš Bárta
ISBN 80-86081-90-7

OBSAH

Význam zeleniny a ovoce ve výživě / 8

Kuchyňská úprava zeleniny a ovoce / 11

**POKRMY A SALÁTY Z JEDNOTLIVÝCH
DRUHŮ ZELENINY**

ARTYČOKY

- zapékané se šunkou / 13
- omelety / 13
- s tatarskou omáčkou / 14

BAKLAŽÁN (LILEK)

- smažené / 14
- dušené se smetanou / 14
- zapečené se sýrem / 15

BROKOLICE

- placičky / 15
- s vejci / 15
- zapečená s uzeninou / 16

CELER

- salát s vejci a rybou / 16
- smažený v sýrovém
těstíčku / 17
- smažený se salámem
a sýrem / 17
- smaženky / 17

CIBULE

- smažená / 18
- salát s majolkou / 18
- salát s okurkou / 18
- salát s jablky a smetanou / 19
- salát z naťové cibule / 19
- salát z naťových cibulek
a z celeru / 19

CUKETY

- po řecku / 19
- smažené řezy po italsku / 20
- salát / 20

ČEKANKOVÉ PUKY

- s máslem / 21
- po bruselsku / 21
- salát s jablky / 22
- pikantní salát / 22
- salát s kapií / 22

ČERNÝ KOŘEN

- smažený / 23
- se sýrem / 23
- zapečený / 23

ČERVENÁ ŘEPA

- boršč / 24
- salát se zelím / 24
- salát / 25
- salát s celerem / 25
- salát s červeným zelím / 25

ČESNEK

- polévka / 26
- pomazánka s lučinou / 26
- omáčka s majonézou / 26

FAZOLOVÉ LUSKY (FAZOLKY)

- s vejci / 27
- na smetaně / 27
- salát / 27
- salát s uzeninou / 28

FENYKL ŘEPÍKATÝ

- po italsku / 28
- rybí filé dušené s fenyklem / 28

HLÁVKOVÝ SALÁT

- salát se smetanovou zálivkou a vejci / 29
- salát s jogurtovou zálivkou / 29
- pikantní salát / 29
- salát se slaninou / 30

HRÁŠEK

- s vejci / 30
- salát ze sterilovaného hrášku / 30
- salát ze zeleného hrášku / 31

CHŘEST

- s máslem / 31
- s pikantní omáčkou / 31
- zapečený se šunkou / 32
- po provensálsku / 32
- koktejl / 32

KAPUSTA A RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

- kapustový nákyp / 33
- kapustové krokety / 33
- s vejci / 34
- kapusta na houbách s vejci / 34
- kapusta po italsku / 34
- dušená kapusta s vepřovým masem / 35
- růžičková kapusta zapečená s uzeninou a rýží / 35
- zapékaná růžičková kapusta s brambory / 36
- růžičková kapusta se strouhankou / 36
- růžičková kapusta zapékaná se sýrem / 36
- růžičková kapusta zapečená s uzeninou a sýrem / 37
- nákyp se špekáčky a rýží / 37
- růžičková kapusta s máslem a se sýrem / 37

KEDLUBNY

- bílá polévka / 38
- na paprice / 38
- dušené s vejci / 38
- plněné masovou náplní / 39
- s vepřovým masem / 39
- salát s rajčatovým protlakem / 39
- salát s octovou zálivkou / 40
- salát s jogurtem / 40

KŘEN

- obložené chlebíčky / 40
- majonéza / 41
- kapr s křenem / 41
- šunkové roličky s křenovou šlehačkou / 41
- míchaný salát / 41

KVĚTÁK

- kuře zadělávané s květákem / 42
- s pikantní majonézou / 42
- zapečený s letní zeleninou / 42
- zapečený s mletým masem / 43
- s hráškem zapečený v bešamelu / 43
- zapékaný s uzeninou / 44
- smažený v sýrovém těstíčku / 44
- zapečený s vejci / 44
- po orientálsku / 45
- na způsob mozečku / 45
- smaženky / 45
- salát s octovou zálivkou / 46

KUKUŘICE

- vařená s máslem / 46
- smaženky / 46
- nákyp z mladých klasů / 47
- pečená zrna / 47

MANGOLD

- vařený s máslem / 47
- dušený / 48
- opečenky / 48

MELOUNY

- salát s hrozny a jablky / 48
- bowle / 49

MRKEV

- chlebičky / 49
- polévka / 49
- vepřové kotlety s mrkví / 50
- se smetanou / 50
- smažená / 50
- lívance / 51
- opečenky / 51
- s hráškem / 51
- dušená s vepřovým masem / 52

OKURKY

- tarator (polévka) / 52
- salát se slaninou / 52
- šopský salát / 53
- salát s kysaným mlékem / 53
- plněné mletým masem / 53

PAPRIKA

- paprikáš s vejci / 54
- zapékané se sýrem / 54
- kari / 54
- plněné brynzovým krémem / 55
- plněné / 55
- pikantní salát / 55
- salát s květákem / 56
- kapiový salát s vařeným masem / 56

PAŽITKA

- hovězí maso s omáčkou / 56
- jemná pomazánka / 57
- pomazánka / 57

PEKINGSKÉ ZELÍ

- dušené / 57
- dušené se šunkou / 58
- salát / 58
- pikantní salát / 58

PÓR

- polévka / 59
- dušený se sýrem a vejci / 59
- salát s rajčatovou marinádou / 59
- palačinky se sýrem / 60
- pór s vejci / 60
- salát s vejci / 60

RAJČATA

- polévka / 61
- plněná / 61
- plněná lučinou / 61
- plněná rýží a houbami / 62
- plněná vejci / 62
- plněná kuřecím salátem / 62
- zapečená s vejci / 63
- salát s octovou zálivkou / 63
- salát s hlávkovým salátem / 63
- salát s majonézou / 64

REVEŇ

- flameri / 64
- koláč / 64
- knedlíky / 65
- rýžový nákyp / 65

ŘEDKVIČKY

- pomazánka / 66
- s vejci / 66
- salát s vejci / 66

ŠPENÁT

- dušený na slanině / 67
- po orientálsku / 67
- krokety / 67

- omelety / 68
- nákyp / 68
- zapečené rybí filé / 68
- taštičky / 69

TYKEV

- zapékaná / 69
- dušená ve smetanové omáčce / 70
- smažená v těstíčku / 70
- smažená se sýrem / 70

ZELÍ

- polévka / 71
- s uzeným masem / 71
- polévka s klobásou / 71
- dušené po česku / 72
- moravské / 72
- segedínský guláš / 72
- zapečené / 73
- zapékané vepřové kotlety / 73
- zapečené s klobásou / 74
- dušené s jablky / 74
- salát s křenem / 74

POKRMY, DEZERTY, MOUČNÍKY, POHÁRY A SALÁTY Z OVOCE

ANANAS

- pečené kotlety / 75
- pikantní salát / 75
- sýrové toasty / 76
- poháry s jogurtem / 76

ANGREŠT

- poháry / 76
- omáčka / 77
- koláč / 77

BANÁNY

- krém s jogurtem / 78
- poháry s lučinou nebo žervé / 78

- toasty se šunkou / 78
- dezert / 79
- salát / 79

BORŮVKY

- jogurtové poháry / 79
- žahour (staročeská omáčka) / 80
- omáčka / 80
- bublanina / 80
- kaše z ovesných vloček / 81

BROSKVE

- salát z broskví a jablek / 81
- se šlehačkou / 81
- „Melba“ / 82
- s vanilkovým pudinkem / 82
- s čokoládovou zálivkou / 82
- s banánovou šlehačkou / 83

CITRONY

- džem / 83
- poleva na pečivo / 83
- poháry s jogurtem / 84
- krém s lučinou / 84
- poháry s pudinkem / 84

ČERNÝ RYBÍZ

- poháry s jogurtem / 85
- koktejl / 85
- omelety / 85

GRAPEFRUITY

- salát se šlehačkou / 86
- salát s pomerančem a sýrem / 86
- salát s jablky a banány / 86
- pikantní salát s rajčaty / 87

HROZNOVÉ VÍNO

- košíčky / 87
- poháry s krémem / 88

- zapečené v bílkovém sněhu / 88
- salát s jablky a hruškami / 88

HRUŠKY

- s nivou / 89
- toasty / 89
- dušené v červeném víně / 89
- s vanilkovým krémem / 90
- v čokoládě / 90

JABLKA

- toasty / 91
- pěna s tvarohem / 91
- plněná / 91
- lívance / 92
- tvarohové šátečky / 92
- žemlovka / 92
- salát s kuřecím masem /

JAHODY

- salát se smetanou / 93
- s pudinkovým krémem / 93
- košíčky se šlehačkou / 93
- palačinky / 94
- pěna / 94
- bublanina / 95

MALINY

- misky se smetanou / 95
- pěna / 95
- pěna s vanilkovým krémem / 96
- poháry se zmrazeným smetanovým krémem / 96
- krém s lučinou / 96

MANDARINKY

- poháry / 97

- poháry s lučinou / 97
- poháry s čokoládovým krémem / 97
- řezy / 98

MERUŇKY

- zapečené / 98
- knedlíky / 99
- se šlehačkou / 99
- s vanilkovým krémem / 99

POMERANČE

- salát s medovou zálivkou / 100
- jogurtové poháry s jablky / 100
- s karamellem / 100
- poháry se zmrazeným smetanovým krémem / 101
- plněné / 101

RYBÍZ

- poháry s ovesnými vločkami a šlehačkou / 102
- pěna / 102
- palačinky / 102
- koláč / 103

ŠVESTKY

- klevera / 103
- smažené v těstíčku / 104
- bublanina / 104
- knedlíky / 104

TŘEŠNĚ A VIŠNĚ

- poháry / 105
- rýžový nákyp / 105
- poháry s vinnou pěnou / 106
- poháry se šlehačkou / 106
- studená polévka / 106