

ÚVOD /1

Povolené a zakázané potraviny (2. str. obálky)
Hlavní zásady technologické přípravy pokrmů
Několik pokynů

PŘEDKRMY /2

Plněná rajčata
Šunkové kornoutky s křenovým krémem
Chřestový salát se šunkou
Kapr v aspiku
Kvěťákové kokily s kuřecím masem a šunkou
Zapečené kuřecí ragú
Fazolové lusky s rajčaty a křenem

POLÉVKY /4

Hovězí vývar s masem a nudlemi
Kuřecí vývar s těstovinami
Rybí polévka s krupicí
Vločková polévka s mlékem
Kvěťáková polévka
Bramborová polévka
Koprová polévka s brambory
Rajčatová polévka se zeleninou
Kmínová polévka s vejcem
Fazolková polévka s rajčaty
Bramborový krém
Špenátová polévka
Zeleninová polévka s kapáním

HOVĚZÍ MASO /6

Hovězí plátky obložené zeleninou
Hovězí plátky s křenem
Obložené hovězí plátky
Hovězí ragú se zeleninou
Dietní hovězí guláš
Hovězí hranolky v mrkvi
Protýkané hovězí maso
Dietní rajčatový kečup
Dietní hovězí svíčková
Hovězí maso dušené na rajčatech
Dietní frankfurtské závitky
Hovězí závitky se šunkou a vejcem

VEPŘOVÉ MASO /8

Přírodní vepřové řízky
Vepřové řízky s hráškem a šunkou
Vepřové řízky v zeleninové omáčce
Vepřové řízky s houbovou příchutí
Vepřové řízky plněné šunkou a sýrem
Vepřové závitky
Vepřové ragú na rajčatech
Dietní vepřoví „vrabci“
Dietní vepřový „guláš“

Vepřová plec v kedlubnách
Vepřová roláda

TELECÍ MASO /10

Dušené telecí řízky se zeleninou
Telecí řízky s drůbežími játry a šunkou
Telecí závitky s vejcem
Telecí roláda s párkem a sýrem
Telecí maso zadělávané s květákem
Plněné telecí hrudi
Dušená telecí játra

JEHNĚČÍ A KŮZLEČÍ MASO /12

Jehněčí (kůzlečí) maso s hráškem
Jehněčí (kůzlečí) maso na rajčatech
Dietní jehněčí (kůzlečí) džuveč
Jehněčí kotlety podle babičky
Dušené jehněčí (kůzlečí) řízky

DRŮBEŽ A KRÁLÍK /13

Kuřecí stehna po vídeňsku
Kuřecí stehna v alobalu
Kuřecí stehna zapečená se špagetami
Zdobené kuřecí medailonky
Kuřecí (krůtí) řízky s chřestem
Kuřecí (krůtí) řízky s broskví
Kuřecí (krůtí) řízky s ananášem
Kuřecí (krůtí) řízky plněné játry
Kuřecí jehly a ananášem a šunkou
Kuřecí (krůtí) nudličky s pórkem, šunkou a játry
Kuře pečené podle maminky
Dušené kuře s nádivkou
Těstovinové mašličky s kuřecím masem, brokolicí a sýrovou omáčkou
Kuřecí játra s bylinkovou omáčkou
Holubi pečení s hráškem
Rizoto s masem a zeleninou
Dušený králík
Gratinované králíčí maso v párkové směsi
Králíčí ragú v zelenině

MLETÁ MASA /18

Dušené karbanátky
Sekaná pečeně
Masové placičky se sýrem
Mleté telecí placičky
Masový nákyp
Masové noky v omáčce

RYBY /19

Kapr s vejcem a křenem v alobalu
Gratinované ryby se šunkou
Vařená ryba s citronovým máslem

Ryba na rajčatech
Dušená ryba s petrželkovým máslem

ZELENINOVÉ POKRMY /20

Kedlubny plněné kuřecím masem v rajčatové omáčce
Fazolky nakyselo
Dušený hrášek se šunkou
Plněné cukety nebo lilky
Rajčata plněná zeleninovým rizotem
Zeleninový nákyp
Rizoto po selsku
Závitky z pekingského zelí
Chřest zapečený s kuřecím masem
Špenátový nákyp se sýrem
Květák s vaječnou omáčkou

PŘÍLOHY /22

Houskové knedlíky
Houskové knedlíky vařené v ubrousku
Hrničkové knedlíky
Jemné houskové knedlíčky
Karlovarský knedlík
Tvarohovo-bramborové knedlíky
Krupicové noky
Ochucené těstoviny
Ochucená rýže
Dušená mrkev
Dušený hrášek
Dušené kedlubny
Dietní kedlubnové „zelí“
Dušené fazolové lusky
Dýňové „zelí“
Míchaná zelenina
Dušený špenát

OMÁČKY /24

Rajčatová omáčka

Koprová omáčka
Křenová omáčka
Pažitková omáčka
Játrová omáčka

POKRMY STUDENÉ KUCHYNĚ /25

Kuře v aspiku
Kuřecí pomazánka
Šunková pomazánka
Pomazánka z vepřového masa
Tvarohová pomazánka se strouhaným sýrem
Tvarohová pomazánka s pažitkou
Tvarohová pomazánka s brynzou
Salát z kuřecího masa s rýží a ovocem
Rýžový salát se šunkou a hráškem
Saláty ze syrové zeleniny
Saláty z vařené zeleniny
Jablečný křen
Obložené chlebičky

MOUČNÍKY /28

Palačinky s ovocem zapečené se sněhem
Plněné ovocné knedlíky
Ovocné knedlíčky z bramborového těsta
Rýžový nákyp s ovocem
Nudlový nákyp s tvarohem
Žemlovka s jablky a tvarohem
Ovocný koláč z třešňového těsta
Větrníčky s krémem a ovocem
Piškotový koláč s jablky a sněhem
Kakaové řezy s jablky
Roláda zdobená krémem a ovocem

RECEPTY DOBRÉ KUCHYNĚ — SV. 6

Libuše Vlachová JATERNÍ DIETA

Fotografie Milan Havlíček

Obálku navrhl a graficky upravila Helena Hrabová

Vydalo ALQ Plus s.r.o.,

Výstaviště, pavilon Fontána, 170 05 Praha 7
v roce 1999

Odpovědná redaktorka Dana Řondíková
1. vydání - 32 stran

Vytiskla UNI GRAFIA, a.s., Praha

Podávání novinových zásilek povoleno

Českou poštou, s.p., OŽ Střední Čechy v Praze,

č.j. NP-876/99-P ze dne 11. 3. 1999

Registrační značka: MK ČR 8185

Objednávky, předplatné a prodejna

ALQ Plus s.r.o., PO BOX 607,

Výstaviště, pavilon Fontána, 170 05 Praha 7

ISSN 1212-4915

© Libuše Vlachová, 1999

Doporučená cena 36 Kč