

# OBSAH

## JAK "VÁŽÍME" A ODMĚŘUJEME V NAŠÍ KUCHARČE BEZ VÁŽENÍ TEPLÉ A STUDENÉ PŘEDKRMY - LEHKÉ VEČEŘE - PRO VŠEDNÍ DNY A SVÁTEČNÍ PŘÍLEŽITOSTI

Brokolice s vejcem .....	5
Pečená vejce s křenem .....	5
Topinky s volským okem.....	5
Sýrové topinky s játrovým sýrem .....	5
Toasty po anglicku .....	5
Vejce v hnízdě .....	5
Zapečená plněná vejce .....	6
Květák s oštepem.....	6
Zapékaný pór se šunkou a sýrem .....	6
Smažená Jehla.....	6
Sýrové smaženky .....	6
Zapečené žampiony .....	7
Paštika v žampionovém kloboučku .....	7
Salámové košíčky plněné smaženicí .....	7
Vepřové ledvinky s vejcem .....	7
Plněná rajčata z Balatonu.....	8
Rajčata plněná sýrovo-vaječnou náplní .....	8
Obložený oštep.....	8
Sýrové rolky se šunkovou pěnou .....	8
Vejce s paštikovou pěnou .....	9
Plněná vejce .....	9
Obložená tresčí játra.....	9
Koktejl z krabích tyčinek.....	9
Studený masový předkrm .....	9

## POLÉVKY PRÁVEM PATŘÍ NA NAŠ STŮL

Gulášová polévka .....	10
Ruská slepičí polévka .....	10
Šči z kyselého zelí .....	10
Bažantí vývar se žampiony .....	10
Maďarská polévka z kapra .....	11
Rybí polévka s česnekem .....	11
Polévka z rybího filé .....	11
Brokolicová polévka s vínem ....	11
Fazolková polévka se smetanou .....	12
Zelná polévka s rajským protlakem .....	12
Kyselá houbová polévka .....	12
Kyselá bramborová polévka .....	12
Melencová polévka.....	13
Polévka z tykve po maďarsku .....	13
Celerovo-pórková polévka .....	13
Farmářská polévka .....	13
Frankfurtská polévka .....	14
Argentinská nudlová polévka ....	14
Rajská polévka se zeleninou z kuchyně USA .....	14
Polévka ze sójového granulátu.....	14
Rakouská fazolová polévka se žampiony .....	15
Fazolová polévka s těstovinami .....	15
Selská polévka .....	15
Hrachová polévka s kroupami .....	15
Čočková polévka se sušenými švestkami .....	16
Mexická polévka Gazpacho .....	16
Studená jogurtová polévka s bylinkami .....	16
Studená okurková polévka .....	16

## CHUTNÉ A JEDNODUCHÉ POMAZÁNKY

Pomazánka z pečených baklažánů .....	17
Cibulová pochoutková pomazánka .....	17
Cuketová pomazánka .....	17
Kapustová pomazánka .....	17
Mrkvová pomazánka s celerem..	17
Mrkvová pomazánka s vejci .....	17
Paprikovo-bramborová pomazánka .....	18
Pomazánka z ředkviček .....	18
Špenátová pomazánka .....	18
Celerová pomazánka .....	18
Vajíčková pomazánka.....	18
Letní tvarohová pomazánka .....	19
Tvarohová pomazánka s rajským protlakem .....	19
Falešná tresčí pomazánka .....	19
Brynzová pomazánka .....	19
Syrečková pomazánka .....	19
Pikniková pomazánka .....	19
Pomazánka ideál.....	19
Pomazánka ze strakatých fazolí	20
Pomazánka ze sójových bobů....	20
Škvarková pomazánka .....	20
Pomazánka z kuřecího masa.....	20
Pomazánka z uzených šprotů ....	20

## SALÁTY PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

Salát z baklažánů .....	21
Salát z brokolice a těstovin .....	21
Cibulový salát .....	21
Cibulový salát s majonézou .....	21
Salát z řepy s jogurtem .....	21
Salát z čínské zelí .....	21
Salát z čínské zelí se sýrem....	22
Hlávkový salát s ředkvičkami a vejci .....	22

Hlávkový salát se smetanou .....	22
Salát ze zeleného hrášku, šunkového salámu a vajec .....	22
Křenový salát s mrkví .....	22
Kedlubnový salát s cibulí .....	23
Kedlubnový salát s majonézou ..	23
Zelný salát s mrkví .....	23
Salát z červeného zelí.....	23
Salát z červeného zelí s bílým jogurtem .....	23
Salát z kyselého zelí .....	23
Květákový salát .....	24
Květákový salát se smetanou.....	24
Míchaný salát s kukuřicí .....	24
Salát z těstovin s kukuřicí .....	24
Mrkvový salát s jablky.....	24
Mrkvový salát s citronem .....	24
Paprikový salát .....	24
Těstovinový salát s paprikou .....	25
Salát z těstovin s paprikou a rajčaty .....	25
Rajčatový salát .....	25
Rýžový salát s pórkem a šunkou .....	25
Ředkvičkový salát se sýrem.....	25
Salát z růžičkové kapusty .....	26
Chřestový salát .....	26
Okurkový salát se smetanou .....	26
Celerový salát s jablky .....	26
Salát z vařeného celeru.....	26
Salát z míchané zeleniny s jogurtem .....	26
Šopský salát .....	27
Ukrajinský salát.....	27
Salát z leča .....	27
Salát se žampiony .....	27
Vaječný salát.....	27
Těstovinový salát s uzenou rybou .....	27
Rybí salát .....	28

Bramborový salát .....	28
Čočkový salát .....	28
Salát z čočky nebo bílých fazolí .....	28
Segedínský salát .....	28

## LETEM SVĚTEM ZA RECEPTY K PŘÍPRAVĚ POKRMŮ Z MASA

### Omáčky a ochucená másla k mi- nutkám, rybám, pečenému masu a smaženým sýrům

Pikantní omáčka .....	29
Jogurtová omáčka .....	29
Nevařená okurková omáčka .....	30
Hořčicová omáčka .....	30
Jemná jablečná omáčka .....	30
Tatarská omáčka .....	30
Remuládová omáčka.....	30
Teplá žampionová omáčka (z čerstvých hub).....	30
Mexická čili omáčka .....	31
Přeliv s lečem .....	31
Kořeněná rajská pochoutka.....	31
Křenové máslo .....	31
Petrželové máslo.....	31

### Naložené maso a jeho příprava

Naložené řízky I .....	32
Naložené řízky II.....	32
Naložené masové nudličky I.....	32
Naložené masové nudličky II ....	32

### Pokrm z hovězího masa

Pikantní roštěnka.....	33
Vinařská roštěnka .....	33
Plzeňská roštěnka .....	33
Esterházyho roštěnka.....	33
Švédská roštěnka.....	34
Hortobádská roštěnka .....	34
Holandské pikantní hovězí masa .....	34
Varšavské srazy.....	34
Hovězí po burgundsku .....	34

Dušené hovězí po jávsku .....	35
Hovězí maso s houbami po korejsku .....	35
Znojemský guláš .....	35
Maďarský tokáň z hovězího masa se smetanou .....	35
Řízky ze svíčkové po beárnsku ..	36
Hovězí maso Stroganov .....	36
Hovězí maso s pórkem po čínsku .....	36
Srbské hovězí na jehle se zeleninou a brambory.....	36
Grilované svíčkové řezy .....	36
Grilované roštěnky s tatarskou omáčkou .....	37

### Pokrm z telecího masa

Obložené telecí řízky .....	37
Ruský telecí řízek .....	37
Holštýnský telecí řízek .....	38
Telecí řízky s kaviárem .....	38
Curyšský telecí řízek .....	38
Zapékané telecí řízky po švýcarsku .....	38
"Skočdohubky" z Itálie (Saltimbocca) .....	39
Stomna kebab z bulharské kuchyně .....	39
Pezinské telecí medailonky.....	39
Telecí kotlety po modensku .....	39
Telecí závitky s vaječnou náplní	40
Holandské plněné telecí řízky....	40
Telecí roláda Karlovarský kotouč.....	40
Telecí maso s chřestem z čínské kuchyně .....	40
Grilované telecí řízky .....	41

### Pokrm z vepřového masa

Lahůdkový bůček .....	41
Vepřové řízky se zeleninou po temešvársku .....	41

Debrecínské vepřové kotlety .....	42	Pastýřský guláš .....	49
Francouzské vepřové kotlety na víně .....	42	Madraské skopové maso na kari.....	49
Kološvárské vepřové kotlety .....	42	Jehněčí maso se špenátem .....	49
Myslivecké vepřové kotlety po italsku .....	42	Bačova skopová roláda .....	49
Vepřové kotlety po indicku .....	43	Skopové maso z exotické Afriky (Sosati) .....	50
Maďarský tokáň z vepřového masa .....	43	Jehněčí ražniči .....	50
Staročeské vepřové maso na kmíně s pivem .....	43	Grilované řízky z jehněčího nebo skopového masa .....	50
Balkánské zelí .....	43	<b>Pokrmy z mletého masa</b>	
Vepřové maso plněné párky .....	44	Hašé z vařeného hovězího masa s vejcem.....	51
Zapečené kotlety se sýrem .....	44	Argentinská směs .....	51
Bělehradský vepřový řízek .....	44	Mittitei z rumunské kuchyně .....	51
Moravský vepřový řízek .....	44	Indické masové kuličky v omáčce .....	51
Vepřové maso po čínsku.....	45	Tatranské vepřové klopsy na houbách.....	52
Opékané vepřové nudličky s květákem z čínské kuchyně .....	45	Bulharská kjufleťa .....	52
Zapékané vepřové řízky .....	45	Plněné sekané pečené maso.....	52
Sašlik z vepřového masa .....	45	Sekané pečené maso v omáčce .....	52
Gratinované vepřové kotlety se salámem a volským okem.....	45	Klášterní bochník po belgicku .....	53
Grilovaná krkovička .....	46	Královecké karbanátky z německé kuchyně .....	53
Opékaná vepřová játra .....	46	Bůčkové řízky .....	53
<b>Pokrmy ze skopového masa</b>		Opékané masové kuličky po čínsku .....	54
Skopové kotlety na víně .....	47	Krutony po tatarsku .....	54
Perské skopové kotlety .....	47	Slovácké dandule (Masopustní pochoutka) .....	54
Bolivijské skopové kotlety .....	47	Smažená skotská vejce .....	54
Cikánské skopové kotlety .....	47	Bulharské kebabče .....	54
Sedmihradské skopové žebírko .....	48	Grilované sekané bifteky.....	55
Jehněčí po albánsku .....	48	<b>Pokrmy z drůbeže</b>	
Skopové po řecku .....	48	Kuře po italsku .....	55
Pilaf z makedonské kuchyně.....	48		
Skopové maso Čanahi z gruzínské kuchyně .....	48		

Kuře po indicku .....	55	Roštěnky z jelena	
Dušené kuře po kreolsku .....	56	po burgundsku .....	63
Kuřecí závitky .....	56	Jelení řízky na černém pepři .....	64
Pikantní kuře .....	56	Jelení řízky na slanině .....	64
Labužnické kuře .....	56	Dušené jelení závitky .....	64
Kuře v balíčku		Žebírka z divočáka na pepři .....	64
po provensálsku .....	56	Divočák po tatransku .....	65
Kuře KUNG-PAO .....	57	Medailonky z divočáka	
Kuře v alobalu .....	57	na víně .....	65
Kuře plněné masem		Domácí králík	
a žampiony .....	57	po galicijsku .....	65
Kyjevské kotlety .....	57	Domácí králík pečený	
Plněné kuřecí řízky .....	58	na víně .....	65
Olomoucká kuřecí prsa .....	58	Domácí králík	
Kuře po japonsku .....	58	po labužnicku .....	66
Slepice s mrkví po bulharsku .....	58	Domácí králík s oříšky .....	66
Ražniči z kuřecích jater .....	58	Smažený králík po anglicku .....	66
Dušená krůtí prsa s hořčicí .....	59	Zaječí stífade z řecké	
Krůta plněná dvěma		kuchyně .....	66
náplněmi .....	59	Zajíc na červeném víně .....	67
Jogurtová prsíčka .....	59	Pečený zajíc .....	67
Krůtí prsa s mandlemi .....	60	Dušené koroptve .....	67
Krůtí ražniči .....	60	Pečené koroptve .....	67
Plněná kachna po dolňácku .....	60	Pečený bažant .....	68
Kachna na pomerančích		Bažant pečený	
z francouzské kuchyně .....	60	po maďarsku .....	68
Kachna po čínsku .....	61	Bažant pečený na víně .....	68
Kachní prsa		<b>Pokrmý z ryb</b>	
po makedonsku .....	61	Gratinování pstruzi	
Husí prsa na česneku .....	61	z maďarské kuchyně .....	69
Husí játra s mandlemi .....	61	Pikantní pstruh .....	69
<b>Pokrmý ze zvěřiny</b>		Pstruh na jehle .....	69
Přírodní srnčí řízky .....	62	Plněný pstruh v alobalu .....	69
Srnčí řízky na víně		Plnění pstruzi .....	69
s brusinkami .....	62	Grilovaný pstruh	
Závitky ze srnčí kýty .....	62	po mlynářsku .....	70
Srnčí bifteky .....	62	Kapr na paprice .....	70
Srnčí plátky na grilu .....	63	Kapr po židovsku .....	70
Jelení ragú na červeném		Netradiční vánoční kapr .....	70
víně .....	63	Zapečený kapr .....	71

Kapr pečený na víně .....	71
Kapr ve slanině .....	71
Opečená ryba .....	71
Grilovaný kapr .....	72
Ryba dušená s bylinkami po francouzsku .....	72
Bombajské rybí kari .....	72
Ryba na kari z indické kuchyně .....	72
Zapečená ryba .....	72
Candát po rusku .....	73
Štika v pikantní omáčce .....	73
Štika po oravsku .....	73
Grilovaná štika na másle.....	73
Rybí filé na žampionech .....	73
Rybí filé s omáčkou .....	74
Rybí filé na zelenině .....	74
Paprikáš z rybího filé .....	74
Zapečené rybí filé s lečem .....	74
"Salamis" voní Řeckem .....	74
Vídeňské filé .....	75
Rybí filé po japonsku .....	75
Rybí filé se sýrem .....	75
Rybí filé v těstíčku.....	75

**NĚKOLIK NÁMĚTŮ PRO TY,  
KTEŘÍ SI CHTĚJÍ PŘIPRAVIT  
PIZZU NEBO TĚSTOVINY**

Základní těsto na pizzu.....	76
Neapolská pizza .....	76
Sicilská pizza .....	76
Čtyři roční období.....	76
Pizza - různé variace .....	77
Pizza se žampiony .....	77
Slaný koláč (pizza) .....	77
Pizza z jogurtového těsta .....	78
Rychlá falešná pizza "Co dům dá" .....	78
Nudle s tvarohem a uzenou slaninou .....	78

Nudle s oštěpkem .....	78
Nudle s vejcem .....	78
Nudle s cuketou .....	78
Grenadýrský pochod.....	79
Těstoviny po milánsku .....	79
Těstoviny s boloňskou omáčkou .....	79
Těstoviny se sójovými nudlemi.....	79
Studentské špagety .....	80
Špagety se salámem a vejcem .....	80
Italské špagety se smetanou .....	80
Špagety po italsku .....	80
Špagety s rajčaty .....	80
Špagety se syrovo-brokolicev omáčkou .....	81
Zeleninovo-sýrové špagety .....	81
Zapékané špagety .....	81
Pražské špagety.....	81
Zapékané špagety se sójovými párky.....	82
Zapékané makarony s rajčaty .....	82
Zapékané těstoviny se sýrem a žampiony .....	82
Nákyp z mletého masa a makaronů.....	82

**BEZMASÉ POKRMY A POKRMY  
VHODNÉ I PRO MÍRNÉ  
VEGETARIÁNY**

Houskové knedlíky vařené v mikrotenovém sáčku .....	83
Hrnkové knedlíky .....	83
Knedlíky ze syrových brambor ..	84
Moučný šterc .....	84
Bramborové krokety se sýrem .....	84

Zeleninové rizoto .....	84	Savojské brambory .....	90
Houbové rizoto .....	84	Smažené brambory	
Rychlé rizoto s fazolemi		po italsku .....	90
v rajské omáče .....	85	Bramborové placky .....	90
Rizoto se sýrem tofu .....	85	Placky z bramborového	
Kapustové listy plněné rýžovou		těsta .....	91
náplní .....	85	Pirohy se sýrovou náplní.....	91
Sójovo-bramborový guláš .....	85	Halušky s tvarohem	
Guláš z fazolí a sójových		(brynzou).....	91
kostek .....	86	Halušky se smaženicí .....	91
Sójové plátky jako minutka		Pařené rohlíky s brynzou .....	91
s cibulí a hořčicí .....	86	Sójová kaše .....	92
Karibské tofu řízky .....	86	Pražené sójové boby .....	92
Sýr tofu se žampiony.....	86	Pikantní čočka .....	92
Placky z ovesných vloček .....	87	Čočkové karbanátky .....	92
Karbanátky z ovesných		Hrachové karbanátky s rýží.....	92
vloček .....	87	Zapečené fazole .....	93
Houbový guláš s brambory .....	87	Mexické čili .....	93
Kyselé brambory		Luštěninová pečeně .....	93
s houbami .....	87	Bulharský vegetariánský	
Houbový paprikáš.....	88	řízek .....	93
Bramborová fučka.....	88	Baklažánové pyré .....	93
Bramborový paprikáš .....	88	Dušená zelená paprika	
Dušené brambory se sójou		s brynzou .....	94
a cibulí .....	88	Brokolice se sezamem .....	94
Tatarský biftek z brambor .....	88	Arabský chléb plněný	
Pečené brambory		brokolicí .....	94
s česnekem .....	88	Selská pochoutka .....	94
Cibulovo-bramborový		Grilované papriky .....	94
nákyp .....	89	Grilovaná rajčata	
Brambory zapékané		se sýrem .....	95
se smetanou a sýrem.....	89	Volské oko na zelenině.....	95
Brambory zapékané		Falešný mozeček.....	95
s brynzou .....	89	Česnekový chléb	
Brambory zapékané		s vejcem .....	95
s květákem a sýrem.....	89	Madráské vaječné kari .....	95
Brambory zapékané		Omelety s bramborovou	
s pórkem .....	90	náplní a hráškem.....	95
Brambory plněné		Sněhová omeleta se sýrem	
brynzovou náplní .....	90	po bruselsku .....	96

Cibulové palačinky .....	96
Špagetové placky .....	96
Smažená sýrová pochoutka .....	96
Francouzská pochoutka .....	96
Smažený sendvič plněný houbami .....	97
Sýrové pavézky .....	97

### MÁME CHUŤ NA ZELENINU - NIC JEDNODUŠŠÍHO

Řecká musaka z baklažánů .....	97
Baklažány plněné žampiony .....	97
Brokolice se sýrovou omáčkou .....	98
Brokolice se šunkou .....	98
Cibule se sýrovou omáčkou .....	98
Zapečená cibule s míchanými vejci .....	98
Smažená cibule .....	99
Zapečená cuketa .....	99
Cuketové pyré .....	99
Cuketové placky .....	99
Ražniči s cuketami .....	99
Řepa se smetanou .....	99
Čínské zelí s uzeným bůčkem .....	100
Závitek z čínského zelí .....	100
Čínské zelí po čínsku .....	100
Zapečené zelené fazolky .....	100
Fazolky zapečené s vejci .....	100
Zadělávaný hlávkový salát .....	101
Dušený hrášek .....	101
Sýrový nákyp se šunkou a hráškem .....	101
Kedluben dušený na paprice .....	101
Plněný kedluben .....	101

Zadělávané zelí s rajčaty .....	102
Bílé zelí se smetanou .....	102
Kyselé zelí s fazolemi a brambory .....	102
Řízky ze zelí .....	102
Římský květák .....	102
Květák po neapolsku se sýrem .....	103
Zapékaný květák se žampiony .....	103
Květák na smetaně .....	103
Květákové pyré .....	103
Květákové karbanátky .....	103
Plněná kapusta se žampiony .....	104
Kapusta s uzeným bůčkem .....	104
Vařené kukuřičné klasy .....	104
Zadělávaná mrkev s brambory .....	104
Smažená mrkev s ovesnými vločkami .....	104
Dušená paprika s vejcem .....	105
Zapečené plněné papriky .....	105
Plněná rajčata .....	105
Sója zapékaná s rajčaty .....	105
Paprikáš z patisonů .....	105
Patison smažený v těstíčku (baklažán, cuketa, tykev) .....	106
Zapečený pór s těstovinami .....	106
Smažený pór v těstíčku .....	106
Dušené ředkvičky .....	106
Zapékaná růžičková kapusta .....	106
Obložený chřest .....	107
Chřest po maďarsku .....	107
Špenát s těstovinami .....	107
Zapékaný špenát s vejci .....	107
Tykev s paprikou a rajčaty .....	108
Zapékaná tykev s kuřecími prsíčky .....	108

Smažená tykev (baklažán, cuketa, patison).....	108
Dušené okurky s vejci.....	108
Zapékaný celer s brambory.....	108
Smažený celer.....	109
Teplý zeleninový pudink.....	109
Tyrolská barevná pánev .....	109
Míchaná zelenina po čínsku .....	109
Zeleninové čevapčiči .....	110

## NA ZÁVĚR KAPITOLA PRO TY, KDO UPŘEDNOSTŇUJÍ SLANÉ KOLÁČE A PEČIVO

<b>Slané moučníky z lístkového těsta</b>	
Příprava lístkového těsta (základní recept) .....	110
Slané tyčinky.....	111
Lístkové tyčinky .....	111
Zobání z lístkového těsta .....	111
Sezamové polštářky .....	111
Rokforové taštičky.....	111
Arašídové hřebínky z lístkového těsta.....	112
Párky v lístkovém těstě .....	112
Plněné masové pirožky .....	112
Plněné tajemství po španělsku .....	112
Plněné paštičky .....	113
Trubičky plněné šunkovou pěnou .....	113
Plněné košíčky I .....	113
Plněné košíčky II.....	113
Slaný cibulový koláč.....	114
Batůžky plněné paštikovou pěnou .....	114
Cibulový závin .....	114
Špenátový závin .....	115
Slaná roláda .....	115
Pizza .....	115

## Slané pečivo

Slané tyčinky.....	116
Sýrové tyčinky I.....	116
Sýrové tyčinky II .....	116
Tvarohové tyčinky.....	116
Tyčinky z tvarohového těsta .....	116
Tyčinky z nivy.....	116
Tofu tyčinky .....	117
Paprikové keksy .....	117
Slané pečivo .....	117
Slané vínové pečivo na tři způsoby .....	117
Brynzová kolečka .....	117
Sýrová kolečka .....	118
Sýrová kolečka s ořechy .....	118
Tvarohové placičky.....	118
Sýrové placičky.....	118
Slané preclíky .....	118
Sýrové preclíky .....	119
Bramborové preclíky.....	119
Zelné čtverečky.....	119
Plněné pečivo .....	119
Plněné kuličky .....	119
Sýroví šnečci.....	120
Plněné košíčky .....	120
Košíčky z křehkého těsta plněné koprovou pěnou .....	120
Košíčky z křehkého těsta plněné lososovou pěnou .....	120
Větrníky s tvarohovou náplní .....	121
Koláčky se šunkovou náplní .....	121
Slané šišky z odpalovaného těsta .....	121
Langoše.....	122
Maďarské langoše .....	122
Pirohy s náplní z mladé cibulky .....	122

Pórkový koláč .....	122
Závin z hlávkového zelí .....	123
Brynzová placka .....	123
Zelník .....	123
Škvarkové placičky .....	123
Masový koláč .....	124
Slané pletýnky.....	124
Sýrové placičky.....	124
Sýrové pečivo .....	124
Slané tyčinky z kynutého těsta .....	125
Domácí rohlíky .....	125
Briošky (pletýnky, rohlíky).....	125
Cibuláčky .....	125
Plněné masové pirožky .....	126

