

OBSAH

15 ÚVOD

16 SEZNAMOVACÍ ETUDY

VROUCÍ ETUDA

22 RAJSKÉ ŠPAGETY

24 ČOČKOVÁ POLÉVKA S UZENÝM MASEM

•27 MARINOVANÁ MRKEV 28 KOŘENĚNÁ BROKOLICE

UDUŠENÁ ETUDA

32 PŘÍRODNÍ KUŘECÍ PLÁTKY

34 JEDNODUCHÁ BOLOŇSKÁ OMÁČKA 36 RATATOUILLE

PROPEČENÁ ETUDA

40 PEČENÉ KUŘE 43 ZELENINA Z PLECHU

44 KRKOVICE NA PIVĚ 47 VLÁČNÁ JABLEČNÁ BUCHTA

USMAŽENÁ ETUDA

50 SMAŽENÉ KUŘECÍ ŘÍZKY 53 BRAMBOROVÉ CHIPSY

55 SMAŽENÁ JABLÍČKA V PALAČINKOVÉM TĚSTĚ

56

KLASICKÉ ČESKÉ ETUDY

GULÁŠOVÁ ETUDA

62 HOVĚZÍ GULÁŠ 65 SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ 66 VEPŘOVÝ GULÁŠ NA SLANINĚ

ŘÍZKOVÁ ETUDA

71 OBRÁCENÉ ŘÍZKY Z TROUBY 73 HOLANDSKÉ ŘÍZKY 74 KARBANÁTKY

ETUDA PRO KNEDLÍK A ZELÍ

79 HRNÍČKOVÉ KNEDLÍKY Z MIKROVLNKY

81 RYCHLÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY 82 HOUSKOVÉ KYNUTÉ KNEDLÍKY

84 KACHNA PEČENÁ VELMI POMALU 86 DUŠENÉ KYSANÉ ZELÍ

87 VEPŘOVÁ PEČENĚ ŠPIKOVANÁ MÁSEM 88 AROMATICKÁ VEPŘOVÁ PEČÍNKA

88 KNEDLÍK S VAJÍČKEM, LEPENICE A ZAPEČENÉ TOUSTY

OMÁČKOVÁ ETUDA

92 PROSTÁ OMÁČKA 93 LAHŮDKOVÁ KOPROVÁ OMÁČKA

93 KŘENOVÁ OMÁČKA 95 RAJSKÁ OMÁČKA 96 SVÍČKOVÁ PEČENÁ PŘES NOC

POLÉVKOVÁ ETUDA

100 KLASICKÝ POMALU VAŘENÝ KUŘECÍ VÝVAR

102 POLÉVKOVÉ NUDLIČKY 104 HOVĚZÍ POLÉVKA S JÁTROVÝMI KNEDLÍČKY

106 ČESNEČKA

SLADKÁ ETUDA

110 MRAMOROVÁ BÁBOVKA 113 KYNUTÉ BUCHTY 114 PALAČINKY

115 KRUPIČNÁ KAŠE

DĚTSKÁ ETUDA

118 ZÁKLADNÍ OVOCNÉ PYŘÉ 119 ZÁKLADNÍ ZELENINOVÉ PYŘÉ

120 BANÁNOVÁ POCHOUTKA 120 JEMNÁ ZELENINOVÁ POLÉVKA

122 ZELENINA DO RUKY 122 KUSKUS ZE ZELENINOVÝM PYŘÉ 122 KUSKUS NASLADKO

124

ETUDY PRO PRÁZDNOU LEDNICI

ETUDA PRO SENDVIČOVAČ

- 130 ZAPEČENÝ TOUST 131 LÍVANEČKY V SENDVIČOVAČI
132 JABLEČNÉ TAŠTIČKY JAKO OD McDONALD'S

TĚSTOVINOVÁ ETUDA

- 136 OMÁČKA Z TAVENÉHO SÝRA
137 RAJSKY DOBRÁ OMÁČKA 138 SMETANOVÉ KOMBINACE
139 TĚSTOVINY S TUŇÁKEM
141 TĚSTOVINY S ČERSTVOU ZELENINOU
142 TĚSTOVINOVÝ SALÁT A LA KRAB

BRAMBOROVÁ ETUDA

- 146 PEČENÉ BRAMBORY 147 PEČENÉ BRAMBORY DE LUXE
148 PARMAZÁNOVÁ BRAMBOROVÁ KAŠE
148 KRÉMOVÁ BRAMBORAČKA • 149 KOPROVKA
151 BRAMBORÁK

ETUDA PRO MLSNÝ JAZÝČEK

- 154 TAŠTIČKY Z LISTOVÉHO TĚSTA 157 KOBLÍŽKY
• 159 UTOPEŇÁ BUCHTA • 160 NÁKYP Z TOUSTOVÉHO CHLEBA
• 161 MERUŇKOVÁ ŽEMLOVKA

POMAZÁNKOVÁ ETUDA

- 164 ROZHUDA
165 NOTORICKY ZNÁMÁ SÝROVÁ POMAZÁNKA
166 VAJEČNÁ POMAZÁNKA 166 POMAZÁNKA SKORO KRABÍ

168

RYCHLÉ ETUDY

ETUDA PRO MIXÉR

- 174 KRÉMOVÁ RAJČATOVÁ POLÉVKA
177 MRKVOVÝ KRÉM 178 BROKOLICOVÝ KRÉM
179 TĚSTOVINY S BAZALKOVÝM PESTEM 180 HUMMUS

ETUDA O MASOVÉM ÚTOKU

- 184 DOCELA OBYČEJNÝ DOMÁCÍ BIFTEK
187 SNADNÝ PSTRUH NA MÁSLÉ 188 TRESKA V PARMAZÁNU
189 JEMNÁ JÁTRA

SALÁTOVÁ ETUDA

- 192 NICESKÝ SALÁT 193 CÉSAR SALÁT
194 ITALSKÝ SALÁT CAPRESE 195 ŠÉFKUCHAŘŮV SALÁT
196 SALÁT S ROZPEČENÝM HERMELÍNEM

TOPINKOVÁ ETUDA

- 200 OBRÁCENÉ TOPINKY 201 VARIACE NA SENDVIČ REUBEN
202 CROQUE PRO PÁNY I PRO DÁMY 204 DOMÁCÍ PANINI
205 OPEČENÁ CIABATTA SE SÝREM COTTAGE

ETUDA O PROKLATĚ RYCHLÉ ČESKÉ BUCHTĚ

- 208 ZÁKLADNÍ PŘEDPIS NA RYCHLOU BUCHTU
210 RYBÍZOVÝ KOLÁČ S DROBENKOU
210 BROSKVOVÝ KOLÁČ 211 KAKAOVÉ ŘEZY S POLEVOU

212

IMPOZANTNÍ ETUDY

ETUDA O ODPOLEDNÍ KÁVĚ

- 218 BLT SENDVIČ 219 KRŮTÍ TRAMEZZINI
221 BAGEL S KOZÍM SÝREM
221 TEPLÉ ŽAMPIONOVÉ CHLEBÍČKY
222 SÝROVÉ QUESADILLY
222 KAVÁRENSKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ
224 SUŠENKY ČILI COOKIES

ETUDA PŘÍBUZENSKÁ

- 228 PESTRÝ SALÁT S ŘEDKVIČKAMI
230 ROZPEČENÁ BYLINKOVÁ BAGETA
231 VEPŘOVÉ STROGANOFF
232 HOVĚZÍ ZÁVITKY 234 DUŠENÁ RÝŽE SE ZELENINOU
235 KUŘECÍ PERKELT 235 BEZÉ MOJÍ BABIČKY
236 ČESKÉ TAK-TROCHU-TIRAMISU
239 ŠLEHAČKOVÁ BÁBOVKA

ETUDA O VEČERNÍM POSEZENÍ S PŘÁTELI

- 242 BLESKOVÉ PRAŽENÉ MANDLE
243 PARMAZÁNOVÉ CHIPSY
244 GRILOVANÉ KUŘECÍ PALIČKY
245 VAŘENÉ BRAMBORY 246 ŽIVÁŇSKÁ PEČENĚ
249 CIBULE Z PLECHU 250 DOMÁCI PAŠTIKA

ETUDA O NÁVSTĚVĚ PŘES NOC

- 255 POMERANČOVÝ DŽUS 255 PEČENÁ MÍCHANÁ VAJÍČKA
256 SNÍDAŇOVÉ KLOBÁSKY 257 DOMÁCI PEČENÉ FAZOLE
258 LÍVANEČKY

ETUDA JEDNOHUBKOVÁ A MISTIČKOVÁ

- 263 RAJČATA S MOZZARELLOU
264 ŠUNKA S MELOUNEM 265 LOSOS S LUČINOU
266 TORTILOVÉ CHIPSY A GUACAMOLE 267 SÝROVÉ FONDUE

268

SEZÓNŇÍ ETUDY

JARNÍ ETUDA

- 274 CHŘEST S HOLANDSKOU OMÁČKOU
277 PETRŽELKOVÉ PESTO
277 PEČENÉ KNEDLÍČKY Z PETRŽELOVÉ NÁDIVKY
278 ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT S CIBULÍ
279 BRAMBOROVÝ SALÁT S RUSKOU ZÁLIVKOU
281 REBARBOROVÝ KRAMBL

LETNÍ ETUDA

- 285 DOMÁCÍ PIZZA 287 LASAGNE 288 DOMÁCÍ TĚSTOVINY
290 MILÁNSKÉ RIZOTO 291 RAJČATOVÁ PASSATA
292 SUŠENÁ RAJČATA 294 ZAPEČENÝ KVĚTÁK
295 TVAROHOVÉ MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY
297 CITRONOVÝ KRÉM 298 PĚNIVÉ FRAPÉ 298 MOJITO

PODZIMNÍ ETUDA

- 302 SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPLY
302 MRKVOVÝ SALÁT, JAK HO MILUJÍ DĚTI
303 PEČENÉ PAPRIKY 305 PLNĚNÉ PAPRIKY
306 ZVOLNA PEČENÉ JEHNĚČÍ 308 VOŇAVÉ VAŘENÉ FAZOLE
308 MARTINSKÁ HUSA 310 FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA
311 KUŘECÍ JÁTRA S KACHNÍM SÁDLEM
311 ZAPEČENÉ HRUŠKY 312 JABLEČNÝ ŠTRŮDL

ZIMNÍ ETUDA

- 317 PINGPONGOVÉ MÍČKY 318 PÓRKOVÁ POLÉVKA
319 ŠPAGETY PO UHLÍŘSKU
320 UHLÍŘINA ČILI GRENADÝRMARŠ
320 KAŠTANOVÝ KRAMBL 322 PEČENÝ PASTIŇÁK

324

SVÁTEČNÍ ETUDY

NAROZENINOVÁ ETUDA

330 CITRONOVÝ DORT 331 ROLÁDA 333 CHEESECAKE
337 NEPEČENÝ PIŠKOTOVÝ DORT

VALENTÝNSKÁ ETUDA

340 MALINOVÉ ŠAMPAŇSKÉ 341 HORKÉ MALINY
342 VALENTÝNSKÉ SLÁVKY
344 KUŘECÍ PRSA V PARMAZÁNOVÉ KRUSTĚ
345 ZELENÝ SALÁT 347 NEPEČENÝ MALINOVÝ DORT

ETUDA KE DNI MATEK

350 TEPLÝ SALÁT ZE ZELENÝCH FAZOLEK A SLANINY
352 TĚSTOVINY S LOSOSEM A HRÁŠKEM 353 MUFFINOVÝ DORT

VELIKONOČNÍ ETUDA

356 VELIKONOČNÍ HLAVIČKA 358 JARNÍ HLÁVKOVÝ SALÁT
358 VELIKONOČNÍ MAZANEC 359 OŘECHOVÝ BERÁNEK
361 TEPLÉ VAJEČNÉ CHLEBÍČKY

VÁNOČNÍ ETUDA

364 VÁNOČKA 367 ROHLÍČKY BLACK AND WHITE
368 RYBÍ POLÉVKA 369 BRAMBOROVÝ SALÁT 370 SMAŽENÝ KAPR

372

ZÁVĚREČNÉ ETUDY

374 KUCHYŇSKO – ČESKÝ SLOVNÍK
378 ETUDA DĚKOVACÍ
381 ETUDA LITERÁRNÍ