

Úvod /1

Předkrmy /1

Předkrm s vodnicí
Pikantní papriky
Holandský předkrm
Mícháný předkrm
Mícháný koktejl
Předkrm z goliáše
Předkrmové mističky
Zelené fazolové lusky
s lososem
Gratinovaný kozí sýr
se salátem

Saláty /3

Zelný salát s olivami
Červené zelí s ovocem
Čínské zelí s olivami
Fazole s olivami
Čočkový salát s jablky
Kuřecí koktejl
Špenátový salát
s ananášem
Pestrý salát s brutnákem
Salát ze syrové zeleniny
Ledový salát s fefronkami
Kadeřavý salát s mladým
česnekem
Chlebový salát s rajčaty
Čínské zelí se šunkou
Jarní salát se šunkou
Sýrový salát s ovocem
Rýžový salát s jogurtem
Těstovinový salát
Houbový salát s těstovinami
Brokolicový salát

Polévky /8

Krémová polévka z pórku
Polévka z pórku
Rajčatová polévka
Boršč
Dršťková polévka
ze sójového masa
Maďarská polévka
Uherská rybí polévka
Čočková polévka
s rybím filé
Pohanková
polévka
s hou-
bami

Zeleninové pokrmy /10

Toskánská pánev
Bramborová pánev s okurkou
Pečené brambory s paprikou
Pečené brambory s cuketou
Pórkový nákyp se šunkou
a sýrem
Pórek na indický způsob
Boloňský fenykl s červenou
cibulí
Zadělávané selské brambory
Nové brambory s tvarohem
Zapékáný celer s náplní
ze špenátu a sýra
Plněné cibule s rýží
Plněné kedlubny s mrkví
Brokolice s brambory
Květák na orientální způsob
Zapečený květák s mletým
masem
Plněné papriky s rýží
Plněné žampionové hlavičky
Zeleninová pizza
Nudle se sýrem a česnekovou
omáčkou
Nudle s rajčatošalvějovou
omáčkou
Těstovinová kolínka s čočkou

Bezmasé pokrmy /10

Robi na čínský způsob
Robi na korsický způsob
Robi na srbský způsob
Žraločí ploutve
Milánské špagety s Robi
masem
Sójové maso v pórku
Kedlubny se sójou
Sójové svíčkové řezy
à la Stroganov
Sójové kostky s pórkem
Sójové maso na pekingský
způsob
Nudle se sójou

Ryby /19

Pečené rybí filé na špenátu
Sladkokyselá rybí pánev
Rybí pánev
Gratinované filé
Rybí ragú s rýží
Rizoto po orientálsku
Grilované rybí filé
Rybí kuličky
Zavinutá treska v paprikové
omáče

Rybí karbanátky se salátem
Makrela v alobalu
Platýs s krevetami
Pečený pstruh s okurkou
Plněný pstruh s pečenými
brambory
Mořský okoun na fenyklové
zelenině

Drůbež /22

Kuře po francouzsku
Kuře s pomerančovou
kůrčičkou
Kuřecí stehýnka v rajčatové
omáče
Kuřecí stehna se zeleninovým
rizotem
Karamelová kuřecí stehýnka
Pikantní masové nudličky
Čínské zelí s kuřecími
plátky
Kuřecí prsíčka s brokolicí
Kuřecí medailonky
s ořechovou omáčkou
Krutí závitky s houbami
Krutí roláda s ořechovou rýží
Krutí pečené s ovocnou kari
omáčkou

Vepřové, hovězí, telecí maso /26

Pikantní vepřové nudličky
Jemné kapustové balíčky
Hovězí pečené po provensálsku
Pepřový steak s melounem
Telecí pečené po vinařsku
Kořeněné telecí maso

Moučníky, dezerty, nápoje /27

Meruňkový koláč
Moravské koláče
Broskvový pohár
se zmrzlinou
Sladké tajemství
Tvarohový krém
Mražený čokoládový krém
Mražený kokosový krém
Kokosový pohár
Pikantní palačinky
Pěna fruit mix
Želé Casanova
Opojné zdraví
Kokosový koktejl
Oranžáda
Borůvková limonáda
Jablečná limonáda

SEŠITY DOMÁCIHO HOSPODAŘENÍ SV. 217

Alena Půlpánová

VAŘÍME BEZ CHOLESTEROLU

Fotografie Milena Valušková

Obálku navrhla a graficky upravila Helena Hrabová
Vydalo Vydavatelství a nakladatelství PRÁCE, s. r. o.

Václavské náměstí 17, 112 58 Praha 1
v roce 1997 jako svou 7071. publikaci
Odpovědná redaktorka Dana Řondíková
1. vydání - 32 stran

Vytiskla UNI GRAFIA, a. s., Praha
Podávání novinových zásilek povoleno
Českou poštou, s. p., závod Praha, č.j. - 1489/97-P ze 6. 5. 1997
Tematická skupina 08/26 24-064-97
Registrační značka: MK ČR 7733

Rozšiřuje PNS, a. s.

Informace o předplatném podá a objednávky
přijímá každá administrace PNS, a. s.,
doručovatelské středisko.
Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS, a. s.,
administrace vývozu tisku,
Hvoždanská 5 - 7, 148 31 Praha 4 - Rožtyly

ISBN 80-208-0446-3

© A. Půlpánová, 1997

Doporučená cena 33 Kč

Vydavatelství a nakladatelství Práce, s.r.o.
oddělení předplatného
Václavské náměstí 17,
112 58 Praha 1
tel. 02/24009430, 24009870
fax: 02/24213424