

OBSAH

Jídla z jednoho hrnce 3

JÍDLA S MASEM 5

Carbonada s ovocem 5

Chili con carne 5

Telecí po italsku 6

Telecí s bobem 7

Cikánský kotlík 8

Egyptský paprikáš 9

Španělský guláš 9

Irský guláš 10

Guláš nakyselo 10

Švejkovský guláš 11

Španělská masová polévka 11

Holandská polévka

z volské oháňky 13

Kyselé zelí po selsku 13

Zelí s dýní a masem 14

Zelí s masem 14

Korejská lahůdka

z masa a hub 15

Kuskus s telecím masem

a ovocem 15

Marocká gulášová polévka 17

Mleté maso se zeleninou 17

Maso zapékané

s kukuřicí 17

Pilaf 19

Výživná polévka nakyselo 19

Výživný masový hrnec 20

Bramborový koláč 20

Vepřová pečínka s řepou

a dýní 22

Masová soljanka 22

Špenát s mletým masem 23

Zelný dort 23

Hovězí játra se zeleninou 25

Dušené hovězí s rajčaty 25

Hovězí na červeném víně 25

Hovězí s fazolemi 26

Zapékané žebírko

po židovsku 26

Gulášová polévka 27

Flanderská polévka 27

POKRMY Z UZENIN 29

Bílá klobása s houbami

a paprikou 29

Bob se salámem 29

Rychlé jídlo 32

Žebrácká polévka 33

Řepný eintopf 33

Fazole po bostonsku 35

Hrách po benátsku 37

Zelí po německu 37

Zelí se salámem a jablky 37

Bramborák

– bramborové placky 38

Staropolská omeleta 38

Pikantní zelníček 39

Dušený pórek

s mletým masem 40

Rýže se zelím 40

Salát s uzeným bučkem 41

Čočka s párky 43

Špenát zapékaný šunkou

a sýrem 43

Švábské zelí 46

Zapékaná kukuřice 46

Zapékané brambory s uzeným

bučkem a estragonem 46

Zimní eintopf 47

Bylinkové okurky 47

Polévka z pekingského

zelí a zeleniny 49

Polévka s párky a čočkou 49

Čočková polévka

s uzeným masem 50

Kyselá polévka

s bílou klobásou 52

POKRMY Z DRŮBEŽE 53

Krocان ve sladkokyselém omáče	53
Krocان na chili	53
Krocان se sójovými klíčky.....	54
Kuře s fazolemi	55
Kuře se zelím	56
Kuře s liškami	56
Kuře se zeleninou	58
Drůbeží polévka	58
Polévka z uzeného kuřete	58

RYBÍ JÍDLA 60

Brandade	
– provensálské jídlo	61
Chili con pesce	61
Karí s uzenou rybou	62
Dušená treska	
s bramborem	63
Treska se zeleninou	
a těstovinami	65
Exotická rýže s krevetami	65
Zelí s makrelou	65
Rybí kotlík	66
Rybí paprikáš	66
Rybí polenta	67
Ryba s kukuřicí	68
Skandinávská rybí	
polévka	69
Skandinávská polévka	
z tresky a vajec	69
Ucha	69
Zapékané brambory	
s rybou	70
Zapékaní sledi	70

VEGETARIÁNSKÁ JÍDLA 73

Zeleninové karí	73
Zapékaná čekanka	73
Vegetariánská čorba	74
Pikantní fazole	
se žampiony	74
Hustá zeleninová polévka	77
Horký fazolový talíř	77
Cuketový guláš	77
Polévka z červeného zelí	80
Ječné krupky	
se zeleninou a sýrem	80
Lasagne s natí	
červené řepy.....	81
Letní bigos	82
Zeleninová musaka	82
Zapečená zelenina	83
Ovocný pilaf.....	84
Ratatouille s houbami	85
Rizoto s ořechy.....	87
Rizoto s plísňovým sýrem	87
Tortilla po selsku	87
Italská polenta	89
Zapékané žampiony	
s vejci	89
Zapékaná bageta s vejci	
po sasku	91
Zapékaný špenát	
s tvarohem	91
Zapékaný osmažený	
chléb	92
Zelenina zapečená	
s těstovinami	93
Česneková polévka	
s bylinkami	94