

# OBSAH

Úvod .....	13
1 PŘÍLOHY	
1.1 Přílohy i hlavní pokrmy z brambor .....	14
1.1.1 Přílohy i hlavní pokrmy z oškrábaných nebo oloupaných brambor .....	14
Přílohy i hlavní pokrmy z vařených brambor .....	14
– Vařené brambory .....	14
– Vypichované brambory .....	15
– Anglické brambory .....	15
– Brambory na holandský způsob .....	15
– Brambory Ritz .....	15
– Bramborová rýže .....	15
– Šfouchané brambory .....	15
– Bramborová kaše .....	15
– Nastavovaná kaše .....	15
– Brambory Carême .....	15
– Brambory gratinované .....	15
– Bramborové suflé .....	15
– Škubánky .....	15
Přílohy i hlavní pokrmy z dušených brambor .....	16
– Brambory dušené po staročesku s koprem .....	16
– Brambory na bretaňský způsob .....	16
– Brambory na maďarský způsob .....	16
– Brambory na normandský způsob .....	16
– Bramborové oříšky .....	16
– Vypichované brambory .....	16
– Provensálské brambory .....	16
– Zámecké brambory .....	17
Přílohy i hlavní pokrmy ze smažených brambor .....	17
– Pommes Benedictine .....	17
– Pommes frites .....	17
– Pommes gaufrettes .....	17
– Pommes Chateaubriand .....	17
– Pommes chips .....	18
– Pommes paile .....	18
– Pommes soufflés .....	18
– Smažená bramborová hnízda – košíčky .....	18
1.1.2 Přílohy i hlavní pokrmy z brambor vařených ve slupce .....	18
Základy bramborových salátů .....	18
– Bramborové saláty jednodušší .....	18
– Bramborové saláty složitější .....	18
Přílohy z opékaných brambor .....	18
– Opékané brambory .....	18
– Alsaské brambory .....	18
– Lyonské brambory .....	18
Přílohy i hlavní pokrmy ze zapečených brambor .....	19
– Francouzské brambory .....	19
– Milánské brambory .....	19
1.1.3 Přílohy i hlavní pokrmy z brambor upravovaných pečením .....	19
Brambory ve slupce pečené v celku .....	19
– Brambory na italský způsob .....	19
– Brambory Vlasty Buriana .....	19
Brambory ve slupce i bez slupky pečené v plátcích .....	19
– Brambory Anna .....	19

	– Brambory pečené ve slupce v plátcích .....	19
1 . 1 . 4	Přílohy i hlavní pokrmy z těsta ze syrových brambor .....	20
	Bramborové těsto vařené .....	20
	– Bosáky .....	20
	– Chlupaté knedlíky .....	20
	Bramborové těsto opékané .....	20
	– Bramborák, bramborka, cmunda .....	20
	– Bramboráčky .....	20
1 . 1 . 5	Přílohy i hlavní pokrmy z těsta z brambor předem vařených ve slupce .....	21
	Bramborové těsto vařené .....	21
	– Bramborové knedlíky .....	21
	– Bramborové knedlíky plněné .....	21
	– Bramborové šišky .....	21
	– Bramborové špalíčky .....	21
	– Bramborové taštičky .....	22
	– Bramborové záviny plněné .....	22
	Bramborové těsto opékané .....	22
	– Bramborové placky .....	22
	Bramborové těsto smažené .....	22
	– Bramborové krokety .....	22
	– Bramborové řízky .....	22
	– Bramborové kobližky a vdolečky .....	23
1 . 1 . 6	Polotovary na přípravu příloh z brambor .....	23
1 . 2	Přílohy i hlavní pokrmy z obilovin .....	23
1 . 2 . 1	Přílohy i hlavní pokrmy z hrubé mouky a krupice .....	23
	Noky .....	24
	– Noky z krupice .....	24
	– Noky z pálené hmoty z hrubé mouky .....	24
	– Noky z pálené hmoty z krupice .....	24
	Houskové knedlíky .....	24
	– Houskové knedlíky kypřené droždím .....	24
	– Houskové knedlíky s kypřicím práškem .....	25
	– Jemné kulaté knedlíky .....	25
	– Jemné houskové knedlíky vařené v ubrousku .....	25
	– Pochoutkový knedlík vařený ve fólii .....	25
	Polotovary na přípravu pokrmů z hrubé mouky a krupice .....	25
1 . 2 . 2	Přílohy i hlavní pokrmy z hrubé, polohrubé a hladké mouky – těstoviny .....	25
	Ručně vyráběné těstoviny .....	26
	– Polévkové nudle .....	26
	– Široké nudle .....	26
	– Čtverečky (flíčky) .....	26
	– Taštičky a šátečky .....	26
	– Nudlové těsto na taštičky, pelmeně, ravioli .....	26
	– Lasaně .....	26
	– Nudlové plněné taštičky .....	27
	– Pelmeně .....	27
	– Ravioli .....	27
	– Masové a zeleninové náplně .....	27
	Průmyslově vyráběné těstoviny .....	27
	– Přílohy z těstovin .....	28
	– Hlavní pokrmy z těstovin .....	28
	– Zapečené těstoviny s uzeným masem (šunkové flíčky zapečené) .....	28
	– Nákypy z těstovin .....	28
1 . 2 . 3	Přílohy i hlavní pokrmy z rýže .....	29
	Vařená rýže .....	29
	Dušená rýže .....	29
	– Dušená rýže ochucená .....	29
	Hlavní pokrmy z rýže .....	30
	– Rizoto s obměnami .....	30

	– Srbské rizoto .....	30
	– Paella .....	30
	– Pilaf .....	30
	– Rýže s plody moře .....	30
1 . 2 . 4	Přílohy i hlavní pokrmy z ostatních obilovin .....	31
	Kroupy a krupky .....	31
	– Houbový kuba s obměnami .....	31
	Jáhly (vyrobené z prosa) .....	31
	Pohanka .....	31
	Ovesné, pšeničné a žitné vločky .....	31
	– Kaše z ovesných vloček .....	31
1 . 3	Přílohy i hlavní pokrmy z luštěnin .....	32
1 . 3 . 1	Pokrmy z čočky .....	32
	Čočka na kyselo .....	32
	Čočka s majoránkou a česnekem .....	32
	Čočkový salát s obměnami .....	32
1 . 3 . 2	Pokrmy z fazolí .....	33
	Fazole na kyselo .....	33
	Fazole na paprice po bretaňsku s obměnami .....	33
	Fazolový salát s obměnami .....	33
1 . 3 . 3	Pokrmy z hrachu .....	33
	Svarba .....	34
	Šoulet .....	34
	Hrachová kaše .....	34
1 . 3 . 4	Pokrmy ze sóji .....	34
	Sójové saláty .....	34
	Hlavní pokrmy ze sóji .....	34
1 . 3 . 5	Polotovary na přípravu pokrmů z luštěnin .....	35
1 . 4	Přílohy i hlavní pokrmy z hub .....	35
1 . 4 . 1	Přílohy ze syrových hub .....	35
	Žampionové saláty .....	35
1 . 4 . 2	Tepelná úprava hub .....	35
	Tepelná úprava vařením .....	35
	Tepelná úprava dušením s obměnami .....	36
	Tepelná úprava zapékáním .....	36
	Tepelná úprava pečením na pánvi .....	36
	Tepelná úprava smažením .....	36
1 . 5	Přílohy i hlavní pokrmy ze zeleniny .....	36
1 . 5 . 1	Cibulová zelenina .....	37
	Cibule .....	37
	– Využití za syrova .....	37
	– Tepelná úprava spařením (cibulový salát) .....	37
	– Tepelná úprava dušením (plněná cibule) .....	37
	– Tepelná úprava opékáním .....	37
	– Tepelná úprava smažením (cibule smažená v těstíčku nebo trojobalu) .....	37
	Česnek .....	38
	– Využití za syrova .....	38
	– Tepelné zpracování .....	38
	Pór .....	38
	– Využití za syrova .....	38
	– Tepelná úprava vařením .....	38
	– Tepelná úprava dušením .....	38
	– Tepelná úprava zapékáním .....	38
	– Tepelná úprava smažením .....	38
1 . 5 . 2	Kořenová zelenina .....	38
	Celer, černý kořen, křen, mrkev, ředkev, ředkvička .....	39
	– Využití za syrova .....	39
	Celer, mrkev, pastináč, petržel, černý kořen, řepa salátová .....	39
	– Tepelná úprava vařením .....	39

	– Zadělávaná zelenina .....	40
	– Masové ragú se zeleninou .....	40
	Černý kořen, mrkev, ředkvička .....	40
	– Tepelná úprava dušením .....	40
	Celer, černý kořen .....	40
	– Tepelná úprava smažením .....	40
	– Zeleninové míšeniny .....	40
1 . 5 . 3	Košťálová zelenina (brukvovitá).....	40
	Artyčoky .....	40
	– Využití za syrova .....	41
	– Tepelná úprava vařením .....	41
	Brokolice .....	41
	– Využití za syrova .....	41
	– Tepelná úprava vařením – saláty (jednoduchý, labužnický) .....	41
	– Tepelná úprava dušením (brokolice na španělský způsob) .....	41
	– Tepelná úprava zapékáním .....	42
	– Tepelná úprava pečením .....	42
	Chřest .....	42
	– Tepelná úprava vařením .....	42
	– Tepelná úprava zapékáním .....	42
	Kapusta hlávková .....	43
	– Tepelná úprava vařením .....	43
	– Tepelná úprava dušením – mozeček, závitky .....	43
	– Tepelná úprava pečením – nákypy .....	43
	– Tepelná úprava smažením – karbanátky .....	43
	Kapusta kadeřavá (kadeřávek) .....	43
	– Tepelná úprava vařením .....	44
	– Tepelná úprava smažením .....	44
	Kapusta růžičková .....	44
	– Tepelná úprava vařením (kapusta růžičková v paprikové omáčce) .....	44
	– Tepelná úprava dušením .....	44
	– Tepelná úprava zapékáním (kapusta růžičková zapečená se smetanou a sýrem) ....	44
	– Tepelná úprava smažením .....	44
	Kedluben (brukev) .....	45
	– Využití za syrova – saláty, pomazánky .....	45
	– Tepelná úprava vařením .....	45
	– Tepelná úprava dušením (dušené kedlubny plněné masem) .....	45
	– Tepelná úprava zapékáním .....	45
	Kedluben obří (gigant) .....	45
	– Využití za syrova .....	46
	– Tepelná úprava dušením .....	46
	Květák .....	46
	– Tepelná úprava vařením – saláty .....	46
	– Tepelná úprava zapékáním .....	46
	– Tepelná úprava pečením – nákypy .....	46
	– Tepelná úprava smažením .....	47
	Zelí hlávkové (bílé i červené) .....	47
	– Využití za syrova – saláty .....	47
	– Tepelná úprava spařením – saláty .....	47
	– Tepelná úprava vařením – závitky .....	47
	– Tepelná úprava dušením .....	47
	– Zapékání a pečení .....	47
	Zelí kysané .....	48
	– Využití za syrova – saláty .....	48
	– Tepelná úprava vařením .....	48
	– Tepelná úprava dušením .....	48
	Zelí čínské .....	48
	– Využití za syrova – saláty .....	48
	– Tepelná úprava dušením (na slanině a paprice) .....	49

	Zelí pekinské .....	49
	– Využití za syrova .....	49
	– Tepelná úprava spařením – saláty .....	49
	– Tepelná úprava dušením – mozeček .....	49
1 . 5 . 4	Listová zelenina .....	49
	Čekanka .....	49
	– Využití za syrova – saláty (čekankový pohár) .....	49
	Fenykl pravý – sladký .....	50
	– Využití za syrova .....	50
	– Tepelná úprava vařením .....	50
	– Tepelná úprava dušením (fenykl sladký dušený na másle) .....	50
	– Tepelná úprava zapečením .....	50
	Hlávkový salát .....	51
	– Využití za syrova .....	51
	Lebeda .....	51
	Mangold .....	51
	– Tepelná úprava vařením .....	51
	– Tepelná úprava dušením .....	51
	– Tepelná úprava pečením – nákypy .....	51
	Polníček .....	52
	Řeřicha salátová .....	52
	Špenát .....	52
	– Využití čerstvého špenátu za syrova .....	52
	– Tepelná úprava čerstvého špenátu vařením (vařený špenát s těstovinami) .....	52
	– Tepelná úprava zmrazeného špenátu dušením .....	52
	– Tepelná úprava pečením – nákypy .....	53
1 . 5 . 5	Lusková zelenina (bobovitá) .....	53
	Fazolové lusky .....	53
	– Tepelná úprava vařením – saláty .....	53
	– Fazolové lusky na kyselo, zadělávané .....	53
	– Sterilované fazolové lusky .....	53
	– Zmrazené fazolové lusky .....	54
	Hrášek .....	54
	– Využití za syrova .....	54
	– Zmrazený a sterilovaný hrášek .....	54
	– Tepelná úprava vařením – saláty .....	54
	– Tepelná úprava zapékáním .....	54
1 . 5 . 6	Plodová zelenina .....	54
	Cuketa (cukina) .....	55
	– Využití za syrova .....	55
	– Tepelná úprava dušením .....	55
	– Tepelná úprava zapékáním .....	55
	– Tepelná úprava smažením – bramboráčky .....	55
	Kukuřice cukrová .....	55
	– Využití za syrova .....	55
	– Sterilovaná nebo zmrazená kukuřice .....	55
	– Tepelná úprava vařením – saláty .....	55
	Lilek (baklažán) .....	56
	– Využití za syrova .....	56
	– Tepelná úprava dušením .....	56
	– Tepelná úprava zapékáním (lilek zapečený s rajčaty) .....	56
	– Tepelná úprava pečením .....	56
	– Tepelná úprava smažením .....	56
	Okurky .....	57
	– Využití za syrova – saláty, okurková polévka .....	57
	– Sterilované okurky .....	57
	Paprika .....	57
	– Využití za syrova (šopský salát) .....	58
	– Tepelná úprava dušením – plněné papriky, lečo .....	58

– Tepelná úprava zapékáním (papriky zapékané s vejci a sýrem) .....	58
– Tepelná úprava pečením .....	59
Patisony .....	59
– Tepelná úprava dušením .....	59
– Tepelná úprava smažením .....	59
Rajčata .....	59
– Využití za syrova – saláty s obměnami .....	59
– Tepelná úprava dušením (rajčata dušená s cuketami a paprikou na cibuli) .....	60
– Tepelná úprava zapékáním (rajčata zapečená s pórkem a plátkovým sýrem) .....	60
– Tepelná úprava smažením .....	61
Tykev (dýně, turek) .....	61
– Tepelná úprava vařením – kompot .....	61
– Tepelná úprava dušením .....	61
Zelené natě .....	61
– Kopr, libeček, pažitka, petrželka, nať cibule, nať česneku, bazalka, brutňák, dobromysl, kerblík, koriandr, lebeda zahradní, máta peprná, meduňka, saturejka .....	61
2 BEZMASÉ POKRMY .....	63
2 . 1 Brambory .....	63
2 . 2 Luštěniny .....	63
2 . 3 Zelenina .....	63
2 . 4 Mléko a tekuté mléčné výrobky .....	63
2 . 5 Tvaroh .....	64
2 . 5 . 1 Využití za syrova .....	64
2 . 5 . 2 Tepelná úprava .....	64
Tvarohová těsta vařená .....	64
– Ovocné knedlíky .....	64
– Plněné taštičky .....	64
Tvarohová těsta opékaná .....	64
– Lívance kynuté a nekynuté .....	64
Tvarohová těsta smažená .....	64
– Vdolečky, placičky .....	64
2 . 6 Sýry .....	64
2 . 6 . 1 Dělení sýrů .....	65
2 . 6 . 2 Tepelná úprava vařením .....	65
Polévky .....	
– Sýrové omáčky – Mornay .....	65
2 . 6 . 3 Tepelná úprava roztavením .....	66
Fondue (fondy) .....	66
Švýcarské fondy (Freiburger) .....	66
2 . 6 . 4 Tepelná úprava pečením .....	66
Sýrové nákypy .....	66
– Jemný nákyp z ementálského sýra (sufle) .....	67
– Nákyp Rameguin .....	67
2 . 6 . 5 Tepelná úprava zapékáním .....	67
Tousty .....	67
– Tousty zapečené s rajčaty na italský způsob .....	67
– Tousty zapečené se žampiony, vejci a sýrem .....	67
2 . 6 . 6 Tepelná úprava smažením .....	68
Obaly na smažení sýrů .....	68
– Trojobal .....	68
– Těstíčka (vaječné, pивní, vinné, sněhové) .....	68
– Správný způsob smažení sýrů .....	68
– Sýrové krokety s obměnami .....	68
2 . 7 Vejce .....	69
2 . 7 . 1 Tepelná úprava vařením .....	70
Vejce vařená naměkko, nahniličko, natvrdo .....	70
Vejce zastřená – ztracená – poširovaná .....	70
2 . 7 . 2 Tepelná úprava vařením ve vodní lázni .....	70

	Vaječné sedliny .....	71
	– Vaječná sedlina se šunkou s obměnami .....	71
	– Vaječná sedlina se sýrem .....	71
2 . 7 . 3	Tepelná úprava zapékáním (gratinováním) .....	71
	– Zapékaná vejce se sýrem .....	71
	– Zapékané vejce na zelenině .....	71
	– Zapékaná vejce plněná .....	72
	– Zapékaná vejce s obměnami .....	72
2 . 7 . 4	Tepelná úprava pečením na pánvi .....	72
	– Sázená vejce s obměnami .....	72
	– Míchaná vejce s obměnami .....	72
	– Vaječné omelety slané .....	72
	– Zeleninové a masové náplně .....	73
2 . 7 . 5	Tepelná úprava smažením .....	73
	– Smažená vejce .....	73
	– Smažená vejce předem tepelně upravená s obměnami .....	73
3	MOUČNÉ POKRMY A MOUČNÍKY .....	74
3 . 1	Moučníky a pokrmy z obilovin .....	74
3 . 1 . 1	Kaše a další pokrmy z obilovin .....	74
	Krupičná kaše .....	74
	– Flamery s obměnami .....	75
	Rýžová kaše .....	75
	Kaše z obilninových vloček .....	75
	– Z ovesných vloček s obměnami .....	75
	– Porridge .....	75
	– Müsli .....	75
	Kaše z jáhel .....	75
	Pohanková kaše .....	76
	Corn-flakes .....	76
3 . 2	Moučníky a pokrmy z těstovin .....	76
3 . 2 . 1	Nudle s obměnami .....	76
3 . 3	Moučníky a pokrmy z různých druhů těst .....	76
3 . 3 . 1	Moučníky z bramborového těsta .....	77
	Ovocné knedlíky .....	77
	Taštičky plněné sladkými náplněmi .....	77
	Šišky .....	78
	Bramborové šklubánky .....	78
	Bramborové placky .....	78
3 . 3 . 2	Moučníky ze spařeného těsta .....	78
	Ovocné knedlíky .....	78
3 . 3 . 3	Moučníky z pálené hmoty .....	78
	Ovocné knedlíky .....	78
3 . 3 . 4	Moučníky z tvarohového těsta .....	78
	Ovocné knedlíky z tvarohového těsta .....	79
	Ovocné knedlíky z tvarohovo-bramborového těsta .....	79
3 . 3 . 5	Moučníky a pokrmy z litého vaječného těsta .....	79
	Palačinky .....	79
	– Základní předpis .....	79
	– Jemné palačinky .....	79
	– Zapečené palačinky .....	79
	– Palačinkový nákyp .....	79
	– Trhanec .....	80
	– Trhanec s obměnami .....	80
3 . 3 . 6	Moučníky z lehké piškotové hmoty .....	80
	Vaječné piškotové omelety .....	80
	– Sladké omelety .....	80
	– Slané omelety .....	80
	– Omeleta Monaco .....	80

	- Omeleta surprise .....	80
3 . 3 . 7	Moučníky a pokrmy z kynutého těsta .....	81
	Způsob zpracování kynutých těst .....	81
	- Lívance .....	82
	- Bublanina .....	82
	Moučníky z kynutého těsta – vařené .....	82
	- Ovocné knedlíky .....	82
	Moučníky z kynutého těsta – smažené .....	82
	- Vdolečky (bavorské) .....	82
	- Koblíhy .....	83
3 . 4	Moučníky z více druhů potravin .....	83
3 . 4 . 1	Nákypy .....	83
	Jahelný nákyp .....	83
	Krupicový nákyp s ovocem .....	83
	Rýžový nákyp s ovocem .....	84
	Nudlový nákyp .....	84
	Tvarohový nákyp .....	84
	Nákyp s bešamelovou jíškou .....	84
	Nákypy z pečiva .....	84
	- Žemlovka s obměnami .....	84
	- Jablková žemlovka .....	84
3 . 4 . 2	Krém karamel .....	85