

ÚVOD /1

DUBEN /2

Zelené natě a bylinky

Zálivka s cibulí a česnekem
Zálivka s hořčicí a bylinkami
Cukrový sirup
Studená omáčka s řeřichou
Studená tvarohovo-rajčatová omáčka
Studená koprová omáčka
Studená jogurtová omáčka s česnekem
Studená jogurtová omáčka s vejci a zelenými natěmi
Estragonový ocet
Koprový ocet
Saturejkový ocet
Pesto

Bylinkové máslo se zelenými natěmi
Česnekové máslo
Koktejl s jogurtem a zelenými natěmi
Taštičky se sýrovou náplní a natěmi
Ravioly se zelenými natěmi
Noky s bazalkou
Rybí filé na slanine s estragonem
Slané celozrnné lívance se šalvějí
Palačinky s masovou náplní a natěmi

Špenát

Koláč z kynutého těsta se špenátem

KVĚTEN /6

Ředkvičky

„Květina“ s kerblíkem na ředkvičkách
Salát z ředkviček s oříškovou zálivkou
Kyticky z ředkviček a sýra
Ředkvičkový koktejl
Ředkvičky s vejci
Tousty s estragonem a zeleninou

Reven

Knedlíky z tvarohového těsta s revení
Revenový chlebiček
Tvarohovo-pudinkový krém s revení
Reven ve vlastní šťávě
Reven zmrazená

Salát hlávkový

Jarní salát
Hlávkový salát s krabím masem

ČERVEN /9

Jahody

Tvarohový pudink s jahodami
Jogurtový pudink s jahodami
Piškotová roláda s jahodami
Bleskový koláč s jahodami
Jahodová bowle
Jahody zmrazené
Jahodový protlak zmrazený

Špenát novozélandský

Sedlina z novozélandského špenátu
Náryp z novozélandského špenátu s pohankou

Tuřín

Tuřín se šunkou a sýrem v těstíčku
Tuřín s karotkou na smetaně

Vodnice

Vodnice dušená s karotkou
Salát z vodnice

ČERVENEC /12

Angrešt

Knedlíky z kynutého těsta s angreštem
Koláč z kynutého těsta s angreštem
Angreštová omáčka
Angreštový džem s meduňkou a mátou
Angrešt zmrazený

Rybíz

Taštičky s džemem z černého rybízu
Kokosový krém s černým rybízem
Rosol z červeného rybízu
Džem z černého rybízu
Rybízová šťáva
Kompot z černého rybízu bez cukru
Rybíz zmrazený

Hrášek

„Humrový“ salát
Studená hrášková omáčka
Jemný a kořeněný nálev
Hrášek sterilovaný
Sterilované lusky
Zmrazený hrášek
Zmrazené lusky

Višně

Rezy z listového těsta s višněmi
Krupicovo-tvarohový náryp s višněmi
Kompot z višní
Višně zmrazené

Maliny

Malinový koktejl s tvarohem
Malinový koktejl se zmrzlinou
Malinový džem
Maliny zmrazené
Malinový protlak zmrazený

Kadeřávek

Kadeřávek dušený s brambory
Kadeřávek dušený se zeleninou
Kadeřávek zmrazený

Mangold

Polévka z mangoldu
Koláč z křehkého těsta s mangoldem
Mangold dušený
Pudink z mletého masa s mangoldem
Těstoviny (canelloni) plněné mangoldem
Ravioly s mangoldem
„Čína“ z mangoldových řapíků a sójového masa

Protlak z mangoldu**Cukety a tykve**

Polévka z cukety
Cuketové květy plněné
Rychlé cuketové řezy
Koláč s cuketou a rajčaty
Plněné cukety
Tykev špagetová s česnekovou zálivkou

SRPEN /20

Kapusta

Kapustové uzličky

Karotka

Karotková sedlina
Karotkové nudle
Koláč s karotkou a kokosem
Taštičky z tvarohového těsta plněné zeleninou

Paprika

Lečo s cuketou

Červená řepa

Tatarský „biftek“ z fazolí
Červená řepa s křenem
Červená řepa ve sladkokyselém nálevu

Cibule

Cibulačka
Cibulový salát
Cibule smažená
Perlovka ve sladkokyselém nálevu

Rajčata

Těstoviny se zeleninou a rajčaty
Špízy s kuličkami z jehněčího masa a rajčaty
Rajčata plněná salátem
Rajčata ve sladkokyselém nálevu
Rajčatová redukční dieta

Okurky

Okurkové špagety
Studená okurková polévka
Okurkové pŕlměsíčky
Okurky ve sladkokyselém nálevu

Kedlubny

Koláč s kedlubnami
Kedlubnový salát

Kukuřice cukrová

Salát z mladé kukuřice se zeleninou
Kukuřičky sterilované ve sladkokyselém nálevu

Patison

Patisonový salát
Plněný patison

ZÁŘÍ /27

Fazolové lusky

Salát z fazolových lusků
Fazolové lusky sterilované ve sladkokyselém nálevu

Mák

Makovníčky
Makový závin z kynutého těsta

Jablka

Plněná jablka
Strouhaná sterilovaná jablka

Lískové oříšky

Oříškové dortičky
Chlebiček s grilášem

Celer

Celerový salát
Celer sterilovaný ve sladkokyselém nálevu

Pastinák

Zeleninový krém s pohankou

Dýně

Koláč z křehkého těsta s dýní
Kompot z dýně
Dýňové čatní

ŘÍJEN /30

Zelí

Zelíný salát s ředkvičkami a grapefruitem
Zelná pochoutka
Salát z bílého zelí
Salát z červeného zelí

Ředkev

Salát z černé ředkve a červeného zelí
Salát z ředkve a karotky

Pórek

Pórková polévka s ovesnými vločkami
Pórková pizza

Růžičková kapusta

Polévka z kapustiček s ovesnými vločkami
Kapustičky smažené

RECEPTY DOBRÉ KUCHYNĚ – SV. 2

Lea Filipová

ZE ZAHRÁDKY DO KUCHYNĚ

Fotografie Taňa Martinková
Ilustrovala, obálku navrhla a graficky upravila Helena Hrabová
Vydalo ALQ Plus s.r.o., Výstaviště, pavilon Fontána,
170 05 Praha 7 v roce 1999

Odpovědná redaktorka Dana Řondíková
1. vydání

Vytiskla UNI GRAFIA, a.s., Praha
Podávání novinových zásilek povoleno
Českou poštou, s.p., OZ Střední Čechy v Praze,
čj. NP-876/99-P ze dne 11. 3. 1999
Registrační značka: MK ČR 8185

Výhradní distribuce, předplatné a prodejna
ALQ Plus s.r.o., PO BOX 607,
Výstaviště, pavilon Fontána, 170 05 Praha 7

ISSN 1212-4915

© Lea Filipová, 1999

Doporučená cena 33 Kč