

Obsah

POLÉVKY	4
„Hovězí“ polévka se strouháním	5
Babiččina „hovězí“ polévka	6
„Slepičí“ polévka	6
Jemná „kuřecí“ polévka	6
„Zabijačková“ polévka	6
„Zabijačková“ polévka pro hlubokou kapsu	7
Staročeská „rybí“ polévka	7
„Rybí“ polévka I	8
„Rybí“ polévka II	8
„Dršťková“ polévka z kuřecích drobů a kůže	8
„Dršťková“ polévka z ovesných vloček	9
„Dršťková“ polévka z kotrče kadeřavého	9
Houbová „dršťkovka“	10
Blesková „želví“ polévka	11
„Krabí“ polévka	11
Jemná „žampionová“ polévka	11
Rychlá „hrachovka“	11
„Játrové“ knedlíčky do polévky	12
OMÁČKY	13
„Játrová“ omáčka	14
„Svíčková“ omáčka	14
PŘÍLOHY	15
„Bramborové“ knedlíky z cukety	15
POKRMY Z MASA	16
Základní recept na marinádu	18
Sójové nudličky na čínský způsob	18
Pikantní sójové kostky	19
Vege „salám“	19
HOVĚZÍ MASO	20
Americký „biftek“	20
Topinky à la steak	20
„Tatarský biftek“ z brambor	21
„Tatarský biftek“ z hub	21

„Tatarský biftek“ ze salámu	22
„Tatarský biftek“ z paštiky	22
Tvarohový „tatarský biftek“	22
„Tatarský biftek“ pro nešiky	23
VEPŘOVÉ MASO	24
Houbový „ovar“	25
Křupavé „škvarky“ z hub	25
Křupavé rybí „škvarky“	25
SEKANÁ	26
„Sekaná“ pro prázdné kapsy	26
„Sekaná“ ze žampionů	27
Květáková „sekaná“	27
„Sekaná“ z cukety	28
Staročeská „sekaná“	28
Zeleninová „sekaná“	29
KARBANÁTKY	30
„Karbanátky“ z tvarohu	30
„Karbanátky“ z mrkve	31
„Karbanátky“ z ovesných vloček	31
„Karbanátky“ z lesa	32
„Karbanátky“ z cukety	32
Bramborové „karbanátky“ z nouze	33
Levné „karbanátky“ z fazolí	33
PAŠTIKY	34
Blesková „paštika“	34
Výborná sójová „paštika“	34
Francouzská „paštika“ s mandlemi	35
Jemná „paštika“	35
PREJT	36
Sváteční „prejt“	36
Bramborový „prejt“	36
Jemný bramborový „prejt“	37
Zeleninový „prejt“ s uzeným masem	37
Kapustový „prejt“	37
Hrnečkový „prejt“	38
VNITŘNOSTI	39
„Mozeček“ z mletého masa	39

„Mozeček“ z rybího filé	39
Paštikový „mozeček“	39
„Mozeček“ z ovesných vloček	40
Zeleninové „mozečky“	40
DRŮBEŽ	41
„Kachna“ se zelím	42
„Husí“ pečínka	42
„Husí játra“ pro labužníky	42
Falešná husí krev	43
ZVĚŘINA	44
Pečený „bažant“	44
Pečeně z „divočáka“	45
Pečený „zajíc“	46
„Zajíc“ ve smetanové omáčce	46
„Zvěřinové“ karbanátky	47
„Zvěřinové“ krokety z myslivny	47
RYBY	48
„Rybí“ řízky z černého kořene	48
„Rybí“ řízky z celeru	49
Vege „rybí“ prsty	50
„Grundle“ Oty Pavla	50
Lahůdkové „matjesy“	50
„Losos“ zastudena	51
„Lososová“ pomazánka	51
Smažené medailonky z „úhoře“	52
Cuketové „ančovičky“	52
„Rybí“ pěna	52
PLODY MOŘE	53
Humr	53
Lahůdkový „humrový“ salát	53
„Humrová“ pěna z rybího filé	53
Jednoduchá „humrová“ pomazánka z rybího filé	54
Pestrá „humrová“ pomazánka z rybího filé	54
Jemná „humrová“ pomazánka z rybího filé	55
„Humrová“ pomazánka ze sardinek	55
Light „humrová“ pomazánka	55
Rychlá „humrová“ pomazánka s tvrdým sýrem	56
Jarní „humrová“ pomazánka ze zahrádky	56
Levná „humrová“ pomazánka	56

Tvarohová pomazánka à la humr	57
„Humrová“ sousta	57
Langusty	57
Křupavé „langusty“	57
Ústřice	58
„Ústřice“	58
Kaviár	58
„Kaviár“ ze slanečka	58
Drůbeží „kaviár“	59
„Kaviár“ z rajčat	59
Balkánský „kaviár“ z baklažánů	59
Židovský „kaviár“	59
„Kaviár“ z čerstvých hub	60
„Kaviár“ ze sušených hub	60
Plody moře	60
Salát z „plodů moře“ I	60
Salát z „plodů moře“ II	61
Veka plněná „plody moře“	61
Uzeniny	62
Bílé „klobásy“ z brambor	62
Levné „klobásy“ z brambor	62
„Klobásy“ z mrkve	63
BRAMBORY	64
Bramborák	65
Základní recept	65
„Bramborák“ ze zeli	67
Zelený „bramborák“	67
„Bramborák“ z cukety	68
„Bramborák“ z celeru	68
Sýrový „bramborák“	68
POKRMY ZE ZELENINY A HUB	69
Cibule	69
Cukety	69
Chřest	70
„Chřest“ z kedluben	70
„Chřest“ chudých	70
Pikantní „chřest“	71

Kapary	71
„Kapary“ z bezinek	71
Květák	71
Smažený „květák“	72
„Květákové“ placičky	72
Okurky	73
„Okurky rychlokvašky“ z cukety	73
Sterilované „okurky“ z patisonů	73
Pikantní „okurkový“ salát s paprikou	74
Sterilované „okurky“ z dýně	74
Pikantní sterilované „okurky“ z cukety	74
Falešný okurkový salát	74
Sterilované „okurky“ z ředkviček	75
Papriky	75
Rajčata	75
Špenát	75
„Špenát“ z kopřiv	75
„Špenát“ z mangoldu	76
Zelí	76
„Zelí“ z cukety	76
„Zelí“ z patisonu	77
„Zelí“ z dýně	77
Kyselé „zelí“ z cukety	77
Bambusové výhonky	78
Houby	78
„Houbová“ smaženice z cuket či patisonů	78
Cukety s chutí hub	79
„Houbová“ smaženice z ředkviček	79
MOUČNÍKY	80
Moučníky připravené bez vajec	82
Jogurtové palačinky	82
Pohádka dort	82
Opilý makovec	83
Pekelně dobré řezy	83
Křehký závin	83
Velikonoční pomlázky	84
Šnecci k nakousnutí	84

Chrupinky	85
Kokosové dordoletky	85
TVAROH	86
Babiččin „tvaroh“	86
Pudinkový „tvaroh“	86
ŠLEHAČKA	87
Jogurtová šlehačka I	88
Jogurtová šlehačka II	88
Tvarohová šlehačka	88
Vařená „šlehačka“	88
Italská „šlehačka“	89
Lehká bílková „šlehačka“	89
Sněhové „šlehačky“	90
Blesková „pařížská šlehačka“	90
ARAŠÍDY	91
„Arašídy“ ze sójových bobů	91
Slunečnicová semínka à la arašídy	91
LÍSKOVÉ OŘÍŠKY	92
„Oříškový“ dort	92
„Oříškové“ koláčky	93
Křehké „oříškové“ rohlíčky	93
Dvoubarevné „oříškové“ pracny	94
„Oříšková“ náplň do pečiva	94
KAŠTANY	95
„Kaštanový“ dort	95
„Kaštanové“ kuličky	95
„Kaštanová“ náplň do dortu	96
„Kaštanová“ náplň do závinu	96
OVOCE	97
Ananas	97
„Ananasový“ kompot z dýně	97
„Ananasový“ kompot z cukety	98
„Ananasový“ džem z cukety	99
Kandované „ananasové“ kostky	99
Borůvky	99
„Borůvková“ povidla z bezinek	99

Brusinky	100
„Brusinky“ z jeřabin	100
„Brusinkový“ kompot z rybízu	100
Pikantní „brusinkový“ kompot z rybízu	100
Citron	101
„Citronová“ zavařenina	101
Fíky	101
Kandované „fíky“	101
Meruňky	102
„Meruňková“ zavařenina	102
„Meruňková“ zavařenina s jablky	102
Pomeranče	102
„Pomerančová“ zavařenina	102
Rozinky	103
„Rozinky“ z třešní	103
Šípky	103
„Šípková“ povidla	103

OSTATNÍ ŠVINDLOVANÉ DOBROTY 104

Majonéza	104
Babiččina vařená „majonéza“	105
Jemná vařená „majonéza“	105
Levná vařená „majonéza“	106
Bílková vařená „majonéza“	106
Smetanová vařená „majonéza“	106
„Majonéza“ ze žervé	106
Sýrová „majonéza“	107
Smetanová „majonéza“ zastudena	107
„Majonéza“ z pomazánkového másla	107
Speciální „majonéza“ do bramborového salátu	107
Dietní tvarohová „majonéza“	106
Téměř bezcholesterolová „majonéza“	108
Tatarská omáčka	108
Jemná „tatarská omáčka“	108
„Tatarská omáčka“ z lučiny	109
Lehká „tatarská omáčka“ z jogurtu	109
Trampská „tatarská omáčka“	109
Červená „tatarská omáčka“	110

Kečup	110
Jablečný „kečup“ I	110
Jablečný „kečup“ II	110
Cuketový „kečup“	111
Hořčice	111
„Hořčice“ z rajčat	112
Zeleninová „hořčice“	112
Čertovská „hořčice“	112
Cuketová „hořčice“	113
Med	113
„Med“ z pampelišek I	113
„Med“ z pampelišek II	114
Sedmikráskový „med“	114
„Med“ z květů černého bezu	114
Voňavý „med“ z květů černého bezu a lípy	115
„Lesní med“ z bylinek	115
NÁPOJE	116
Čaj	116
Džusy	116
„Ananasový“ džus z cukety	116
„Citronový“ džus z cukety	117
„Citronový“ džus z dýně	117
„Jahodový“ džus z dýně	117

