

OBSAH

Onemocnění jater	7	Balkánský plátek	26
Výběr potravin při jaterní dietě . . 10		Zapečené hovězí maso	
Technologie vaření	11	s brambory	26
O receptech	12	Plněné hovězí závitky	27
Přibližné míry v hmotnosti		Vídeňské maso	27
potravin v gramech	13	Sázavský guláš	28
		Hovězí pečeně se zeleninou	28
		Hovězí na šalvěji	29
Polévky			
Bramborová polévka s krupicí . . . 15		Vepřové maso	
Hovězí polévka	15	Zapečené vepřové maso s petrželí 30	
Zeleninová polévka s krupicí . . . 16		Vepřové maso s olivami	30
Papriková polévka	16	Vepřové s cuketou	31
Kuřecí polévka s těstovinou 17		Vepřová kapsa	31
Bramborová s pórkem	17	Zapečené vepřové plátky	32
Polévka z ovesných vloček	18	Václavské vepřové plátky	32
Rybí polévka s rýží	18	Vepřové maso s růžičkovou	
Rýžová polévka	18	kapustou	33
Špenátová polévka	19	Vepřový guláš s brokolicí	33
Žemlová polévka	19	Vepřové plátky s ananášem	34
Hovězí polévka s krupicovou		Vepřové plátky v alobalu s rajčaty 34	
zavářkou	20	Vepřové ražniči	35
Hovězí polévka s pórkem	20	Vepřové nudličky v alobalu	35
Zeleninová polévka s krupicí . . . 21		Bombej	36
Zeleninová polévka se sýrovým		Jidášovo maso	36
kapáním	21	Vepřové závitky se špenátem . . . 37	
Hovězí maso		Drůbež	
Hovězí maso na rajčatech	22	Kuře pečené s rajčaty	38
Hovězí maso v zelenině	22	Pečené kuře na zázvoru	38
Hovězí plátek na pórku	23	Kuřecí plátky v alobalu	39
Hovězí na kmíně	23	Kuře se sýrem	39
Hovězí maso s fazolkami	24	Kuřecí ražniči	40
Přírodní hovězí plátky	24	Kuře se zelenými fazolkami	40
Hovězí maso s mrkví	25	Mátové kuře	41
Hovězí maso v alobalu	25		

Kuřecí řízky v jogurtu	41
Kuřecí guláš se žampiony	42
Kuře ve sladké omáčce s mandlemi	42
Slepice na leču	43
Zadělávaná slepice s jogurtem ...	43
Slepičí guláš	44
Krůtí maso s rýží	44
Krůtí maso na rajčatech	45

Ryby

Kapr v cibuli	46
Moravský kapr	46
Kapr na žampionech	47
Grilované filé	47
Filé v rajčatové omáčce	48
Rybí filé v alobalu se sýrem	48
Zapečené rybí filé se šunkou a sýrem	49
Rybí paprikáš	49
Treska na pórku	50
Treska se zeleninou	50
Mořská štika s jogurtem	51
Mořská štika se sýrovou omáčkou	51
Mořská štika s cuketou	52
Mořská štika na roště	52
Okoun po italsku	53

Těstoviny a obiloviny

Těstoviny s brokolicí	54
Těstoviny s baklažány	54
Těstoviny v sýrové omáčce s červenou bazalkou	55
Těstoviny se žampiony	55
Zapečené špagety se špenátem ...	56
Čínské vaječné nudle se zeleninou	56
Špagety po řecku	57
Těstoviny s brynzou	57

Kuřecí rizoto s růžičkovou kapustou	58
Rýžový nákyp se zeleninou	58
Egyptská rýže	59
Rýže s lečem	59
Jáhly se sýrem	60
Pohanka se žampiony	60
Pohanková kaše s brynzou	61

Zeleninová jídla

Fazolky v bešamelu	62
Zapečené fazolky s kuřecím masem	62
Brokolice s rajčatovou omáčkou .	63
Baklažán s olivami	63
Růžičková kapusta s nivou	64
Zadělávaná mrkev	64
Zapečené topinambury se sýrem .	65
Pórek se sýrovou omáčkou	65
Fazole v kečupu	66
Toskánská tykev	66

Sladká jídla

Tvarohové kuličky s jahodovou kaší	67
Rýžová kaše s meruňkami	67
Bramboré šišky s tvarohem	68
Palačinky s broskvemi	68
Nudle s mákem	69
Nudlový nákyp se švestkami ...	69
Jablečná rýže	70
Krupicová kaše s borůvkami ...	70
Tvarohové knedlíky s perníkem ..	71
Tvarohový trhanec s broskvovým pyré a šlehačkou	71

Zeleninové saláty

Salát z rajčat	72
Celerový salát s mrkví	72
Mrkvový salát s jogurtem	73

Mrkvový salát s pórkem	73
Čínské zelí s rajčaty	73
Jarní salát	74
Rajčatový salát se sýrem	74
Lilkový salát	74
Topinamburový salát	75
Řeřichový salát s jogurtem	75

Moučníky

Třená bábovka	76
Tvarohový dort s meruňkami	76
Višňový koláč	77
Jablkový závin z tvarohového těsta	78
Borůvkový koláč	79