

OBSAH

ÚVOD / 1

Skladování banánů
Obsahové látky
Druhy banánů

SLANÉ POKRMY / 3

PŘEDKRMY / 3

Banány pečené se šunkou
Chutůvky s banánem a šunkou
Krevetový koktejl s banány
Smažený hermelín s banány
Šunková pěna s banánem
Šunkové závitky s banány
Portské toasty
Marinovaný kapr s banánem

HLAVNÍ POKRMY / 4

Španělské banány
Sázená vejce s rýží a banány
Banánové rizoto po orientálsku
Karibské kokosové banány
Africké vepřové maso na kari
Banány plněné paštikou
Banány v šunce
Banánová polévka
s parmazánem
Kapr na banánech
Rybí filé pečené s banány
Karibský kebab
Kuře plněné banány a jablky
Kuře na zázvoru s banány
Kuřečí řízky s banány a hrozny
Kuřečí nudličky s čekankou
a banánem
Kuřečí prsíčka plněná
banánem s bramborovými
kroketami
Zapečené kuřečí řízky s banány
Kuřečí stehna na kari s banány
Kuřečí prsíčka Trinidad
Opilé banánové kapsy
Ražniči s banánem
Rumové kuřečí medailonky
s banány

PŘÍLOHY / 9

Banány na medu
Banány na pomerančích
Banány s kari omáčkou
Banány s rybízovým rosolem

SALÁTY / 10

Anglický salát s banánem
Hlávkový salát s ovocem
Banánový salát s kokosem
a šunkou
Banánový salát s jahodami
a zeleným pepřem
Jelení salát s banánovou
marinádou
Karotkový salát s banány

Ovocný salát s majonézou
Rajčatový salát s banánovou
marinádou
Salát z kuřecího masa
s ovocem
Salát Niva
Salát z pekingského zelí
s banánem a jahodami

SLADKÉ POKRMY / 12

BANÁNY SMAŽENÉ / 12

Smažené banánové řezy
v těstíčku
Smažené banány s kokosem
Banánové koblížky
Banánové smaženky
Martinique
Jednoduché banánové tyčinky
Smažené banánové kuličky
Smažené banány v cukru
Smažené banány po austrálsku
Smažené banány Escambray
Smažené banány s karamellem
Smažený panamský banán

OMELETY

A PALAČINKY / 14

Rolky s banánem a čokoládou
Kájový banánové palačinky
Kájový šátečky
Palačinky s banánovou náplní
Palačinky s čerstvým ovocem
a banánem
Skládané palačinky s ovocem
Omeleta s banánem

BANÁNY PEČENÉ / 16

Banánový koláč
Pečené banány
Banány po švýcarsku
Drobečkový koláč s banány
a lesními plody
Banány zapečené
s meruňkami
Banánové kostky
Banánové opojení
Banánové placičky
Jemné banánové bochánky
Banánové řezy
Banánový dort
Jihoamerický banánový dort
Ovocný dort Malakov
Banány à la Charlotte
Banánový chlebiček I
Banánový chlebiček II
Krupicový náryp s banány
Rýžový náryp s banánem
a rozinkami
Šťavnatý banánový věnec

DEZERTY / 21

Banánové kuličky
Banán s pařížským krémem
Banán v kokosu
Banánová kaše s praženými
ovesnými vločkami
Banánové košíčky
Banánový dezert marinovaný
Banánový dezert s jablky
Banánový dezert s tvarohem

Banánový dezert s vaječným
koňakem
Banánový rosol
Banánový svícen
Marinované banány
s krémem
Čarodějčina pěna
Kávový dezert banánový
Medové banány
Müslí s ovocem
Ovoce v čokoládě
Ovocné špízy
Ovocná pochoutka
s banány
Ovocné bezé
Ovocný sendvič
Pomeranče plněné banánem
Pudink z banánů I
Pudink z banánů II
Růžový dezert

POHÁRY A KRÉMY / 26

Jogurt s banány a oříšky
Tvarohový krém s banány
Krupicový krém s ovocem
Ledový banánový krém
Banánový pohár
Banánový pohár čokoládový
Pohár s banánovou pěnou
Ovocný pohár s čokoládovou
omáčkou
Ovocný pohár s kakaovým
likérem
Pohár s banánovým krémem
Ovocný pohár s citronovým
rosolem
Zmrzlinový pohár s ananasem
a banánem
Zmrzlinový pohár s banánem
a vaječným koňakem
Banán Maraskino
Banán s oříškovou zmrzlinou
Havajská banánová zmrzlina

Ananas s banánem zapečený se
zmrzlinou

SALÁTY / 28

Banánový salát s mandlemi
Banánový salát s jablky
a hruškami
Banánový salát s jablky
a ořechy
Banánový salát s jablky
a jogurtem
Banánový salát s jahodami
Banánový salát s revení
Exotický salát
Jablkový salát s banány
a meruňkami
Ovocný salát s krémem
Ovocný salát Havana
Ovocný salát s rozinkami
Ovocný salát s hruškami
a broskvemi
Ovocný salát s kiwi
Ovocný salát s medovou
zálivkou
Ovocný salát s medem
a meruňkami
Ovocný salát se švestkami
Ovocný salát se zmrzlinou
Pestrobarevný ovocný salát

NÁPOJE / 32

Banana Cow
Banana Sunrise
Banánový „sendvič“
Banánová bowlle
Banánové mléko s medem
Banánové probuzení
Banánový koktejl
Banánový koktejl s ananasovou
šťávou
Banánový koktejl s malinovým
sirupem
Ovocné mléko

RECEPTY DOBRÉ KUCHYNĚ – SV. 11

Jaroslav Vašák

PRVNÍ ČESKÁ BANÁNOVÁ KUCHAŘKA

Fotografie Jiří Poláček (17) a Martin Hruška (4)

Vydalo ALQ Plus s.r.o.,

Výstaviště, pavilon Fontána, 170 05 Praha 7, v roce 2000

Sazba, scan a lito SIGIT spol. s r.o., Praha

Vytiskla UNI GRAFIA a.s., Praha

Rozšiřuje ÚDT a.s., Transpress s.r.o., Mediaprint KAPPA
Předplatné ALQ Plus s.r.o. (ČR), ABOPRESS spol. s r.o. (SR)

Podávání novinových zásilek povolila Česká pošta,
státní podnik,

odštěpný závod Praha, č.j. nov 6516/99 ze dne 24.9.1999

Registrační značka: MK ČR 8185

ISSN 1212-4915

© Jaroslav Vašák, 2000

Graphic design © ALQ Plus s.r.o., 2000

Doporučená cena 39 Kč

