

OBSAH

ÚVODEM /1

VAŘÍME U MOŘE /1

POKRMY Z KONZERV /2

Lančmít /2

Rychlý guláš z lančmítu
Lančmít s pikantní omáčkou
Zdobený lančmít
Lančmít s rajčaty a sýrem
Lančmít s paprikami a sýrem
Lančmít v česnekové omáčce
Lančmít s orientální omáčkou
Opečený lančmít s nivou
Lančmít v jemné směsi
Lančmít v sýrové směsi
Lančmít se sázenými vejci
Lančmít smažený v těstíčku
Bramborové placky s lančmítem
Bramborové krokety plněné lančmítem
Špagety zapečené s lančmítem a vejci
Rizoto s lančmítem
Omelety s lančmítem

Vepřové maso ve vlastní šťávě /4

Vepřové maso v pikantní omáčce
Vepřové maso ve svíčkové omáčce
Haše z vepřového masa
Vepřové maso se sýrem
Srbské rizoto
Brambory zapečené s masem a cibulí
Brambory s vepřovým masem a vejci
Fličky zapečené s vepřovým masem
Vepřové maso v paprikové omáčce
Vepřové maso se zeleninou a brambory

Hovězí maso ve vlastní šťávě /6

Rychlý pilaf
Hovězí maso v kečupové směsi
Hovězí maso v ostré omáčce
Špagety zapečené s hovězím masem
Musaka s hovězím masem

Krahulečké hovězí maso /6

Krahulečké hovězí maso s okurkovou omáčkou
Krahulečké hovězí maso
se sázenými vejci
Krahulečké hovězí maso v ostré směsi

Selské maso /7

Těstoviny se selským masem a rajčaty
Selské maso na kari
Selské maso v česnekové směsi
Džuveč se selským masem

Šunka z konzervy (pokrm pro děti) /7

Omelety se šunkou
Šunka zapečená s vejci
Rizoto se šunkou
Špagety se šunkou a rajčaty

KUŘE /8

Kuře na rajčatech
Kuře na koření
Pikantní kuře
Kuře na paprice

RYBY /9

Rybí filé na kari
Pečená ryba s vaječnou omáčkou
Ryba na česneku
Ryba v zeleninové směsi
Ryba na víně

ZELENINOVÉ POKRMY /10

Květák v pikantní omáčce
Vařený květák s vejci a lančmítem
Květák zapečený s lančmítem
Květák zapečený v omeletě
Rajčata pečená s masem
Kebaby na baklažánech
Plněné papriky
Papriková směs s lančmítem
„Mozeček“ z brokolice
Cukety dušené se zeleninou
Vejce zapečená v zelenině

OSTATNÍ POKRMY /12

Pikantní omelety
Vejce v koprové omáčce
Vejce v hořčicové omáčce
Vejce v čínské omáčce
Španělská omeleta
Omeleta se salámem a nivou
Omeleta se sýrem
Míchaná vejce se strouhaným sýrem
Špagety se sardinkami a rajčaty
Špagety s tuňákem
Špagety s ostrou směsí
Špagety po uhliřsku
Špagety s párky
Špagety se salámem, míchanými vejci a kečupem

PŘÍLOHY /14

Pečené bramborové plátky s česnekem ...a kari (paprikou)
Bramborové noky
Chlebové topinky
Topinky se sýrem

POLÉVKY /14

Cibulačka
Česneková polévka s vaječnou jíškou
Polévka z čerstvých rajčat
Tarator (studená okurková polévka)
Studená broskvová polévka

TOUSTY /15

Tousty s masovou pomazánkou
Tousty s lančmítem a nivou
Tousty zapečené s lančmítem a rajčaty
Tousty s lančmítem a vejci
Dábelské tousty
Tousty zapečené s hermelínem
Tousty zapečené se šunkou a broskvemi
Tousty s vepřovým krémem a rajčaty

STUDENÉ POKRMY /16

Salát z párků se zeleninou
Salát z lančmítu
Kuřecí salát se zeleninou a vejci

Kuřecí salát s rýží
Vajíkový salát
Sýrový salát se salámem
Salát z trvanlivého salámu
Těstovinový salát se salámem
Salát ze špaget s tuňákem (nebo jinou konzervovanou rybou)

Kvěťákový salát
Paprikový salát
Mrkvový salát s jogurtem
Rajčatový salát s vejci
Šopský salát
Srbský salát
Tvarohová pomazánka s paprikami
Tvarohová pomazánka s kečupem a česnekem
Pomazánka z hermelínu
Vaječná pomazánka se sýrem a salámem
Sardinková pomazánka s vejci
Pomazánka z konzervovaných ryb
Obložené chlebičky
Obložené toustové chleby s lančmítem a vejci
Obložené toustové chleby s vejci a sardinkami
Obložené toustové chleby se šunkou
Obložené toustové chleby s lučinou a ovocem
Obložené toustové chleby se sýrem a paprikami
Obložené toustové chleby se sardinkami a zeleninou
Chuťovky na pečivu
Chuťovky na sýru
Chuťovky na špejích
Dětské spízy

MOUČNÍKY /20
1. Připravené doma /20
Biskupské chlebičky
Ořechové řezy
Rychlé ořechový chlebiček

EDNACÍ KUPÓN - V případě zájmu o materiál Květen, Václavské náměstí, Praha 1

Linecká kolečka
Jemná bublanina s ovocem

2. Připravené u moře /21

Palačinky s pomeranči
Ovoce v krému
Zalévané piškoty

VAŘÍME PŘI AUTO- TURISTICE /22

Vybavení pro vaření
Příprava ohniště
Vaření pokrmů na ohništi

VAŘÍME NA OHNIŠTI NEBO NA VAŘIČI /23

Houbová polévka
Zeleninová polévka s klobásou

Gulášová polévka (s konzerv. masem)
Vepřové kotlety na houbách
Vepřové ragú v zelenině
Vepřové řízky s kečupem a cibulí
Vepřová plec po maďarsku
Perkelt z párků
Kuře na slanině
Kuře na houbách se zeleninou
Kapr na česneku (nebo jiná ryba)
Houby nakyselo
Houbový guláš
Omeleta s klobásou

VAŘÍME NA ROŠTU NEBO NA PŘENOSNÉM GRILU /25

Vepřové kotlety plněné nivou
Vepřové špízy se šunkou
Marinované roštěnky
Vepřové řízky na roštu

Kuře na roštu
Ryba s hořčicovou marinádou
Kapr v alobalu
Grilované kukuřičné palice
Opékaná jablka
Opékané banány
Pečené červené papriky
Lančmít v zelenině
Plněné žemle v alobalu
Plněné rohlíky v alobalu
Plněná bageta
Kořeněná vepřová plec v alobalu

ROŽNÍME POKRMY /27

Kuře na rožni
Kuřecí ražniči
Rybí ražniči
Vepřové ražniči s párky a houbami
Špekáčkové ražniči

PEČEME V ALOBALU /29

Kuře na zelenině v alobalu
Kuře v alobalu
Plněná ryba v alobalu
Ryba v kečupové směsi v alobalu
Vepřová roláda v alobalu
Vepřové kotlety plněné klobásou
v alobalu
Lančmít se sýrem v alobalu

STUDENÉ POKRMY /30

Obložené talíře
Okurkový salát s jogurtem
Kedlubnový salát
Rajčatový salát s vejci a jogurtem
Zeleninový salát s houbami
Šunkové jehly
Ostrá sýrová pomazánka
Dětské talíře