

OBSAH

ÚVODEM /1 POMAZÁNKY /1

Tvarohová pomazánka
Pomazánka ze syrové zeleniny
Vaječná pomazánka
Pomazánka ze sardinek
Lososová pomazánka
Sýrová pomazánka
Pomazánka z ryb s nivou
Pomazánka z uzené makrely
Pomazánka ze žervé
Tvarohová pomazánka
Co dům dá
Sýrová pomazánka
Pomazánka s nivou
Pomazánka z karotky
Pomazánka z tvarohu
Pomazánka z nivy
Pomazánka z droždí
Pomazánka z vajec s křenem
Pomazánka s míchanými vejci
Pomazánka s makrelou
Pomazánka se sardelovou pastou
Pomazánka s kuřecím masem a ananasem

Pomazánka z vařeného hovězího masa

PŘEDKRMY A SLANÉ PEČIVO /5

Plněná bílá veka
Slané pečivo s uzeným masem
Zapečené chlebičky
RAM-HAM
Rajčata plněná tuňákem
Rajčata plněná tvarohovým krémem
Plněná vejce
Tousty se zeleninou
Křehké tyčky s brambory
Trojhránky z křehkého těsta s celerem a sýrem
Sýrové čtverečky se sezamem
Hrušky plněné sýrovým krémem

POLÉVKY /9

Falešná slepičí polévka
Zeleninová polévka se sýrem
Brukvová polévka krémová
Cibulová polévka
Celerová polévka krémová
Špenátová polévka

Zeleninová polévka s krupicí
Bramborová polévka krémová
Droždňová polévka

POKRMY S MASEM /13

Krůtí křídla na pomerančové šťávě
Čínský řízek
Pečená slepice
Rizoto s rybím filé a zeleninou
Rybí filé v hořčicové omáčce
„Čopánky“ z hejka a pórku
Rybí karbanátky v zelenině
Kuře dušené se žampiony
Plněné kuře pečené na rozmarýnu
Slepice na paprice
Rizoto s drůbkou
Telecí maso se zeleninou
Řízek z mletého telecího masa
Telecí maso na „divoko“
Hovězí maso dušené s karotkou
Hovězí plátky na celeru
Závitky z vepřového masa plněné zeleninou
Sójové kostky s pórkem
Pečený plněný bůček

ZELENINOVÉ POKRMY /21

Pikantní papriky
Lečo s vejci
Lečo se smetanou
Plněné lilky
Papriky plněné zeleninou a kuřecím masem
Těstoviny s houbami
Omeleta s dušenou cibulí

KNEDLÍKY, NOKY, SEDLINA /23

Knedlíky z bílého pečiva
Knedlíčky nebo noky z bílého pečiva
Vaječná sedlina
Knedlíky z tvarohového těsta

MOUČNÍKY /24

Ananasové řezy
Závin s Ramou
Karamelový řez
Angreštový moučník
Višňová bábovka s čokoládou
Vafle

Ramako (klasické kokosové kuličky)
Ramérky
Omeleta s džemem
Tvarohový nákyp
Palačinky
Palačinky s tvarohovou náplní
Lívance
Vdolečky
Jablkový závin z rychlého kynutého těsta

Kakaové řezy s jablky
Makovec
Bílkový ořechový chlebiček
Piškotová roláda
Tvarohový koláč z křehkého a piškotového těsta
Mrkvové koláčky
Mandlové půlměsíčky
Ořechové řezy
Košíčky s ořechovou náplní
Bílkové placičky s ořechovým krémem

Bábovka pro diabetiky
Perníkové řezy s čokoládovou polevou
Koláč s jablky bez cukru
Bábovka s mandlemi

Pomazánka s vejci a Ramou /3
Pomazánka na suché topinky /4
Pórkové placičky na Ramě /7
Výborná paštika na dva způsoby /8

Polévka à la Pepa /10
Kyjevský kotlet /12
Tvarohový moučník Mňam /15
Patizonka /15
Divoké kuře /15
Dušená mrkev /16
Velmi jednoduchý, zcela mužský recept /18
Zdravá zelenina /21
Tvarohový koláč s jablky /24
Moučník salamandr /27
Opilý Františkán /29