

OBSAH

ÚVODEM

ZELENINA – klíč ke zdraví	3
NEŽ ZAČNEME VAŘIT	7
Co bychom měli vědět o zelenině	7
Nákup zeleniny	7
Čištění zeleniny	8
Správná příprava, lákové podání	9
Jak zeleninu správně vaříme?	10
Jak zeleninu správně dusíme?	12
Jak zeleninu správně zapékáme?	12
Jak zeleninu správně smažíme?	13
Jak zeleninu lákově podáváme?	14

RECEPTY – Letní menu	16
-----------------------------------	-----------

BRUKEV	18
---------------------	-----------

Vařené mladé kedlubny	
Brukev na paprice	
Brukev po maďarsku	
Brukev zapečená s bramborami	
Brukev plněná zeleninou	
Brukev plněná zeleninou a sýrem	
Karbanátky z brukví	
Osvěžující salát z mladých kedluben	

BROKOLICE	21
------------------------	-----------

Polévka z brokolice	
Brokolicový „mozeček“ bez cholesterolu	
Brokolice s bešamelem a vločkovými knedlíčky	
Brokolicové smaženky nebo svítek	
Brokolice s mangoldem	
Brokolicová pomazánka	
Letní barevný salát s brokolicí	

CELER ŘAPIKATÝ	24
-----------------------------	-----------

Polévka z řapíkatého celeru	
Řapíkatý celer vařený	
Omelety s řapíkatým celerem	
Syrový salát z řapíkatého celeru	

CIBULE	26
---------------------	-----------

Cibulová polévka s tofu	
Pařížská cibulová polévka	
Cibule plněné drůbeží míšeninou	
Smažené cibulové plátky	
Dušená cibule s rajčaty	
Kapama s čerstvou cibulí (Balkán)	
Dušená cibule s jablky	
Salát z mladých cibulek	

FAZOLOVÉ LUSKY	29
Fazolková polévka s koprem	
Jižní polévka s fazolkami	
Fazolky se žampiony a šunkou	
Fazolové lusky na balkánský způsob	
Fazolky zapečené	
Fazolky po čínsku	
Fazolkový salát s cibulí	
Fazolkový salát s květákem	
HLÁVKOVÝ SALÁT	32
Polévka z hlávkového salátu	
Ledový salát na smetaně	
Hlávkový salát plněný	
Hlávkový salát moravský	
Salata mixta – Madrid 78	
Letní všehochof	
HRÁŠEK	34
Polévka z lusků hrášku cukrového	
Hrášek s rýží a houbami	
Salát ze zeleného hrášku	
Pomazánka ze zeleného hrášku	
CHŘEST	36
Chřestová polévka	
Chřest vařený v páře	
Chřest s bešamelem	
Studená chřestová misa	
KAPUSTA HLÁVKOVÁ (raná)	38
Jemná kapustová polévka	
Kapustové řízky	
Kapustové svitky v celozrnném těstíčku	
Kapustové závitky	
Kapusta s těstovinou	
Kapustové karbanátky nebo pečeně	
Salát ze syrové kapusty	
KAROTKA, MLADÁ MRKEV	40
Polévka z mrkve	
Karotka dušená s cibulkou	
Karotka zapečená s rýží	
Bramborový guláš s karotkou	
Pomazánka z karotky	
Salát z karotky a letní ředkve	
Michaný salát s karotkou	
KVĚTÁK	42
Polévka z květáku s ovesnými vločkami	
Rajská polévka s květákem	
Květák na paprice	
Květák dušený s rajčaty a paprikami	
Květák po čínsku	
Salát ze syrového květáku	