

OBSAH

Jak to u nás začalo..... 4

Co je potravinová alergie 5

Jaký je rozdíl mezi alergií a intolerancí? .. 5

Nakupování 5

Co poradit při nakupování

jednotlivých potravin?..... 6

Čím nahradit mléko 6

Čím nahradit vejce 7

POLÉVKY..... 8

Polévka z ovesných vloček..... 8

Pórková polévka 8

Česnečka..... 8

Hrášková polévka 9

Čočková polévka 9

Čočková polévka s rajčaty 9

Zelená polévka 10

Rajčatová polévka 10

Mrkvová polévka 10

Rýžová polévka 11

Květáková polévka s krupičkou 11

Květáková polévka s brambory..... 11

Brokolicová polévka 11

Dýňová polévka..... 12

Bramboračka 12

Boršč..... 12

Dobrý hovězí vývar s nudlemi..... 13

Polévka s játrovými knedlíčky 13

Rybí polévka..... 13

HLAVNÍ POKRMY

Z HOVĚZÍHO MASA..... 14

Hovězí maso se svičkovou omáčkou... 14

Hovězí maso s rajskou omáčkou 14

Dřevorubecký guláš 15

Hovězí na pórku a pivo..... 15

Hovězí plátky na houbách 15

Hovězí zadní na víně..... 16

Hovězí pečeně na svičkové zelenině ... 16

Hovězí žebra na medu 16

Hovězí v mrkvi..... 16

Měsíc Petra Voka 17

Hovězí nudličky na česneku..... 17

Tatarský biftek..... 17

HLAVNÍ POKRMY

Z VEPŘOVÉHO MASA.. 18

Vepřové řízky v trojbalu 18

Medailonky Švandý dudáka 18

Kapustové karbanátky..... 18

Čína 19

Klasický guláš..... 19

Vepřová kotleta na bramborách

se šlehačkou..... 19

Znojenské vepřové kotlety 20

Anglické kotlety s jablky..... 20

Selské vepřové žebírko 20

Vepřové plátky se špenátem 21

Plátky krkovičky v marinádě 21

Vepřová pečeně na vepřo-knedlo-zelo .. 21

Pečené koleno 22

Pečené koleno na černém pivu 22

Vepřové ocásky na černém pivu 22

HLAVNÍ POKRMY

Z DRŮBEŽÍHO MASA... 23

Kuře na paprice..... 23

Babiččin kuře-rýžový mišmaš 23

Rizoto z kuřecí konzervy 24

Srdíčkové rizoto 24

Celerové karbanátky..... 24

Přírodní kuřecí plátek s rozmarýnem .. 24

Kuřecí řízky bez obalu 25

Řízky z kuřecích jater 25

Kuřecí játra na cibulce 25

Kuřecí nudličky se sosíkem..... 25

Kuřecí nudličky na kari..... 25

Kuřecí špíz 26

Paličky v marinádě 26

Pečené kuře	26
Pečené kuře na pórku.....	27
Kuře na žampionech a slanině	27
Pečené kuře s jablky a brusinkami	27
Kuřecí čtvrtky Moravanka.....	28
Kuře po myslivecku.....	28
Pečená kuřecí stehna na medu s mrkví	28
Pečená krůtí stehna	28
Krůtí prsa v ořechovém kabátku	29
Krůta na slanině.....	29
Pikantní krůtí směs	29
Pečená kachna.....	29
Kachna po šumavsku	30
Kachna dušená s rýží	30
Dušená kachna v zelí.....	30

HLAVNÍ POKRMY Z KRÁLÍČÍHO MASA 31

Králík v hořčičné omáčce	31
Králíčí guláš.....	31
Čína z králíka	31
Králík na svíčkové zelenině.....	32
Králík pečený na česneku.....	32
Králík na medu	32
Pikantní králíčí stehna	33
Cikánská pečeně z králíka	33

HLAVNÍ POKRMY Z RYBÍHO MASA 34

Kapří řízky	34
Kapr v troubě na česneku.....	34
Kapr na pivo	34
Kapr po novohradsku	35
Pstruh nadívaný pórkem	35
Pečený pstruh.....	35
Úhoř po baštýřsku.....	35
Štika namodro.....	36
Štika na žampionech	36
Štika s vinnou omáčkou.....	36
Candát s lískovými oříšky	36
Tolstolobik po pražsku.....	37
Řízky z pangase.....	37
Smažené rybí filé.....	37
Filé se zeleninou	37

Rybí filé dušené v leču.....	38
Aljašská treska na kari	38
Makrela na zelenině	38

BRAMBOROVÉ POKRMY..... 39

Bramborák.....	39
Francouzské brambory babičky Nadi... 39	
Brambory zapečené se zelím a klobásou.....	39
Brambory zapečené se špenátem.....	40
Zapečené brambory s brokolicí	40
Bramborové knedlíky plněné šunkou .. 40	

TĚSTOVINOVÉ POKRMY..... 41

Špagety se šunkou a rajčaty.....	41
Špagety s tuňákem.....	41
Lečové špagety s mletým masem.....	41
Vegetariánské špagety	42
Špagety s bazalkovým pestem.....	42
Špagety se sušenými rajčaty	42
Šunkofleky od babičky Nadi	42
Zapečené těstoviny se špenátem.....	43
Zapečené těstoviny s brokolicí.....	43

ZELENINOVÉ POKRMY.. 44

Zeleninové rizoto.....	44
Mrkev na rozmarýnu	44
Dušená mrkev.....	44
Smažený květák	44
Smažená brokolice.....	45
Cuketové řízky	45
Lilkové řízky.....	45
Zapečený lilek	45
Lilek dušený s rajčaty	45

HOUBOVÉ POKRMY... 46

Houbová smaženice	46
Houbové řízky.....	46
Houbový špíz	46
Houbová omáčka.....	46
Houbové rizoto	47
Rýže se špenátem a hlívou.....	47
Guláš z hlívy	47

POKRMY Z LUŠTĚNIN .. 48

Dušená červená čočka	48
Čočka nakyselo	48
Fazole se slaninovými ruličkami	48
Fazolový guláš	49
Hrachová kaše	49
Hrachovec	49

OSTATNÍ SLANÉ

POKRMY..... 50

Párky v listovém těstíčku	50
Listové těsto se špenátem	50
Kynutá pizza	50
Tatková pizza	51
Zelňáky od babičky Nadi	51
Domácí slané tyčky	51

PŘÍLOHY K POKRMŮM ..52

Kynuté knedlíky od babičky Nadi	52
Rychlé drbáky	52
Pošumavské bosáky	52
Drbáky od babičky Nadi	53
Drbáky od maminky	53
Bramborové knedlíky od maminky	53
Bramborová kaše	53
Šterc	54
Brambory na cibulce s petrželkou	54
Štouchané brambory se šunkou	54
Brambory s česnekem	54
Pečené brambory se zeleninou	55
Kočičák	55
Hranolky v troubě	55
Celerové hranolky	55
Dušená rýže	56
Šunková rýže	56
Dušené zelí od maminky	56
Grilovaná zelenina	56

SLADKÉ HLAVNÍ

POKRMY..... 57

Lívance	57
Palačinky	57
Banánové palačinky s jahodami	57
Dukátové buchtíčky se šodó	58
Žemlovka s jablky a skořicí	58

Žemlovka s pudinkem	58
Krupicová kaše	59
Nudle s mákem	59
Rýžový nákyp	59

ZELENINOVÉ SALÁTY .. 60

Bramborový salát s řeřichou	60
Bohoušův bramborový salát	60
Okurkový salát	60
Listový salát s přelivem	60
Mrkvovo-jablečný salát	61
Salát z hlávkového zelí s jablky a mrkví	61
Zelný salát s rajčaty a jablky	61
Přírodní salát z červeného zelí	61
Cibulový salát s paprikami	62
Pórkový salát	62
Ředkvičkový salát s okurkou	62

POMAZÁNKY 63

Rybičková klasika	63
Rybičková pomazánka v tomatě	63
Pomazánka z tuňáka	63
Pomazánka Moravanka	63
Sloní žrádlo	63
Špekáčková pomazánka	64
Škvarková pomazánka	64
Paštiková pomazánka	64
Zeleninová pomazánka	64
Ovocná pomazánka	64

MOUČNÍKY NA PLECH .. 65

Buchta na pět způsobů	65
Piškotová buchta s marmeládou	65
Jablečné řezy	66
Jablková buchta od maminky	66
Linecký koláč	67
Ovocná buchta s pudinkem	67
Makovec	67

DORTY, MUFFINY, BÁBOVKY A ZÁVINY ... 68

Čokoládový dort	68
Dort s jahodovým pyré	68
Nepečený jablečný dort	69

Kokosovo-banánové muffiny.....	69
Muffiny z listového těsta s ovocem.....	69
Ořechová bábovka.....	70
Makový závin.....	70
Jablečný závin.....	70
Pudinkový závin s ovocem.....	71
Pivní štrúdl od Alči	71
Závin od babičky Nadi.....	71

DROBNÉ PEČENÉ CUKROVÍ..... 72

Vanilkové rohlíčky.....	72
Skořicové rohlíčky.....	72
Stríkané rohlíčky.....	72
Linecké piškoty.....	73
Banánové jednohubky	73
Piškoty s marmeládou a kokosem.....	73
Rumové věnečky.....	73
Kokosové tolary.....	74
Skořicové sušenky	74
Omegáčky.....	74
Mrkvánky od paní Bittnerové.....	74
Citronová kolečka.....	75
Ořechové sušenky.....	75
Mandlové hvězdičky.....	75
Masarykovo cukroví.....	76
Kokosovo-pomerančové koule	76
Čoko-kokosové koule	76
Pracny – klasika.....	76
Pracny ze sádla.....	77
Ořechy s pudinkem	77
Košičky s pudinkem a ovocem	77
Klasické perníčky	78
Perníčky od babičky Mejdrechů	78

NEPEČENÉ CUKROVÍ .. 79

Kokosová roláda	79
Marcipánová roláda	79
Marcipánové pralinky	79
Francouzské balonky.....	80
Vosí hnízda.....	80
Polomáčené nepečené cukroví	81
Datlové kuličky	81

DOMÁCÍ KYNUTÉ PEČIVO..... 82

Domácí rohlíky	82
Domácí rohlíky plněné šunkou	82
Bylinkové bagety.....	82
Rohličky plněné čokoládovou pomazánkou.....	83
Domácí rohlíčky s vanilkou a skořicí.....	83
Vanilkové uzlíky	84
Ořechový věnec od Brožů	84
Kynutý koláč s ovocem	84
Buchtíčky na šodó	85
Domácí buchty od tety Áji	85
Maková náplň.....	85
Povidlová náplň	86
Jablková náplň.....	86
Náplň z vlašských ořechů	86
Ořechová náplň s piškoty	86

VÁNOČKY, MAZANCE, BERÁNCI..... 87

Vánočka/velikonoční mazanec	87
Perníkový velikonoční beránek	87
Ořechový velikonoční beránek.....	87

POHÁRY A OSTATNÍ SLADKOSTI 88

Domácí ovocná zmrzlina	88
Ovocný pohár	88
Borůvkový pohár s lesním ovocem.....	88
Jahodový pohár.....	88
Pohár s exotickým ovocem a kokosem.....	89
Jablečné pyré s piškoty	89
Jahodové pyré.....	89
Banány s medem a ořechy.....	89
Listové borůvkové šátečky od Hanky... ..	90
Listové šátečky s čokoládovou pomazánkou.....	90
Jahody v čokoládě.....	90
Švestky v čokoládě.....	90