

OBSAH

Úvod vydavatele

Doporučení lékaře-diabetologa

ALBÁNIE

Albánský džuveč

Jehněčí po albánsku

Salát z jiker

ANGLIE

Kapr po anglicku

Anglická krůta

Somersetský králík

Anglické řepné koláčky

Zelný salát po anglicku

ARMENIE

Čihirtma

Arménský bozbaš

Arménský salát

BELGIE

Polévka hochepot

Hovězí řezy v zelenině a mandlích

Vlámské zelné závitky

Belgický pot au feu

Belgický salát z čekankových puků

BĚLORUSKO

Běloruský boršč

BOSNA A HERCEGOVINA

Bosenský hrnec

BULHARSKO

Masová bulharská polévka s rýží a jablkem

Kapr po bulharsku

Stomna kebab

Kjopolo

Bulharský salát ze zelené cibule

DÁNSKO

Drůbková polévka

Polévka z devíti bylinek

Dánské telecí maso

Sýrový salát

Dánský salát míchaný

9

10

11

11

11

12

12

12

12

13

13

13

13

13

14

14

14

14

15

15

15

15

16

16

16

16

16

16

17

17

FINSKO

<i>Polévka z hlávkového zelí s klobásou</i>	17
<i>Polévka z plisňového sýra</i>	17
<i>Rybí filé se šunkou a křenem</i>	17
<i>Bramborové placičky s brusinkami</i>	17
<i>Slanečkový salát</i>	18

FRANCIE

<i>Luštěninová polévka po bretaňsku</i>	18
<i>Zeleninové ragú z Nizzy</i>	18
<i>Houbový kotlík</i>	18
<i>Provensálské grilované kuře</i>	18
<i>Pomerančový salát s mrkví</i>	19

GRUZIE

<i>Gruzínská polévka charčo</i>	19
<i>Gruzínské čachochbili</i>	19
<i>Gruzínský salát</i>	19

CHORVATSKO

<i>Fazolky po záhřebsku</i>	19
<i>Chorvatské kotlety</i>	20
<i>Záhřebský okurkový salát</i>	20

IRSKO

<i>Irská kaše</i>	20
<i>Dušené jehněčí po irsku</i>	20
<i>Irský guláš</i>	20

ITÁLIE

<i>Italská venkovská polévka</i>	21
<i>Špagety s česnekem</i>	21
<i>Květák po římsku</i>	21
<i>Špenát po italsku</i>	21
<i>Italský rýžový salát</i>	21

JUGOSLÁVIE

<i>Dalmatská roštěnka</i>	22
<i>Kuře po srbsku</i>	22
<i>Nadívaný kapr</i>	22
<i>Srbské hovězí na jehle</i>	22
<i>Balkánský salát</i>	22

LITVA

<i>Litevská babka</i>	23
-----------------------	----

LOTYŠSKO

<i>Falešný zajíc</i>	23
----------------------	----

MAĎARSKO

- Zahradnická kotlíková polévka
- Rybí filé po maďarsku
- Sójový segedínský guláš
- Houby po sikulsku
- Mangoldový salát po maďarsku

MAKEDONIE

- Jáhly na balkánský způsob
- Makedonský pilaf
- Balkánský plamen

MALTA

- Rybí polévka
- Maltézský nákyp s ovocem
- Salát z tuňáka

MOLDAVSKO

- Moldavská kuřecí polévka
- Moldavské nudle
- Moldavské těstěli

NĚMECKO

- Frankfurtská polévka
- Bavorská roštěnka
- Německé bifteky
- Hamburský guláš
- Berlínský salát

NIZOZEMSKO

- Holandská polévka
- Holandská bramborová kaše
- Rajčata po holandsku
- Ústřice z telecího masa
- Holandský salát

NORSKO

- Kapustová polévka
- Filé podle norské hospodyně
- Hnědé brambory
- Rybí filé zapečené v zelenině
- Reveňová kaše

POLSKO

- Polská studená polévka
- Poznaňské kuře s brusinkami
- Kvěťák po polsku
- Rajčata po polsku
- Polský okurkový salát

PORTUGALSKO

<i>Portugalská rajčatová polévka</i>	30
<i>Treska po portugalsku</i>	30
<i>Kuře po portugalsku</i>	30
<i>Vepřová kýta po portugalsku</i>	30

RAKOUSKO

<i>Tyrolská sýrová polévka</i>	30
<i>Kapr v marinádě</i>	31
<i>Maso na cibuli po vídeňsku</i>	31
<i>Vepřové maso po vídeňsku</i>	31
<i>Videňský cibulový salát</i>	31

RUMUNSKO

<i>Rumunská polévka</i>	31
<i>Rumunské párky</i>	32
<i>Rumunský koláč</i>	32
<i>Mitetei s houbami</i>	32
<i>Salát z lilku</i>	32

RUSKO

<i>Ruská mléčná polévka</i>	32
<i>Ruská šurpa</i>	33
<i>Ruské koláčky</i>	33
<i>Papriky plněné zeleninou</i>	33
<i>Krymský salát</i>	33

ŘECKO

<i>Řecká fazolová polévka</i>	33
<i>Salamis</i>	34
<i>Houby po řecku</i>	34
<i>Rýže po řecku</i>	34
<i>Salát z okurky a jogurtu</i>	34

SKOTSKO

<i>Skotská skopová polévka</i>	34
<i>Pstruh s mandlemi a whisky</i>	35
<i>Skotské sýrové řezy</i>	35
<i>Skotské ovesné placky</i>	35

SLOVENSKO

<i>Bryndzová polévka</i>	35
<i>Slovenské nudle s bramborami</i>	35
<i>Spišská roštěná</i>	36
<i>Živáňská pečeně</i>	36
<i>Brambory s bryndzou</i>	36

ŠPANĚLSKO

<i>Gazpacho</i>	36
-----------------	----

<i>Kuře po španělsku</i>	36
<i>Králík po španělsku</i>	37
<i>Dušení pstruzi po španělsku</i>	37
<i>Španělský salát</i>	37
ŠVÉDSKO	
<i>Švédská zeleninová polévka</i>	37
<i>Švédské roštěnky</i>	37
<i>Švédský závitek</i>	38
<i>Hříby po švédsku</i>	38
<i>Švédský salát</i>	38
ŠVÝCARSKO	
<i>Švýcarská sýrová polévka</i>	38
<i>Švýcarský Eintopf</i>	38
<i>Švýcarský bramborový koláč</i>	39
<i>Pstruzi po švýcarsku</i>	39
<i>Rajčata po švýcarsku</i>	39
TURECKO	
<i>Turecká jogurtová polévka s mátou kadeřavou</i>	39
<i>Klopsy na turecký způsob</i>	40
<i>Istanbulský pilaf</i>	40
<i>Kaštanový kebab</i>	40
<i>Tykev po turecku</i>	40
UKRAJINA	
<i>Pelmeně</i>	40
<i>Vareniky</i>	41
<i>Ukrajinská svíčková</i>	41
<i>Opilí pstruzi</i>	41
<i>Ukrajinský salát</i>	41
WALES	
<i>Waleská pochoutka</i>	41
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE	44