

OBSAH

Úvod vydavatele

9

POLÉVKY

<i>Asijská polévka</i>	10
<i>Celerový krém s pohankou</i>	10
<i>Čočková polévka</i>	10
<i>Dýňová polévka</i>	10
<i>Fazolová polévka se žampiony</i>	11
<i>Jarní polévka</i>	11
<i>Kapustová polévka</i>	11
<i>Kminovka</i>	11
<i>Letní bramboračka z mladé zeleniny</i>	12
<i>Mrkvová polévka s celerem a jogurtem</i>	12
<i>Oukrop</i>	12
<i>Pohanková polévka dvojitá</i>	12
<i>Pikantní jogurtová polévka</i>	13
<i>Polévka z cukety s osmaženou houskou</i>	13
<i>Polévka z kapustiček a ovesných vloček</i>	13
<i>Rybí polévka se zeleninou</i>	13
<i>Špenátová polévka</i>	14
<i>Zelňačka</i>	14

II. POKRMY Z DRŮBEŽE

A. Králík

<i>Dušený králík po španělsku</i>	15
<i>Králík Marengo s majoránkou</i>	15
<i>Králík na francouzský způsob</i>	15
<i>Králík na houbách</i>	15
<i>Králík s jablky</i>	16

B. Krůta

<i>Krůta se žampiony</i>	16
<i>Krůtí plátky se žampiony, šunkou a hráškem</i>	16
<i>Krůtí prsa se špenátem</i>	16
<i>Pikantní krůtí směs</i>	17
<i>Přírodní krůtí řízky</i>	17

C. Kuře

<i>Drůbeží rizoto</i>	17
-----------------------	----

<i>Dušené kuře po provensálsku</i>	17
<i>Grilovaná kuřecí prsíčka s jogurtem</i>	18
<i>Kuře po římsku</i>	18
<i>Kuře na bylinkách s rýží</i>	18
<i>Kuře se zeleninou a houbami</i>	18
<i>Kuřecí prsíčka s křenem</i>	19
<i>Kuřecí prsíčka s paprikami</i>	19
<i>Kuřecí řízky s cuketovými placičkami</i>	19
<i>Kuřecí stehna na orientální způsob</i>	19

III. POKRMY Z HUB

<i>Houbová sekaná s masem</i>	20
<i>Houbové ragú</i>	20
<i>Houby po čínsku</i>	20
<i>Kuba s houbami</i>	20
<i>Lišky po srbsku</i>	21
<i>Nudle se žampiony</i>	21
<i>Smažené houby s okurkou</i>	21
<i>Václavky na kmině</i>	21
<i>Žampionové pyré</i>	21
<i>Žampiony po řecku</i>	22

IV. POKRMY Z RYB

<i>Dietní filé se zeleninou</i>	23
<i>Filé po indicku</i>	23
<i>Kapr marinovaný</i>	23
<i>Kapr po čínsku</i>	23
<i>Kapr se žampiony</i>	24
<i>Kapr v alobalu</i>	24
<i>Kapr v rosolu</i>	24
<i>Makrela po indicku</i>	24
<i>Matjesy v koprové remuládě</i>	25
<i>Opékaná marinovaná ryba</i>	25
<i>Pečená ryba v pikantní omáčce</i>	25
<i>Pikantní sledě</i>	25
<i>Ryba po řecku</i>	25
<i>Rybí filé na houbách</i>	26
<i>Rybí filé v jogurtu</i>	26

V. POKRMY Z MASA

A. Telecí maso

<i>Bylinkový telecí řízek</i>	27
<i>Mrkev s telecí pečení</i>	27
<i>Telecí hrudí na celeru</i>	27
<i>Telecí pečeně s bylinkami</i>	28
<i>Telecí plec na víně</i>	28

B. Hovězí maso

<i>Hovězí na zelenině</i>	28
<i>Hovězí po javánsku</i>	28
<i>Hovězí s marinádou</i>	28
<i>Hovězí plátky v pepřové omáčce</i>	29
<i>Korsický biftek</i>	29
<i>Ohnivý talíř</i>	29
<i>Pleskavica s cibulí</i>	29
<i>Roštěná na žampionech</i>	30
<i>Roštěnka s cibulkou</i>	30
<i>Srbské roštěnky</i>	30

C. Vepřové maso

<i>Dušená vepřová kýta s houbami a zeleninou</i>	30
<i>Hlávkové zeli s masem</i>	31
<i>Medailonky Gyros</i>	31
<i>Pepřové kotlety</i>	31
<i>Pikantní vepřová kýta na hořčici</i>	31
<i>Vepřová pečeně se zeleninou</i>	32
<i>Vepřové na kari</i>	32
<i>Vepřové nudličky na čínský způsob</i>	32
<i>Vepřové řízky na česneku</i>	32
<i>Vepřový filet po madridsku</i>	33

D. Mleté maso

<i>Čínský hrnec</i>	33
<i>Dvoumasé krokety s křenem</i>	33
<i>Kafta po arabsku</i>	33
<i>Kebabčeta</i>	34
<i>Mleté maso s cibulí</i>	34

VI. POKRMY ZE ZELENINY

A. Brambory

<i>Brambory s květákem na indický způsob</i>	35
<i>Brambory se zelím</i>	35
<i>Egyptské brambory</i>	35
<i>Pečené brambory</i>	35
<i>Rajské brambory</i>	36

B. Luštěniny

<i>Čočka po orientálsku</i>	36
<i>Čočka se šunkou</i>	36
<i>Čočka s květákem</i>	36
<i>Fazoláda</i>	37

<i>Fazolky po jižansku</i>	37
<i>Fazole s brambory</i>	37
<i>Fazolové lusky s jogurtem</i>	37
<i>Fazolky se zakysanou smetanou a koprem</i>	37
<i>Fazolky v zeleninové směsi</i>	38
<i>Hrách po španělsku</i>	38

C. Ostatní zelenina

<i>Baklažány na řecký způsob</i>	38
<i>Cuketa po řecku</i>	38
<i>Dušené ředkvičky</i>	39
<i>Dušený celer</i>	39
<i>Jáhly se zeleninou</i>	39
<i>Jáhly s houbami a rajčaty</i>	39
<i>Kapustové placičky</i>	39
<i>Květák po indicku</i>	40
<i>Mrkev dušená s petrželi</i>	40
<i>Patizon s houbami</i>	40
<i>Pohankové rizoto</i>	40
<i>Rajčata pečená v popelu</i>	40
<i>Rajčata plněná tvarohovým sýrem</i>	41
<i>Zeleninová pochoutka s baklažány</i>	41
<i>Zelenina v aspiku</i>	41

VII. POMAZÁNKY

<i>Kostelecká sýrová pomazánka</i>	42
<i>Křenová pomazánka</i>	42
<i>Masová pomazánka</i>	42
<i>Osvěžující zeleninová pomazánka</i>	42
<i>Pikantní pažitková pomazánka</i>	42
<i>Pórková pomazánka</i>	43
<i>Rybi pomazánka ze šprotů</i>	43
<i>Rychlá ředkvičková pomazánka</i>	43
<i>Tvarohová pomazánka s pažitkou</i>	43
<i>Žampionové pyré</i>	43

VIII. SALÁTY

<i>Čínský okurkový salát</i>	44
<i>Čočkový salát se sleděm</i>	44
<i>Feferonkový salát s brokolici</i>	44
<i>Jihočeský salát</i>	44
<i>Kedlubnový salát</i>	44
<i>Okurkový salát s kapustou</i>	45
<i>Orientální salát</i>	45
<i>Rajčatový salát s rybím masem a koprem</i>	45
<i>Rajský salát Riccio</i>	457

<i>Salát s čínským zelím</i>	45
<i>Salát z barevných fazolí</i>	45
<i>Salát z červené řepy s křenem</i>	46
<i>Salát z červené řepy se slanečky</i>	46
<i>Salát z bílé ředkve</i>	46
<i>Salát z lilků</i>	46
<i>Salát z nakličeného hrachu s majoránkou</i>	46
<i>Sójový salát</i>	47
<i>Těstovinový salát s brokolici</i>	47
<i>Vídeňský salát</i>	47
<i>Zelný salát s křenem</i>	47

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

<i>Obsah živin ve 100 g potravin</i>	48
<i>Množství potravin podle obsahu sacharidů</i>	51
<i>1. Zelenina v hodnotě 10 g sacharidů</i>	51
<i>2. Ostatní potraviny v hodnotě 10 g sacharidů</i>	51
<i>3. Odvažování a odměřování potravin</i>	51