

## Úvod /1

### Předkrmy /1

Předkrm s vodnicí  
Pikantní papriky  
Holandský předkrm  
Míchaný předkrm  
Míchaný koktejl  
Předkrm z goliáše  
Předkrmové mističky  
Zelené fazolové lusky  
s lososem  
Gratinovaný kozí sýr  
se salátem

### Saláty /3

Zelný salát s olivami  
Červené zelí s ovocem  
Čínské zelí s olivami  
Fazole s olivami  
Čočkový salát s jablky  
Kuřecí koktejl  
Špenátový salát  
s ananasem  
Pestrý salát s brutnákem  
Salát ze syrové zeleniny  
Ledový salát s feferonkami  
Kadeřavý salát s mladým  
česnekem  
Chlebový salát s rajčaty  
Čínské zelí se šunkou  
Jarní salát se šunkou  
Sýrový salát s ovocem  
Rýžový salát s jogurtem  
Těstovinový salát  
Houbový salát s těstovinami  
Brokoliceový salát

### Polévky /8

Krémová polévka z pórku  
Polévka z pórku  
Rajčatová polévka  
Boršč  
Dršťková polévka  
ze sójového masa  
Maďarská polévka  
Uherská rybí polévka  
Čočková polévka  
s rybím filé  
Pohanková  
polévka  
s hou-  
bami

### Zeleninové pokrmy /10

Toskánská pánev  
Bramborová pánev s okurkou  
Pečené brambory s paprikou  
Pečené brambory s cuketou  
Pórkový nákyp se šunkou  
a sýrem  
Pórek na indický způsob  
Boloňský fenykl s červenou  
cibulí  
Zadělávané selské brambory  
Nové brambory s tvarohem  
Zapekaný celer s náplní  
ze špenátu a sýra  
Plněné cibule s rýží  
Plněné kedlubny s mrkví  
Brokolice s brambory  
Květák na orientální způsob  
Zapečený květák s mletým  
masem  
Plněné papriky s rýží  
Plněné žampionové hlavičky  
Zeleninová pizza  
Nudle se sýrem a česnekovou  
omáčkou  
Nudle s rajčatošalvějovou  
omáčkou  
Těstovinová kolínka s čočkou

### Bezmasé pokrmy /10

Robi na čínský způsob  
Robi na korsický způsob  
Robi na srbský způsob  
Žraločí ploutve  
Milánské špagety s Robi  
masem  
Sójové maso v pórku  
Kedlubny se sójou  
Sójové svičkové řezy  
à la Stroganov  
Sójové kostky s pórkem  
Sójové maso na pekingský  
způsob  
Nudle se sójou

### Ryby /19

Pečené rybí filé na špenátu  
Sladkokyselá rybí pánev  
Rybí pánev  
Gratinované filé  
Rybí ragú s rýží  
Rizoto po orientálsku  
Grilované rybí filé  
Rybí kuličky  
Zavinutá treska v paprikové  
omáčce

Rybí karbanátky se salátem  
Makrela v alobalu  
Platýs s krevetami  
Pečený pstruh s okurkou  
Plněný pstruh s pečenými  
brambory  
Mořský okoun na fenyklové  
zelenině

### Drůbež /22

Kuře po francouzsku  
Kuře s pomerančovou  
kůrčičkou  
Kuřecí stehýnka v rajčatové  
omáčce  
Kuřecí stehna se zeleninovým  
rizotem  
Karamelová kuřecí stehýnka  
Pikantní masové nudličky  
Čínské zelí s kuřecími  
plátky  
Kuřecí prsíčka s brokolicí  
Kuřecí medailonky  
s ořechovou omáčkou  
Krutí závitky s houbami  
Krutí roláda s ořechovou rýží  
Krutí pečeně s ovocnou kari  
omáčkou

### Vepřové, hovězí, telecí maso /26

Pikantní vepřové nudličky  
Jemné kapustové balíčky  
Hovězí pečeně po provensálsku  
Pepřový steak s melounem  
Telecí pečeně po vinařsku  
Kořeněné telecí maso

### Moučníky, dezerty, nápoje /27

Meruňkový koláč  
Moravské koláče  
Broskvový pohár  
se zmrzlinou  
Sladké tajemství  
Tvarohový krém  
Mražený čokoládový krém  
Mražený kokosový krém  
Kokosový pohár  
Pikantní palačinky  
Pěna fruit mix  
Želé Casanova  
Opojně zdraví  
Kokosový koktejl  
Oranžáda  
Borůvková limonáda  
Jablečná limonáda

SEŠITY DOMÁCIHO HOSPODAŘENÍ SV. 217

Alena Půlpánová

## VAŘÍME BEZ CHOLESTEROLU

Fotografie Milena Valušková

Obálku navrhla a graficky upravila Helena Hrabová  
Vydalo Vydavatelství a nakladatelství PRÁCE, s. r. o.

Václavské náměstí 17, 112 58 Praha 1  
v roce 1997 jako svou 7071. publikaci  
Odpovědná redaktorka Dana Rondíková  
1. vydání - 32 stran

Vytiskla UNI GRAFIA, a. s., Praha  
Podávání novinových zásilek povoleno  
Českou poštou, s. p., závod Praha, č.j. - 1489/97-P ze 6. 5. 1997  
Tematická skupina 08/26 24-064-97  
Registrační značka: MK ČR 7733  
Rozšiřuje PNS, a. s.

Informace o předplatném podá a objednávky  
přijímá každá administrace PNS, a. s.,  
doručovatel tisku a předplatitelské středisko.  
Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS, a. s.,  
administrace vývozu tisku,  
Hvozdánská 5 - 7, 148 31 Praha 4 - Rožtyly

ISBN 80-208-0446-3

© A. Půlpánová, 1997

Doporučená cena 33 Kč

Vydavatelství a nakladatelství Práce  
oddělení předplatného  
Václavské náměstí 17  
112 58 Praha 1  
tel: 02/24009430, 02/24009431

