

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO	5
PROČ ZELENINOVÁ JÍDLA?	7
DRUHY ZELENINY VHODNÉ K PŘÍPRAVĚ JÍDEL	9
ZÁSADY PRO PŘÍPRAVU ZELENINY	10
PŘIBLIŽNÉ VÁHY ODMĚREK POTRAVIN	12
BROKOLICE	13
Brokolicové krokety	13
Brokolice s vejci	14
Brokolice se strouhankou a mandlemi	14
Zapečená brokolice se špagetami	14
CELER	16
Celer na řecký způsob	16
Smažený celer	17
Celer jako dezert	17
Celerový salát	17
CIBULE	18
Cibulová kaše	18
Cibulová kaše s jablky	19
Plněná cibule	19
Cibulová pizza	20
CUKETA	21
Pečená cuketa	21
Cuketa s rajčaty	22

Cuketa dušená na smetaně	22
Cuketa smažená v těstíčku	23
ČERVENÁ ŘEPA	24
Červená řepa po staročesku	24
Červená řepa na italský způsob	25
Červená řepa na polský způsob	25
Červená řepa zapečená	26
ČÍNSKÉ ZELÍ	27
Čínské zelí dušené s celerem	27
Čínské zelí na řecký způsob	28
Salát z čínského zelí	28
FAZOLKY	29
Zelené fazolky s rajčaty a se šunkou	29
Zelené fazolky na burgundský způsob	30
Zeleninové kari	30
Smažené zelené fazolky	30
Fazolkový salát se smetanou	31
HLÁVKOVÝ SALÁT	32
Hlávkový salát dušený s hráškem	32
Hlávkový salát dušený s karotkou	33
Hlávkový salát s pikantní zálivkou	33
Hlávkový salát plněný	34
ZELENÝ HRÁŠEK	35
Dušený hrášek	35
Hrášek dušený s karotkou	36
Hrášek na florentský způsob	36
Hrášek zadělávaný	36
Salát z hrášku s majonézou	37
CHŘEST	38
Chřest na maďarský způsob	38
Chřest smažený v sýrovém těstíčku	39

Chřest se žampionovou omáčkou	39
KAPUSTA	40
Musaka z kapusty	40
Plněná kapusta	41
Kapustové karbanátky	41
KUKUŘICE	42
Kukuřičné klasy vařené	42
Kukuřičná kaše	42
KVĚTÁK	43
Květák se šunkou	43
Zapékaný květák	44
Květáková musaka	44
Květákový salát	45
LILEK	46
Smažený lilek	46
Smažený lilek se sýrem	47
Lilek plněný rýží	47
Lilek plněný tvarohem	48
Lilek zapečený s rajčaty	48
MRKEV	49
Zapečená mrkev	49
Dušená mrkev s houbami	50
Zavařenina z mrkve	50
Mrkvový salát s ovocem	50
Mrkvový koktajl	51
OKURKY	52
Plněné okurky	52
Okurky dušené na másle	53
Okurkový salát s jogurtem	53
Okurkový salát s ředkvičkami	54
Kvašené okurky	54

PAPRIKY -----	55
Lečo -----	55
Srbská omeleta -----	56
Papriky plněné sýrem nebo tvarohem -----	56
Paprikové rizoto -----	56
Papriky po selsku -----	57
Salát ze zelených paprik -----	57
POLNÍČEK -----	58
Polníček dušený na másle -----	58
Polníček dušený s rajčaty -----	58
Salát z polníčku -----	59
PÓREK -----	60
Omeleta s pórkem -----	60
Plněný pórek -----	60
Salát z vařeného póru s vejci -----	61
RAJČATA -----	62
Smažená rajčata -----	62
Rajčata pečená s houbami -----	63
Rajčata s fazolovými lusky -----	63
Rajčata s masovou náplní -----	64
Rajčata plněná sýrem -----	64
Salát z rajčat -----	65
RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA -----	66
Kari z růžičkové kapusty -----	66
Růžičková kapusta po bruselsku -----	67
ŘEDKVIČKY -----	68
Ředkvičky s vejci -----	68
Ředkvičkový salát s kysanou smetanou -----	68
ŠPENÁT -----	69
Špenátové závitky -----	69
Špenátové karbanátky -----	70

Musaka se špenátem -----	70
Špenátový salát se sýrem -----	71
TYKEV -----	72
Smažená tykev -----	72
Smažená tykev se sýrem -----	73
Přímořské jídlo z tykve -----	73
Salát z tykve -----	74
Tykvový koláč -----	74
ZELÍ -----	75
Plněné zelí po turecku -----	76
Smažené zelí -----	76
Závin ze zelí -----	77
Kysané zelí s rýží -----	77
Kysané zelí zapékané s vepřovým masem -----	78
Salát ze syrového zelí -----	78