

Obsah

Úvod	3	Rychlovečeře	
Rychlopolévky	4	z hovězího masa	16
Kmínovka s vejcem	4	Steak s letní omáčkou	16
Studentská sýrová polévka	4	Svíčkové řezy na grilu	16
Česnečka	5	Hovězí nudličky ve směsi	17
Rychlá cibulačka	6	Hovězí špízy po cikánsku	17
Domácí rajská polévka	6	Rychlovečeře	
Rajčatová polévka „expres“	6	z vepřového masa	18
Pórková polévka s vejcem	7	Smažené vepřové řízky	
Hedvábná pórkovobramborová polévka	7	trochu jinak	18
Špenátová polévka Bonduelle	8	Minutkové vepřové řízky	19
Pravá jihočeská kulajda	8	Vepřový špíz s brusinkovou omáčkou	19
Krémová hrášková polévka	9	Vepřové medailonky s jemnou omáčkou	20
Zelnice pro nešiky	9	Vepřové plátky na žampiónech	20
Květákovobrokolicevá polévka	10	Katův šleh	21
Zimní selská polévka	10	Ohnivě kotlety	21
Zeleninová polévka s rýží	10	Chatařské kung-pao	22
Rakouská zeleninová polévka	11	Rychlovečeře z mletého masa	22
Mexická kukuřičná polévka	11	Pražský guláš	22
„Červená“ čočková polévka	12	Zlatavé masové kuličky	23
Chatařská fazolová polévka	12	Rychlovečeře z drůbeže	24
Těstovinová polévka	13	Zlatavé kuřecí řízečky	24
Rychlá kuřecí polévka	13	Pravý kuřecí steak	24
Lidová gulášovka	14	Přírodní kuřecí řízky	25
Oblíbená frankfurtská polévka	14	Kuřecí maso s brokolicí	26
Osvěžující okurková polévka	15	Kuřecí po italsku	26
Letní okroška	15		

Pikantní kuře v balíčku	27	omáčkou	40
Flamendr	27	Těstoviny s bleskovou sýrovou	
Čínská pánev	28	omáčkou	41
Kuřecí nudličky à la čína	28	Těstoviny s houbovou omáčkou	41
Orientální kuře	29	Těstoviny s lososovou omáčkou	42
Směs palivec	29	Labužnické těstoviny	42
Krútí nudličky „namodro“	30	Těstoviny po uhličku	43
Kuřecí maso v nudlích	30	Těstoviny po slovensku	43
Meruňkové kuře	31	Těstoviny po španělsku	44
Kuřecí játra s mandlemi	31	Letní těstoviny	44
		Těstoviny pro gurmány	45
Rychlovečeře z ryb	32	„Motýlci“ v hrnci	45
Kapr po bulharsku	32	Špagety s pestem z nivy	46
Kapr v balíčku	32	Pálivé špagety	46
Rybí kousky v jemném těstíčku	33	Špagety s krabím masem	47
Ryba po mlynářsku	34	Tortelliny trochu jinak	47
Pstruh plněný petrželkou	34	Čínské smažené nudle	48
Treska s křupavou krustou	35	Těstovinové saláty	48
Losos v koprové závěži	35		
Losos s mandlemi	36	Rychlovečeře z rýže	49
		Zeleninové rizoto	49
Rychlopřílohy	36	Rizoto s pórkem a arašídý	50
Krupicové noky	36	Smažená rýže	50
Halušky	37	Rýže s krevetami	51
Hrnečkové knedlíky		Omeletové rýžové rizoto	51
z mikrovlnky	38	Pondělní rýže	52
Rychlý bramborový salát	38		
		Rychlovečeře z brambor	52
Rychlovečeře z těstovin	39	Nové brambory s lučinou	53
Těstoviny s rajčatovou omáčkou	39	Pečené kořeněné brambory	53
Těstoviny po boloňsku	40	Smažené brambůrky	54
Těstoviny s pikantní „modrou“		Tuňákové brambory	54

Zlatavá bramborová placka	55	Grilovaný lilek	71
Domácí bramborová pochoutka	55	Balkánská rajčata	71
Zapékané brambory		Dijonská rajčata	72
s brokolicí a lososem	56	Plněná rajčata	72
Smetanový bramborový guláš	56	Smažená rajčata v sýrovém	
Gnocchi po italsku	57	těstíčku	73
		Kedlubnový mozeček	73
Pokrmy z bramborového těsta	58	Papriková pánvička	74
Plněné bramborové knedlíky	58	Plněné papriky	74
Bramborové šišky	59	Delikátní fazolky	75
		Tábornický hrášek	75
Rychlovečeře z vajec	60	Chalupářský kapustový kotlík	76
Jemná míchaná vejce	60	Jihočeský zelný bramborák	76
Míchaná vejce po italsku	61	Lečo	76
Vaječné smaženky	61	Letní pečená zelenina z jihu	77
Hemenex	61	Zlatavé zeleninové kousky	77
Vaječná omeleta	62	Zimní zeleninový balíček	78
Omeleta à la pizza	64	Rychlé pečené houby „namodro“	78
Tuňáková omeleta	64		
Krabí tyčinky v omeletě	65	Rychlovečeře ze sýra	79
Bramborová frittata	65	Sýrové hamburgery	79
Vejce v zeleninovém hnízdě	66	Vege špíz	80
Zapečená vejce s křenem	66	Plněný hermelín v balíčku	80
Vejce po švýcarsku	67		
		Rychlokoláče	81
Rychlovečeře ze zeleniny a hub	67	Rychlé minipizzy	81
Brokolice s pálivou drobenkou	67	Blesková tuňáková pizza	82
Pikantní cuketa s arašídý	68	Listový slaný koláč	82
Křupavé cuketačky	68	Pizza rolky	83
Opékané cukety	69		
Květák po čínsku	70		
Květákové smaženky	70		

Rychlovečeře – topinky, toasty a jiné	84	Rychlopomazánky	95
Topinky s ďábelskou pomazánkou	84	Rozhuda s pažitkou	95
Topinky s rajčatovo-houbovou pomazánkou	84	Tvarohová „Budapešť“	96
Chatařské toasty	85	Tvarohová pomazánka s lososem	96
Křupavé toasty pro přátele	85	Lahodná tvarohová pomazánka s ořechy	97
Vrstvené toasty	86	Česneková pomsta	97
Sýrové chlebíčky	86	Liptovská pomazánka	97
Toasty v kabátku	86	Domácí pivní šmytec	98
Plněné chleby po italsku	87	Zrající pomazánka	98
Zapečené pečivo po bulharsku	87	Norská pomazánka	98
Chlebové řízky	88	Pomazánka z uzené makrely	99
Česnekový chlebíček	88	Tuňáková pomazánka pro hluboké kapsy	99
		Šunková pomazánka s křenem	99
		Pomazánka à la humr	100
Rychlosaláty	89	Mrkvová pomazánka	100
Okurkový salát trochu jinak	89	Vajíčková pomazánka	101
Tzatziky	90	Maďarská pomazánka	101
Rajčatový salát trochu jinak	90		
Rajčatová „Caprese“	91	Sladké rychlovečeře	102
Salát z pečených rajčat	91	Tvarohové mrňousky	102
Moravský zelný salát	91	Tvarohové houskové knedlíčky	102
Lahůdkový hanácký salát	92	Rychlé jablkové knedlíčky	103
Salát Waldorf	92	Jemné palačinky	103
Šopský salát	93	Kefírové lívanečky	104
Letní tuňákový salát	93	Jogurtové kobližky	104
Zeleninový salát kuřecími nudličkami	93	Božská omeleta	104
Těstovinový salát „co dům dal“	94	Zapečené ovoce s mandlovou drobenkou	105
Znojemský fazolový salát	94	Pečené opilé banány	105
Jednoduchý salát à la Mexiko	95	Smažené dukátky (se skořicí)	106