

OBSAH

Onemocnění žlučníku a žlučových cest	6	Vepřové plátky s olivami	22
Výběr potravin při onemocnění žlučníku a žlučových cest	9	Vepřové po maďarsku	22
Technologie vaření	10	Kotlety v alobalu	23
O receptech	10	Sicilské řízky	23
Přibližné míry v hmotnosti potravin v gramech	11	Balkánské ražniči	24
Polévky	12	Vepřová směs v alobalu	24
Polévka hovězí se zeleninou	12	Vepřové ražniči s koprem	25
Polévka z králíka	12	Hovězí maso	26
Brokolicová se šunkovým salámem	13	Plněné hovězí plátky	26
Celerová s mrkví	13	Hovězí maso s brambory	26
Polévka ze strouhaných brambor	14	Rumunské závitky	27
Drůbeží polévka	14	Hovězí maso se zeleninou a jablky	28
Pekingská polévka	15	Přírodní hovězí roštěnky	28
Mexická vepřová polévka	15	Hovězí na pórku	29
Pórková polévka	16	Svíčkové řezy v bešamelu	29
Jemná polévka s bílkem	16	Hovězí se zelenou fazolkou	30
Tykvová polévka	16	Dušené hovězí se zeleným kořením	30
Bramborová polévka s rajčaty	17	Telecí maso	31
Rýžová polévka	17	Přírodní telecí řízky	31
Rybí polévka	18	Plněné telecí řízky	31
Polévka z mletého masa s bazalkou	18	Telecí medailonky na houbách	32
Čínská hovězí polévka	19	Dušené telecí na zázvoru	32
Maďarská rybí polévka	19	Telecí s pomeranči	32
Vepřové maso	20	Telecí řízek s libečkem	33
Vepřové plátky v zelenině	20	Telecí řízky s lilkem	33
Zapečené vepřové plátky	20	Telecí maso se zeleninou v alobalu	34
Mexické maso	21	Telecí maso s rajčaty a celerem	34
Přírodní kotlety	21	Ryby	35
		Kapr s citronovou omáčkou	35
		Štika s rýží	35

Kapr v rajčatovém protlaku . . .	36	Těstoviny s balkánským sýrem	52
Kapr po jihočesku	36	Zelené nudle	52
Rybí filé na kaparech	36	Kolínka s králíkem	53
Rybí filé po italsku	37	Špagety se zeleninou	
Rybí filé v alobalu	37	a libečkem	53
Rybí filé na šalvěji	38	Kolínka v pralese	54
Rybí filé se sójovou omáčkou .	38	Zeleninová jídla	55
Rybí filé s jogurtem	39	Fazolkový mozeček	55
Rybí guláš	39	Zadělávaný pórek	55
Rybí sekaná	40	Tykev plněná šunkou	56
Mořské štiky po orientálsku . .	40	Růžičková kapusta s masem . .	56
Kuře	41	Zapečená růžičková kapusta . .	57
Kuře se zeleninou	41	Topinambury pod peřinou	57
Kuře po milánsku	41	Dušená mrkev se sýrovou	
Kuřecí paprikáš	42	omáčkou	58
Kuře v sýrové omáčce	42	Zeleninové saláty	59
Kuře v alobalu	42	Salát z červené řepy	59
Kuře po sedlácku	43	Celerový salát	59
Kuře na rozmarýnu	43	Čekankový salát s pomeranči .	60
Kuře po bulharsku	44	Mrkvový salát s jablky	
Kuře s bazalkou	44	a banány	60
Pilaf z kuřete	45	Mrkvový salát s rajčaty	60
Guláš z kuřete	45	Salát z čínské zeli	61
Kuře na soli	46	Mrkvový salát s kokosem	61
Kuřecí řízky s jablky	46	Rajčatový salát se sýrem	62
Nákypy	47	Salát z lilků	62
Bramborový nákyp s jablky . .	47	Čínský salát se zeleninou	62
Brokolicový nákyp	48	Sladká jídla	63
Zeleninový nákyp	48	Rýžový nákyp se švestkami . .	63
Rýžový nákyp s masem	49	Švestkové knedlíky	
Špenátový nákyp	49	z bramborového těsta	64
Těstoviny	50	Palačinky s tvarohovým	
Boloňské špagety	50	krémem	64
Těstoviny s brokolicí	50	Nudle s perníkem	65
Špagety s kuřetem		Tvarohové knedlíky s jogurtem	65
na rozmarýnu	51	Rýžový pilaf s jablky	66
Makarony s tykví	51	Bramborová roláda s povidly .	66
		Nudle s tvarohem	67

Moučníky	68	Ovocný kysel s piškoty	74
Meruňkový koláč	68	Jablkový sněhový pohár	
Bublanina s višněmi	68	s jahodami	75
Tvarohový dort pod ledem ...	69	Salát z jablek	75
Bramborová roláda s tvarohem	70		
Švestkový koláč	70	Pomazánky	76
Piškotový dort s jahodami	71	Pomazánka s mrkví	76
		Tvarohová pomazánka	
Ovocné saláty a dezerty	72	se šunkou	76
Ovocný salát s fenyklovým		Zeleninové máslo	76
kořenem	72	Bylinkové máslo	77
Tropický salát	72	Brynzová pomazánka	77
Pomeranče s tvarohem	72	Krabí pomazánka	78
Dvoubarevný pudink s ovocem	73	Pomazánka ze žervé a kapary .	78
Ovocná pěna	74	Sýrová pomazánka	78