

OBSAH

Onemocnění žaludku a dvanáctníku	6	Hovězí plněné mrkvi	20
Výběr potravin při onemocnění žaludku a dvanáctníku	10	Hovězí pečeně se šunkou	21
Technologie vaření	11	Hovězí katalánské	21
O receptech	11	Hovězí v citronové omáčce	22
Polévky		Hovězí pod lavinou	22
Chřestová polévka	13	Pudink z hovězího masa	23
Kmínová polévka s mlhovinou	13	Vepřové maso	
Bramborová krémová polévka	14	Vepřové s broskví	24
Polévka mrkvová s rýží	14	Vepřové na kmíně	24
Polévka z rybího filé	15	Vepřový guláš s jogurtem	25
Polévka bramborová se šunkou	15	Ražniči z vepřového masa	25
Zeleninová polévka se sýrovými nočky	16	Řecké řízky	26
Zeleninová polévka s krupicovou zavářkou	16	Zapečené vepřové řízky	26
Polévka žemlová	17	Vepřové závitky v alobalu	27
Polévka mléčná s vlasovými nudlemi	17	Vepřové maso s fazolkami	27
Hovězí maso		Vepřové maso s mátou peprnou a jogurtem	28
Moravský guláš	18	Vepřové maso na celeru	28
Hovězí závitků se šunkou	18	Drůbež	
Hovězí závitků se sýrem a šunkou	19	Slepice v houbové omáčce	29
Roštěnky na pórku	19	Zadělávaná slepice	29
Hovězí maso na celeru	20	Slepice s rajčaty v alobalu	30
		Kuře na zelenině	30
		Zapečené kuře s bramborami	31
		Kuře s muškátem	31
		Kuřecí řízek v alobalu	32
		Kuře vídeňské	32
		Plněná kuřecí prsíčka	33
		Pečené kuře s nádivkou	33
		Kuře s brokolicí	34
		Kuře v alobalu se smetanou	34

Ryby		Dušený baklažán	
Filé na rajčatech	35	na smetaně	50
Filé Vitling	35	Francouzský celer	51
Rybí filé se sýrem	36	Zapečený pórek se šunkou . . .	51
Okoun po selsku	36	Zapečené cukety s rajčaty . . .	52
Treska na pórku a celeru	37	Patisonové lečo	52
Treska plněná šunkou a sýrem	37	Přílohy	
Treska zapečená se sýrem a šunkou	38	Máslové noky	53
Kapr v alobalu	38	Krupicové noky	53
Kapr na šalvěji	39	Jemný knedlík	54
Makrela s koprem	39	Bramborové šišky	54
Makrela na paprice	40	Škubánky	55
Štika na grilu	40	Žemlový knedlík	55
Těstoviny a rýže		Saláty	
Rizoto s rybím filé	41	Brokolicový salát	56
Rizoto s pórkem	41	Celerový salát s pekingským zelím	56
Rýžový nákyp	42	Salát z červené řepy	57
Rizoto s drůbežím masem . . .	42	Celerový salát s mrkví	57
Zapečený špenát s rýží	43	Hlávkový salát s jogurtem . . .	58
Fličky s brokolicí a šunkou . .	43	Salát s čínskému zelí	58
Lazaně se zeleninou a mletým masem	44	Míchaný salát	59
Zapečené špagety s tykví	44	Fazolkový salát	59
Zapečené nudle s tvarohem . .	45	Mrkvový salát s jogurtem . . .	60
Nudlový nákyp s mletým masem	46	Pikantní pekingský salát	60
Zelenina		Sladká jídla	
Srbské fazolky	47	Nudlový nákyp s tvarohem . . .	61
Dušená červená řepa	47	Nudle s jablky	61
Zadělávaná růžičková kapusta	48	Tvarohové knedlíky s jogurtem	62
Zapečený chřest	48	Palačinky s tvarohovou pěnou a meruňkami	62
Rajčata v bešamelu	49	Tvarohové knedlíky s jahodami	63
Zapečený pórek s vejci	49	Tvarohový trhanec s malinovým sirupem	64
Dušená mrkev s hráškem	50	Krupicová kaše	64

Dezerty

Piškotový dezert	65
Tvarohový krém s meruňkami	65
Bílková pěna s ovocem	66
Plněné broskve	66
Piškoty v pudinku	66
Žervé s ovocem	67
Tvarohový krém s džemem ..	67
Ovocné želé se šlehačkou ...	68
Jogurtový pohár s banány ...	68
Krupicové flameri	69

Moučníky

Koláč s tvarohem a meruňkami	70
Obrácený jablkový koláč	70
Drobenkový koláč	71
Višňový piškot	72
Piškotový dort s banánem ...	72
Šlehačkový dort s jahodami ..	73
Křehký jablkový koláč	74
Tvarohový koláč z křehkého těsta	75

Pomazánky

Tvarohová pomazánka s koprem	76
Tvarohová pomazánka s pórkem	76

Tvarohová pomazánka s červenou paprikou	77
Masová pomazánka	77
Mrkvová pomazánka s jogurtem	78
Pomazánka se šunkou	78
Pomazánka z rybího filé	79
Sýrová pomazánka	79
Zeleninová pomazánka	80
Pomazánka z olejovek a celeru	80

Nápoje

Karamelové mléko	81
Jahodové mléko	81
Jogurtový nápoj	81
Meruňkový koktejl s biokysem	82
Banánový koktejl s karamellem	82
Banánové mléko s jahodami	83
Jahodová smetana	83
Meruňky s kondenzovaným mlékem	84
Meruňkový koktejl s mrkvovou šťávou	84
Nealkoholická bowle	85