

## OBSAH

Několik slov úvodem 5

Část teoretická 9

Část praktická 41

**PŘEDKRMY 43**

Krabí medailonky v aspiku 43  
Bylinková rajčata 43  
Šunkové závitky s pórkem I 44  
Šunkové závitky s pórkem II 44  
Lilek s omáčkou a koprem 44  
Gratinovaný lilek I 44  
Gratinovaný lilek II 45  
Zeleninový wok 45  
Hlívy ústříčné s čínským zelím 45  
Pečené papriky 46  
Houbový tvaroh s rajčaty 46  
Rajčata plněná houbovou  
majonézou 46  
Houby plněné masem 47  
Krevetkový koktejl 47  
Kapustičkové chuťovky 47  
Šunkové kornouty  
s křenovým krémem 48  
Zeleninové chuťovky 48

**POLÉVKY 49**

Krevetková polévka 49  
Pórková polévka 49  
Brokolicová polévka  
v římském hrnci 49  
Levná a chutná drůbeží polévka 50  
Rajčatová polévka smetanová 50  
Holandská bylinková polévka 50

Brokolicová polévka krémová 51  
Fazolová kotlíková polévka 51  
Chutná cibulová polévka 51  
Indická polévka bohyně Kálí 52  
Jednoduchá vločková polévka 52  
Letní cuketová polévka 52  
Polévka z červené řepy 52  
Polévka z rajčat a paprik 53  
Zeleninová polévka  
s chlebovými kuličkami 53  
Barevná polévka z fazolí  
nebo sójových bobů 53  
Polévka z brokolice a mrkve 54  
Katalánská polévka 54  
Polévka s pórkem, brokolicí  
a špenátem (6 porcí) 54  
Cibulačka po francouzsku 55  
Cibulačka bylinková 55  
Fazolová polévka s uzeninou 55  
Studená jogurtová polévka na léto 56  
Hrášková polévka 56  
Dětská mléčná polévka 56  
Celerová polévka smetanová 56  
Celerová polévka s uzeninou 57  
Kedlubnová polévka 57  
Pestrá zeleninová polévka 57  
Polévka z růžičkové kapusty 57  
Bramborová polévka  
s kapustičkami 58  
Polévka z kořenové zeleniny 58  
Houbová „dršťkovka“ z masáků 58  
Silný bujon  
s bramborovým svítkem 59  
Výživná drůbková polévka 59  
Hladká rybí polévka 59  
Silná polévka z telecího masa  
(nebo z jiného světlého masa) 60

Zeleninový krém  
s tvarohovými nočky 60  
Frankfurtská párková polévka 61  
„Buráková“ (arašídová) polévka 61  
Fazolová polévka se šunkou 61  
Škembe čorba – dršťková polévka se  
smetanou 62  
Jelítková polévka 62  
Polévka z králíka 62  
Houbová polévka s noky 63  
Zeleninová polévka s uzeninou 63  
Čínská polévka z kuřete 63  
Špenátové noky do polévek 64  
Houskové knedlíčky 64  
Svítek do polévek 64  
Krupicové noky do různých vývarů 65  
Sýrové smaženky do polévek 65

## SYTÉ SALÁTY 66

Salát salám – sýr 67  
Rýžový salát s jablkem a křenem 67  
Rýžový salát s uzeninou  
a zeleninou 68  
Drůbeží salát s vejci 68  
Sýrový salát s kapíí 68  
Barevný zeleninový salát  
s majonézou 69  
Červený masový salát 69  
Těstovinový salát s houbami 69  
Sýrový salát se zeleninou 70  
Květákový salát se sýrem 71  
Zeleninový salát smetanový 71  
Šunkový salát s kapary 71  
Pařížský salát s cuketou 72  
Rybí salát s křenem a smetanou 72  
Paprikové plachetnice  
s kuřecím salátem – sváteční  
salátové pohoštění 72  
Salát z kvěťáku, šunky a rajčat 73  
Salát z bílých fazolí 73  
Rýžový salát s klobásou 74  
Čočkový salát se smetanou 74  
Bramborový salát s kukuřicí 74  
Kedlubnový salát s biokysem 75  
Salát s ovčím sýrem  
a bylinkovou zálivkou 75  
Kuřecí salát se zelím 75  
Netradiční bramborový salát 76  
Bramborový salát s koprem 76

Těstovinový salát s dary moře 76  
Sýrový salát s broskvemi 77  
Sýrový salát s pomerančem 77  
Zavináčový salát s rajčaty  
a bazalkou 77  
Bohatý salát s kuřecím masem  
a zeleninou 77  
Bramborový salát s pažitkou 78  
Zeleninový talíř s vejci 78  
Pestrý zeleninový dip 79  
Rýžový salát ovocný 79

## HLAVNÍ JÍDLA MASITÁ 80

Kuřecí stehna na paprice 80  
Kuřecí minutková směs 80  
Kuřecí pilav 81  
Plněné kuře 81  
Dušená kuřecí stehna 81  
Kuřecí nivové paličky 82  
Kuře dušené s rajčaty 82  
Pikantní směs ve woku 82  
Kuře s bylinkovou omáčkou 83  
Kuře v hořčicové omáčce 83  
Netradičně smažené kuřecí řízky 83  
Dušený kuřecí závitok 84  
Lahodné kuře s pečenými  
bramborami 84  
Zapékané kuřecí řízky s květákem 84  
Restované kuře se zeleninou 85  
Řízky plněné šunkou a sýrem  
s bylinkovou kaší 85  
Kuřecí roláda s houbovým  
překvapením 86  
Kuřecí stehna smažená v těstíčku 86  
Přírodní řízek z prsíček 87  
Kuřecí prsíčka v omáčce teriyaki 87  
Kuře pěti vůní 87  
Lahodné frikasé se zeleninou 88  
Kuře ve woku – jídlo z jedné pánve 88  
Kuřecí prsa v alobalu –  
víkendové jídlo 89  
Labužnická kuřecí stehýnka 89  
Kuřecí džuveč 89  
Zapečené kuřecí řízky 90  
Kuřecí perkelt 90  
Baskické kuře v remosce 90  
Kuřecí hranolky  
s křenovým přelivem 91  
Dušené kuře na mandlích 91

- Lehké kuřecí rizoto 91  
 Wok s kuřecími játry 92  
 Wok s kuřecími prsíčky 92  
 Rychlé a chutné ragú 93  
 Zázvorové krůtí řízečky 93  
 Krůtí stehna s tomatovou omáčkou 93  
 Krůtí steaky s cuketou 94  
 Krůtí stehna v zelenině –  
 jídlo z jednoho hrnce 94  
 Dušené rybí filé na bylinkách 95  
 Rybí filé v bylinkové krustě 95  
 Kapr plovoucí  
 ve smetanové omáčce 95  
 Filé s tymiánovou omáčkou 96  
 Dušený kapr na kmíně 96  
 Rybí filé se žampionovým krémem 96  
 Candát na víně 97  
 Gratinovaná treska s brokolicí 97  
 Pikantní krabí tyčinky  
 s bramborovou kaší 97  
 Athénské mořské ovoce 98  
 Pečená ryba s teplým  
 bramborovým salátem 98  
 Rybí filety v alobalu 98  
 Mandloví pstruzi na víně 99  
 Zelné závitky s rybí nádivkou 99  
 Krokety z rybího filé 100  
 Filé s tymiánem naprudko 100  
 Lín v kopru (6 až 8 porcí) 100  
 Kapr se sýrovou čepicí 101  
 Tymiánový platýz 101  
 Štika ve vinném těstíčku 101  
 Tempura ze pstruhů 102  
 Králík v zeleninové směsi 102  
 Králíčí medailonky se šunkou –  
 lehké dietní jídlo 102  
 Králík na houbách 103  
 Marinovaný králík 103  
 Sekaná z králíka  
 s bramborovým salátem 104  
 Dušené jehněčí na rozmarýnu 104  
 Křehké jehněčí kotletky  
 se špenátem 105  
 Jehněčí kotlety na oregánu 105  
 Jehněčí kotlík s dýní 105  
 Skopové kotlety na žampionech 106  
 Skopový zeleninový paprikáš 106  
 Telecí plecko na paprice 107  
 Telecí kýta s mangem 107  
 Telecí ragú se zeleninou a šunkou 107  
 Telecí kýta na houbách 108  
 Telecí medailonky  
 s tymiánovými brambůrkami 108  
 Telecí řízky se sýrem 108  
 Vepřové ragú –  
 jídlo z jednoho hrnce 109  
 Dušené vepřové maso  
 na rozmarýnu 109  
 Lahodné vepřové kotlety  
 v zelenině 110  
 Chalupářský hrnec  
 s vepřovým masem 110  
 Kantonské maso se zeleninou 110  
 Netradiční smažené řízky  
 z vepřového masa 111  
 Šunka s křenovou omáčkou 111  
 Labužnickovy vepřové kotletky 112  
 Vepřové smaženky s rajčaty 112  
 Dušené vepřové maso  
 se žampiony a noky 112  
 Vepřové závitky  
 v estragonové zálivce 113  
 Zelné závitky s mletým masem 114  
 Masové kuličky v rajské omáčce 114  
 Víkendový hrnec cibulák 115  
 Česneková pánev z mletého masa 115  
 Dušené hovězí maso v zelenině –  
 8 porcí 115  
 Hovězí maso podle Stroganova 116  
 Dušené hovězí maso  
 v jemné omáčce 116  
 Mleté bifteky v barevné zelenině 117  
 Hovězí jazyk  
 s houbovou omáčkou 117  
 Hovězí steaky v těstíčku 118  
 Burgundská hověží pečeně 118  
 Zaječí ražniči 118  
 Ragú ze pštrosa 119  
 Kúzle na smetaně 119
- HLAVNÍ JÍDLA ZELENINOVÁ 120**
- Sytá zeleninová omáčka  
 s uzeninou 120  
 Bylinkové brambory 120  
 Pikantní brambory 121  
 Pečené brambory s tvarohem 121  
 Pečené brambory  
 s pikantními omáčkami 121



Bramborové placky  
se zeleninovou směsí 122  
Plněné cibule 122  
Pórkový náryp se šunkou a sýrem 123  
Brambory se šunkou 123  
Kapustičkový náryp 124  
Brambory s párkem 124  
Fazolový páj 124  
Plněné kedlubny 125  
Kapustové karbanátky s masem 125  
Omáčka s růžičkovou kapustou 126  
Křupavá brokolice 126  
Pikantní zelenina  
s vařeným masem 126  
Česnekové brambory na plechu 127  
Jednoduché bramboračky 127  
Římský květák 127  
Vařený květák  
s delikátní omáčkou 128  
Zeleninové ragú na bramboračky 128  
Brambory na loupáčku  
se šunkovou omáčkou 128  
Žampionové rizoto 129  
Nové brambory  
s pikantním tvarohem 129  
Fritovaná zelenina  
s jogurtovým přelivem 130  
Kapusta s masovou omáčkou 130  
Kapustové závitky  
s mletým masem 131  
Zeleninová pánev  
s kuřecím masem 131  
Indické zelené fazolky s rýží 132  
Dušená rajčata s paprikami  
a kuřecím párkem 132  
Bramborovo-mrkvový náryp 133  
Rizoto s růžičkovou kapustou 133  
Květákové krotky 133  
Cuketové smaženky 134  
Pečené brambory s květákem  
a jogurtovým dresinkem 134  
Pečené paprikové lusky se šunkou 135  
Pečená cuketa s náplní 135  
Čočkový náryp s olivami 135  
Patizony s kokosem a jogurtem 136  
Kapustové karbanátky  
s masem a sýrem 136  
Zeleninové překvapení  
v bramboračku 136  
Špenátová omáčka s mašličkami 137

Orientální celer 137  
Smažené cibulové kroužky 138  
Bramborový koláč se sýrem 138  
Brokolice koláč 138  
Lehké francouzské brambory 139  
Fazolky na paprice 139  
Sójové karbanátky 140  
Zapékané baklažány (lilky) 140  
Zelenina s masovými kuličkami 140  
Dušené mexické fazole 141  
Houbová omáčka  
s hovězím masem 141  
Zeleninová omáčka s houbami 142  
Chřest ve čtyřech omáčkách 142  
Květákový náryp s houbami 143  
Houbové smaženky  
s rajským salátem 143  
Cibulový koláč 144  
Pórkový koláč s uzeným masem 144  
Palačinky se zeleninovou náplní 145  
Zeleninové gratinované brambory 145  
Mrkev se šunkou 145  
Letní zeleninová večeře 146  
**Zeleninové přílohy**  
Bramborovo-zeleninová kaše 146  
Hrachová kaše 147  
Dušené zelí z kedlubek 147  
Dušený zelený hrášek 147  
Pestrá zeleninová směs 148  
Gurmánské bílé zelí 148

## HLAVNÍ JÍDLA MOUČNÁ 149

### Těstoviny

Příprava domácích těstovin 149  
Rychlé letní špagety 149  
Těstoviny s kukuřicí 150  
Rajské nudle 150  
Špagety se sýrovou omáčkou 150  
Smažené nudle se špenátem 151  
Špagety s čínskými zelími 151  
Pohankovo-špaldová vřetenka  
s tvarohem 151  
Zapékané lasagne  
s tvarohem a šunkou 152  
Těstoviny se šunkou a zeleninou 152  
Špagety se špenátem  
nebo brokolicí 152  
Celozrnná kolínka  
s jätrovou omáčkou 153

Nudle na šalvěji 153  
Lahodné těstoviny  
s uzeným masem 153  
Rychlé špagety s rajskou omáčkou  
a nivou 154  
Nudle s krutím masem a cuketou 154  
Chřestové makarony (penne) 154  
Raviolky s masovou náplní 155  
Špagety s moškovými plody 155  
Těstoviny s párkem 156  
Česnekové penne s rajčaty 156  
Rýžové nudle s krevetkami 156  
Vřetýnka se špenátem  
a bešamelem 157  
Lazaně s mletým masem, cuketou  
a lilkem 157  
Těstoviny s kešu kuličkami 157  
Tříbarevné těstoviny s rajčaty  
a moškovými plody na víně 158  
Vřetýnkový nákyp s houbami 158  
Špagety s bylinkovým pestem 159  
Těstoviny s uzeným lososem 159  
Těstoviny s ořechovou omáčkou 160  
Mašle s kuřecím masem 160  
Bramborové šátečky s párkem 160  
**Sladká jídla**  
Lehké tvarohové knedlíky 161  
Domácí nudle  
s makovou omáčkou 161  
Domácí nudle  
s tvarohovým krémem 161  
Gratinované nudle s tvarohem 162  
Tvarohový trhanec  
s malinovou šťávou 162  
Jahodové knedlíčky s tvarohem  
a ovocem 163  
Jemné švestkové knedlíky 163  
Lívance se zavařeninou  
a tvarohem 163  
Tvarohové krokety 164  
Tvarohové pavézky 164  
Bramborové vdolky 164  
Jablečná rýže 165  
Ovocné palačinky s krémem 165  
Cukrářské koblihy 165  
Delikátní povídkové  
taštičky s ořechy 166  
Tvarohový nákyp s jablky –  
jídlo za babku 166

### **Pizzové variace**

Těsto na domácí pizzu 167  
Houbová pizza 167  
Šunková pizza se sýrem 167  
Šťavnatá pizza s mletým masem 168  
Salátová pizza s kapií 168  
Slané i sladké langošče 168

### **Listové těsto**

Pirohy s kuřecím masem 169  
Listové šátečky s překvapením 169  
Cibulový štrůdl se šunkou 170  
Srdíčkové paštičky 170  
Vepřová panenka v župánku 171  
Lahůdkový sýrový dort 171  
Slaný sýrový dort v remosce 171

### **Moučné přílohy**

Chlupaté knedlíky 172  
Lehké houbové knedlíky 172  
Jemné bramborové knedlíky 173

### **SALÁTOVÉ INSPIRACE 174**

Květákový salát 174  
Květák s olivami 174  
Paprikovo-cuketový  
vitaminový salát 174  
Celerový salát s jablem 175  
Pórkový salát s kečupem 175  
Pórkový salát kořeněný 175  
Cuketový salát 176  
Salát téměř z ničeho  
pro labužníky 176  
Salát z hlívy ústřední 176  
Žampionový salát 177  
Salát z čínské zelné a hub 177  
Šopský salát 177  
Trojitý salát 178  
Hlávkový salát  
s hořčicovou záplivkou 178  
Jablečný salát 178  
Citrusový salát 178  
Salát tropik 179  
Jablečný salát s mrkví 179  
Rajčatový salát s pampeliškami  
a bazalkou 179  
Enzymový salát s mungem 180  
Balkánský salát 180  
Kuřecí kiwi salát 180  
Pestrý ovocný salát 181  
Salát s česnekovou majonézou 181

Fazolový salát 181  
Sváteční salát s pistáciemi 181  
Jednoduchý čočkový salát 182  
Celerový salát s majonézou 182  
Barevný bramborový salát 183  
Bramborový salát s gyrosem 183  
Květákový salát s jogurtem 183

## SNÍDANĚ A SVÁČINY 184

Meruňková snídaně 185  
Citrusová snídaně 185  
Chléb se šlehaným tvarohem 186  
Pomazánka z Lučiny 186  
Sýrové toasty 186  
Pomazánka z kyselého mléka 186  
Hermelínová pomazánka 187  
Pomazánka z kuřecího masa 187  
Tvarohová pomazánka s ovocem 187  
Tvarohová pomazánka  
s česnekem 188  
Dvousýrová pomazánka 188  
Křenová pomazánka 188  
Ředkvičková pomazánka 188  
Celerová pomazánka 189  
Rajčatová pomazánka 189  
Plněné avokádo 189  
Plněná vecka s kuřecím masem 190  
Sardinková pasta 190  
Chutná masová pomazánka 190  
Lahodná játrová pěna z paštiky 191  
Mrkvová pomazánka s majonézou 191  
Pasta z uzené makrely –  
sytá pomazánka 191  
Paprikové lusky  
s tvarohovou pěnou 192  
Paprikové lusky se sýrem  
a šunkou 192  
Pikantní sýrový dip s česnekem 192  
Šalvějová sýrová pomazánka 193  
Levná salámová pomazánka 193  
Křenové máslo 193  
Pomazánka ze sladkovodních ryb 194  
Silvestrovské hermelíny 194  
Fazolová pomazánka 194  
Voňavé sýrové tyčinky 195

## LEHKÉ VEČĚŘE 196

Nákyp z rýže a fazolek 196  
Perkelt z kuřecích párků 196

Párky v pikantní směsi 197  
Toasty s rybí pomazánkou 197  
Toasty s květákem na mozeček 197  
Hrášek s bramborami 198  
Bramborové kapsy 198  
Toasty se sýrovou pomazánkou 198  
Chleběčky  
s baladurovou pomazánkou 199  
Orientální cizrna (římský hrách) 199  
Slané lívance s náplní 199  
Chalupářské fazole 200

## DEZERTY 201

Jablečný bramborák 201  
Majolkové taštičky 201  
Jablečné knedlíky 202  
Hrušky v kabátku 202  
Smažená jablka 202  
Smažené ovoce v těstíčku 203  
Jablečné bábovky 203  
Nepečený jahodový dort 204  
Broskvový dezert 204  
Ovocný pohár 204  
Jahodový pohár 205  
Meruňkový dezert s mrkví 205  
Tvarohový pudink s ovocem  
a čokoládou 205  
Plněné grepy 206  
Ovocný savarin 206  
Zapečená zmrzlina  
s banány a ananášem 206

## NÁPOJE 207

Vanilkovo-jahodové mléko 207  
Meruňkovo-broskvový koktejl 207  
Banánové frapé 207  
Avokádový jogurt 208  
Ovocná limonáda s čajem 208  
Mrkvová bowle 208  
Rajský elixír 208  
Bylinkový nápoj z keфіru 208  
Rajský jogurt 209  
Mléčný kiwi koktejl 209  
Jogurtové mléko s jahodami 209  
Metla na mikroby 209