

OBSAH

Úvod musí mít každá knížka...	5
Trocha historie neuškodí	7
Kuřecí roláda	7
Květák v jogurtu	8
Kuřecí salát pro fajnšmekry	8
Kuře „Žiguli“	9
Brambory s brokolicí	10
Zapékané kuřecí žaludky	11
Vejce Baden-Baden	11
Kachna s bramborákem	12
Smažená plněná kuřecí křídýlka	12
Smažená drůbeží šunka	12
Houbování	13
Kapr podle Daniely	14
Houbové balíčky v rajčatovém džusu	14
Smažené houby bez smažení	15
Houbové kloboučky s chlupatými knedlíky	15
Košičky s houbovým kaviárem	16
Houbová směs pana hajného	16
Dršťková z kotrče	17
Houbové taliány	17
Houby s houbami	18
Bramborovo-houbová paštika	18
Houbová pomazánka	18
Smažené květákové bedly	19
Houbové těstoviny v přelivu z nivy	19
S prababičkou u plotny	20
Kuře s opilým zelím	20
Cibuláčky	22
Královská šuska	22
Fazolový dort	23
Králík načerno	24
Lébrknedle	24
Okénkový guláš	25
Bramborová paštika s uzeninou	25
Mamlas	26
Bramborová omáčka s klobásou	26
Granatýrmarš	27

Zdravé, a přece to chutná!	28
Lilek se žampionovou náplní	28
Jablečný müsli koláč	29
Opilé jahody s houbami	29
Ruský salát „Veněgret“	30
Kvočna	30
Zelné závitky s houbovou omáčkou	31
Nádivka z cukety	32
Sýrový chléb	32
Mungo brambory	33
Rybí závitky s brokolicí a sýrovou omáčkou	34
Rajčatová polévka	34
Grilujeme v přírodě	35
Losos na prkénku	35
Šašlik z krůty	36
Lysolažský králík s kapiemi	36
Grilované jehněčí kotlety	37
Kuřecí šneci	38
Jehněčí karbanátky s čatní z červeného rybízu	38
Teplý šopský salát	39
Karibské opojení	39
Plněné papriky	40
Maso na jablkách ze Staré Paky	41
Výborné grilované kuře	42
Rychlovka	43
Rychlý špenát	43
Černé sicilské perly	44
Dračí dech	44
Kuřecí rychlovka s ananášem	45
Chlebové placky	46
Kuřecí plátky s bramborem v jednom pekáčku	46
Menu šup šup	47
Rychlá kuřecí polévka	48
Banánové smaženky	48
Piruety	48
Olomoucká prsíčka	49
Borůvkové knedlíčky zlaté babyčky	50
Porce	50
Fazole s tuňákem	51
Bramboriáda	52
Houbovník	53
Škubánky s rajskou omáčkou	53

Dušené brambory s banány	54
Bramborový prejt	54
Bramborové ragú.....	55
Ruský bramborový pudink.....	55
Plněné brambory v troubě.....	56
Tvarohové řezy z brambor	56
Bramborové těsto úplně jinak	57
Bramborové rohlíčky	57
Plackování	58
Čočkové placičky	59
Husarské játrové placky	59
Jablečné jadýrkové placičky.....	60
Jáhlové placky se špenátem	60
Plněná hnízda	61
Škvarkové placky s hlávkovým zelím.....	61
Jabliše.....	62
Placičky z chleba s houbami	63
Zelové placky	63
Cuketové placičky naší babičky	64
Placičky z ovesných vloček.....	64
Tekvicové (dýňové) placky	64
Mrkvové placky.....	65
Sejkory s medem (podkrkonošské jídlo).....	65
Jablečné hody	66
Bramborový salát s jablky.....	66
Cibule plněná jablky a játry	67
Šunkový řízek v jablečném těstíčku.....	68
Dietní bábovka	68
Štrúdl s jíškou.....	69
Jablkové udeřáky.....	69
Netradiční jablečný koláč se sýrem.....	70
Pradědečkova jablka v královském hermelínu	70
Provensálská jablka.....	71
Jablka v červeném víně se šlehačkou.....	71
Zapékané nudle s jablky.....	71
Selská dívka	72
Brambory s jablky	72
Pohankový nákyp s jablky.....	73
Jablečná pirueta.....	73
Bramborová placka s jablky	73
Výborný jablkový koláč.....	74
Jablečné sladkokyselé krokety	74

Kapr pečený s jablky	74
Jablkový bramborák	75
Jablíčková polévka od babičky	75
Ohnivá jablka	76
Maso tabasko s jablky a medem	76
Jablkový špíz	77
Slaná jablíčka v županu	77

Vitaminová bomba 78

Zelený nápoj	79
Špenátový salát s klíčky	79
Zelená pyramida	79
Belgický salát	80
Ředkvový salát	80
Ovocný salát super	80
Mrkvový salát s řefichovou zálivkou aneb Zimní životabudič	81
Rýžový pohár	81
Tatarák bez masa	82
Bylinková polévka	83
Vitaminová pomazánka	83
Salát na jarní únavu	84
Pohankový salát s pangaminem, grepem a jablky	84

Zeliáda 85

Pikantní zelí s uzeninou	86
Šneci se zelím	86
Kebule	87
Kuře v zelí	87
Staročeské zelníky	88
Zelná čtverečková polévka	88
Nádivka ze zelí	89
Sarma z Banátu	89
Utopenci z hostince Pod borovicí	90
Fleky s kysaným zelím	90
Prima závin	91
Salát z bílého zelí à la čína	91
Originální kološvárské zelí	92

Zdravě jíst podle našich předků 93

Brukvové či kedlubnové medailonky	94
Cacarka	94
Králík s jablky	94
Peciválky	95
Křampes	95

Skopové žebírko na tuku	95
Bramborový salát bez brambor	96
Majonéza bez oleje a vajec	96
Tvarohové knedlíky.....	96
Kuřecí řízky podle Františky.....	97
Hubník.....	97
Přišla nečekaná návštěva...	98
Pomazánka z krabích prstů	98
Banica.....	99
Sýrové rafaello	99
Smažené chlebové placičky	100
Hermelínové toasty s jablky	100
Sýrové kuličky z bílků	100
Paprikové vaničky	101
Šmodrchánky	101
Dip Alice	102
Arašídové placičky k vínu.....	102
Flambované broskve	102
Zapékané misky	103
Toasty s celerem.....	103
Hermelínová mňamkošinka.....	104
Vlaštovčí hnízda.....	104
Brokolicová pomazánka.....	105
Jednoduchá sýrová pomazánka s kapií	105
Mletá salámová pomazánka	105
Co chutná u Podlahů	106
Podlahova kulajda	107
Polévka „rozjímačka“.....	107
Vinařský salát.....	108
Zelný salát se zlatou zálivkou	108
Pívný salát.....	109
Kuřecí jablka	109
Kuřohus ((kuře jako husa).....	110
Kotlety v košilce	110
Maminčino ořechové kuře.....	111
Virginská šunka podle paní Dagmar Lánské.....	111
Libečkové makrely (podle M. Štěpničky).....	112
Houbová jatýrka.....	113
Vegetariánská jehla	113
Pštosí steak a brambory s patláre.....	113
Grilovaný sýr s ořechy	114
Ovíněné zelí	114

Rajské pochutnání	115
Zelný prejt	115
Achtopolské papriky	116
Fazolky zapékané s masem	116
Cuketa po uhersku podle paní Jany Štěpánkové	117
Ovocný koláč „jogurták“ podle paní Jarmily Hybšové	118
Amarouny	119

Jak varí populáři 120

Cukety Jany Štěpánkové	120
Smažená cuketa se skořicí	122
Cukety plněné kukuřicí	123
Cuketa Bezděk	123
Cuketové zeli	124
Cuketové knedlíky	124

Nezapomenutelná Stella Zázvorková	125
Plněný hermelín	125
Pikantní řízečky	126
Borotínský bůček	126
Plněné kuřecí roládičky	126
Zvěřinový závitok	127
Koblížky z tvarohu	127

Pavína Filipovská a její Dostaveníčko u plotny	128
Lubošův vynález	128
Lasturky à la přeloučská babička Pavlína	129
Králičí placičky	130
Velikonoční nádivka	130
Kakaový dort bez pečení	131
Tvarohové řezy	131

Jan Přeučil, Štěpánka Haničincová	132
Saunový hermelín	133
Sýrová pomazánka s cibulí	133
Drůbeží salát	133
Přeučilův životabudič	133
Zelný salát aneb „Hvězda dne poté“	134
Pstruzi po francouzsku	134

Miloš Štěpnička a jeho nejen rybí kuchařky	135
Kapr na zelenině rybáře Štěpničky	136
Cikánka z Receptáře	137
Štěpničkův vyhlášený rybí salát	138

A ještě pár slov na závěr 139