

OBSAH

Úvod /5
Složení zeleniny /7
Správná technologie přípravy zeleniny /7
Obsah výživových hodnot ve 100 g jedlého podílu zeleniny (tabulka) /9
Obsah vitamínů ve 100 g jedlého podílu zeleniny (tabulka) /10

PŘEDPISY POKRMŮ

Artyčoky /11
Vařené artyčoky s máslem /11
Vařené artyčoky se žloutkovou omáčkou /12
Artyčoky po portugalsku /12
Smažené artyčoky ve vinném těstíčku /12
Artyčoky dušené na bylinkách /12
Artyčoky plněné žampiony /12
Artyčoky plněné ochucenou majonézou /13

Baklažány /14
Baklažány s houbovou náplní /14
Baklažány plněné vepřovým a uzeným masem /14
Baklažány s masovou náplní /15
Baklažány s rýžovou náplní /15
Baklažány plněné rajčatovou směsí /15
Baklažány zapečené se sýrem a kečupem /16
Baklažány zapečené se zeleninou /16
Pečené baklažány /16
Smažené baklažány /16
Opékané baklažány s česnekem /16
Opékané baklažány s rajčatovou směsí /17
Baklažány dušené s rajčaty a cibulí /17
Baklažány na smetaně /17
Salát z pečených baklažánů s paprikami /17

Salát z baklažánů s paprikami a uzeným masem /17
Brokolice /18
Polévka z brokolice /18
Vařená brokolice s máslem /18
Vařená brokolice s holandskou omáčkou /18
Vařená brokolice s majonézou /19
Nákyp z brokolice se šunkou /19
Brokolice zapečená se sýrem /19
Smažená brokolice /19
Mozeček z brokolice /19
Salát z brokolice /20
Konzervovaná brokolice /20

Celer hlíznatý /21
Celerová polévka /21
Celerová polévka s brambory a klobásou /22
Celerová krémová polévka /22
Celerová krémová polévka se smetanou /22
Smažený celer /22
Celer smažený s uzeným masem /22
Smažený plněný celer /23
Celer v sýrové omáčce /23
Celer dušený na másle /23
Pečený celer /23
Celerová omáčka /23
Celerový salát /24
Celerový salát s jablky a kapií /24
Celerový salát s ovocem a rozinkami /24
Celerový salát s majonézou a ořechovými jádry /24
Salát ze syrového celeru s majonézou a křenem /24
Salát Waldorf /24
Celer sterilovaný ve sladkokyselém nálevu /24

Celer řapíkatý /26
Polévka z řapíkatého celeru /26
Řapíkatý celer zapečený se šunkou a sýrem /26

- Řapíkatý celer zapečený se slaninou /27
- Řapíkatý celer dušený na másle /27
- Salát z řapíkatého celeru /27
- Salát z řapíkatého celeru s majonézou /27
- Salát z řapíkatého celeru s vaječnou zálivkou /27
- Cibule /28
- Cibulová polévka /28
- Cibulová polévka se žloutky /29
- Cibulová polévka se sýrem /29
- Zapékaná cibulová polévka /29
- Cibule s masovou nádivkou /29
- Cibule smažená v těstíčku /29
- Cibule plněné uzeným masem a houbami /30
- Cibulky na smetaně /30
- Cibulové zelí /30
- Cibule pečená v rajčatové směsi /30
- Dušené cibulky /30
- Cibule pečená na víně /31
- Salát z pečených cibulek /31
- Cibulový salát I /31
- Cibulový salát II /31
- Cibulový salát s ředkvičkami /31
- Cibulový salát s jablky a majonézou /31
- Cibulový salát s celerem a majonézou /31
- Cibulová pomazánka se salámem a droždím /32
- Sterilovaný cibulový salát /32
- Sterilované cibulky /32
- Čekanka /33
- Čekanka zapečená se smetanou a vejci /33
- Čekanka zapečená se sýrem /33
- Čekanka zapečená se sýrovou omáčkou a s vejci /34
- Čekanka zapečená se šunkou /34
- Čekanka zapečená se šunkou a s rajčatovým protlakem /34
- Čekanka na smetaně /34
- Čekanka ve vaječné omáčce /34
- Čekankový salát /35
- Čekankový salát s hořčicovou zálivkou /35
- Čekankový salát s ovocem /35
- Čekankový salát se zeleným hráškem /35
- Míchaný čekankový salát /35
- Černý kořen /36
- Polévka z černého kořene /36
- Polévka z černého kořene s mrkví a párkem /36
- Vařený černý kořen s holandskou omáčkou /37
- Černý kořen se smetanou /37
- Vařený černý kořen s máslem a strouhankou /37
- Dušený černý kořen /37
- Nákyp z černého kořene s houbami a rýží /37
- Černý kořen zapečený se šunkou /38
- Černý kořen zapečený se sýrem /38
- Černý kořen v houbové omáčce /38
- Černý kořen s vejci /38
- Salát z černého kořene s majonézou /39
- Červená řepa /40
- Vařená červená řepa s máslem /40
- Dušená červená řepa /40
- Červená řepa na smetaně /40
- Pečená červená řepa /41
- Červená řepa ve smetanové omáčce /41
- Salát z červené řepy /41
- Salát ze sterilované červené řepy s endivií /41
- Míchaný salát ze sterilované červené řepy /41
- Salát z červené řepy s tatarskou omáčkou /42
- Salát ze syrové červené řepy s jablky /42
- Červená řepa ve sladkokyselém nálevu /42

- Zapečené skopové maso se zelím /175
- Plněné zelné závitky /176
- Plněné zelí /176
- Plněné zelí s paprikami /176
- Zapečené červené zelí s párky /177
- Dušené hlávkové zelí /177
- Zelí v rajčatové omáčce /177
- Vařené zelí s koprem /177
- Bílé zelí na smetaně /177
- Bílé zelí na víně /177
- Hlávkové zelí s jablky /178
- Bílé zelí s rajčaty /178
- Pečené zelí s cibulí /178
- Zelí ve smetanové omáčce /178
- Přírodní červené zelí /178
- Červené zelí s jablkem /178
- Červené zelí na víně /178
- Salát ze syrového zelí /179
- Zelný salát s jablky /179
- Zelný salát s vaječnou zálivkou /179
- Ostrý zelný salát /179
- Teplý zelný salát /179
- Míchaný zelný salát /179
- Zelný salát s brusinkami /180
- Zelný salát s rozinkami /180
- Zelný salát s majonézou /180
- Salát z červeného zelí s česnekem /180
- Hanácký zelný salát /180
- Zelné závitky /180
- Polévka z kysaného zelí se salámem /180
- Zelná polévka s párkem /181
- Segedínský guláš /181
- Obložené kysané zelí /181
- Zelné závitky zapečené v kysaném zelí /181
- Dušené kysané zelí /182
- Minutkové kysané zelí /182
- Kysané zelí na víně /182
- Salát z kysaného zelí s jablky /182
- Salát z kysaného zelí s mrkví /182
- Salát z kysaného zelí s mrkví a majonézou /182
- Salát z kysaného zelí s okurkou a jablkem /183
- Salát z kysaného zelí s kapií /183
- Mléčně kvašené zelí /183
- Sterilované zelí /183
- Zeleninové směsi /184
- Zeleninová krémová polévka /184
- Minestrone /184
- Skopový džuveč /184
- Kapr dušený v zelenině /185
- Zeleninový nákyp s uzeným masem /185
- Nákyp z míchané zeleniny s vejci /185
- Zeleninové rizoto s masem a sýrem /185
- Musaka s masem /186
- Zeleninové krokety s vejci /186
- Zeleninové lívanečky /186
- Zeleninové řízky /186
- Zelenina na karí /186
- Šopský salát /187
- Zeleninový salát se šunkou a majonézou /187
- Sterilovaná míchaná zelenina /187
- Míchaný salát /187
- Sterilovaná zeleninová směs s houby /188
- Míchaný zeleninový salát /188
- Základní výrobky /189
- Bešamelová omáčka /189
- Sýrová omáčka /189
- Žloutková omáčka /189
- Zálivka vinegret /189
- Šunková pěna /190
- Tatarská omáčka /190
- Holandská omáčka /190
- Humrová majonéza /190
- Šunková majonéza /190
- Kuřecí majonéza /190

Fazolky /43
Fazolková polévka s rajčatovým
protlakem /43
Fazolková polévka s brambory /43
Krémová fazolková polévka /44
Fazolková polévka s kyselou smeta-
nou /44
Fazolková polévka s mletou papri-
kou /44
Fazolky s rajčaty a vejci /44
Fazolky zapečené se sýrem /45
Fazolkový nákyp s vejci a se sýro-
vou omáčkou /45
Fazolky zapečené s vejci /45
Fazolkový nákyp s uzeným masem
/45
Fazolky zapečené s anglickou slani-
nou a s koprem /46
Fazolky zapečené se sýrem /46
Vařené fazolky se strouhankou
a s vejci /46
Fazolky na másle /46
Fazolky na smetaně /46
Fazolky na cibuli /46
Fazolky nakyselo /47
Fazolky dušené s kečupem /47
Fazolky na šalvěji /47
Fazolky dušené s rajčaty /47
Fazolky na slanině /47
Fazolky na smetaně se slaninou /48
Fazolky na česneku /48
Fazolky na smetaně se šunkou /48
Fazolky na paprice /48
Fazolkový salát /49
Fazolkový salát s česnekem /48
Fazolkový salát s rajčaty a s česne-
kem /49
Fazolkový salát s vejci a s tuňákem
/49
Fazolkový salát s brambory /49
Fazolky s majonézou /50
Fazolky sterilované v octovém nále-
vu /50
Fenykl /51
Fenykl zapečený se šunkou a vejci
/51
Dušený fenykl v sýrové omáčce /51

Fenykl pečený se sýrem /52
Fenykl na smetaně /52
Vařený fenykl s holandskou omáč-
kou /52
Fenyklový salát s citrónem /52
Míchaný salát z fenyklu /52
Fenyklový salát se sýrem /53
Fenyklový salát s křenem a keču-
pem /53
Fenyklový salát s ředkvičkami /53
Fenyklový salát s majonézou /53

Hlávkový salát /54
Polévka z hlávkového salátu /54
Krémová polévka z hlávkového sa-
látu /54
Hlávkový salát jako špenát /55
Hlávkový salát na smetaně /55
Hlávkový salát /55
Hlávkový salát s bylinkovou záliv-
kou /55
Hlávkový salát s kyselou smetanou
/55
Hlávkový salát s hořčicovým přeli-
vem /56
Hlávkový salát se slaninou /56
Hlávkový salát se žloutkem /56
Hlávkový salát s pórkem /56
Hlávkový salát s okurkami /56
Hlávkový salát s vařenými vejci /56
Hlávkový salát se smetanou a vej-
cem /57
Hlávkový salát s ředkvičkami a vej-
ci /57
Hlávkový salát se sardelovou záliv-
kou /57
Hlávkový salát s vejci a se sýrem
/57
Hlávkový salát s ovocem /57
Hlávkový salát se zeleninou a majo-
nézou I /57
Hlávkový salát se zeleninou a majo-
nézou II /58
Míchaný hlávkový salát s rýží /58

Hrášek / 59

Hovězí vývar s hráškem a rýží /59

Polévka z hrášku s kapáním /59

Zelená polévka z hrášku /60

Polévka ze zeleného hrášku se smetanou /60

Hrášková krémová polévka /60

Polévka ze sterilovaného hrášku s paprikou /60

Kuře na hrášku /61

Kuře v alobalu s hráškem /61

Dušený hrášek se šunkou /61

Vepřová plec s hráškem /61

Hrášek dušený s vepřovým masem a s klobásou /61

Rizoto s vepřovým masem a s hráškem /62

Rizoto s hráškem a šunkou /62

Hrášková rýže /62

Rizoto s hráškem a houbami /62

Omelety s hráškem /63

Omelety se sterilovaným hráškem /63

Hrášek dušený na másle /63

Hrášek dušený na slanině /63

Hrášek sterilovaný ve sladkokyselém nálevu /63

Hrášek dušený na smetaně /64

Zadělávaný hrášek /64

Hráškový salát /64

Salát ze zeleného hrášku s vejci a mojonézou /64

Hráškový salát s kuřecím masem /64

Chmelíček / 65

Vařený chmelíček s máslem a se strouhankou /65

Vařený chmelíček s tatarskou omáčkou /65

Chřest / 66

Chřestová polévka /66

Chřestová krémová polévka /66

Studená chřestová polévka /67

Kuřecí řízký s chřestem /67

Šunka gratinovaná s chřestem /67

Chřestový nákyp s rýží a hříbky /67

Chřest s vaječnou omáčkou /68

Chřest zapečený se smetanou /68

Chřest zapečený se šunkou nebo s kuřecím masem /68

Omelety s chřestem /68

Chřest grilovaný se sýrem /69

Chřest zapečený v sýrové omáčce /69

Vařený chřest s máslem a strouhankou /69

Vařený chřest s máslem a citrónovou šťávou /69

Vařený chřest s holandskou omáčkou /69

Chřest na smetaně /70

Chřest se zálivkou vinegret /70

Vařený chřest s majonézou /70

Šunkové závitky s chřestem /70

Chřest s vejcem a šlehačkou /70

Chřestový koktajl /71

Chřestový salát se žloutkem /71

Chřestový salát se šunkou a sýrem /71

Míchaný chřestový salát /71

Chřest sterilovaný ve sladkokyselém nálevu /72

K a b a č k y / 73

Vařené kabačky s máslem /73

Kabačky dušené na másle /73

Kabačky pečené na másle /73

Kabačky na bylinkách /74

Kabačky dušené s citrónovou šťávou /74

Kabačky na česneku s rajčaty /74

Kabačky dušené s cibulí /74

Kabačky dušené se zeleninou /74

Kabačky s masovou nádivkou /74

Kabačky zapékané s masem /75

K a d e ř á v e k / 76

Kadeřávek na slanině s brambory /76

Dušený kadeřávek /76

Špenát z kadeřávku /77
Salát z kadeřávku /77

Kapusta /78

Kapustová polévka s rýží /78
Kapustová polévka s brambory /78
Kapustová polévka s rajčaty a masem /79
Kapustová polévka s uzeným masem /79
Bílá kapustová polévka se slaninou /79
Kapusta zapečená s vepřovým a s uzeným masem /79
Kapusta zapečená s masem /80
Kapusta zapečená s klobásou a rýží /80
Kapustové závitky s masem /80
Kapustové závitky s mletým masem /80
Kapustové závitky se zeleninovou náplní /81
Smažené kapustové závitky /81
Pečená kapusta /81
Kapustové karbanátky /81
Kapustové palačinky s uzeným masem /82
Smažené kapustové noky /82
Kapustový mozeček /82
Vařená kapusta /82
Dušená kapusta /82

Kapusta růžičková /83

Polévka z růžičkové kapusty /83
Vařená růžičková kapusta s máslem /83
Růžičková kapusta dušená na másle /84
Růžičková kapusta zapečená se sýrem /84
Zapečené rizoro s kapustičkami /84
Růžičková kapusta na smetaně /84
Růžičková kapusta se smetanovou omáčkou /84
Růžičková kapusta zapečená s uzeným masem a sýrem /85

Růžičková kapusta zapečená v sýrové omáčce /85

Salát z růžičkové kapusty /85

Salát z růžičkové kapusty se smetanou /85

Salát z růžičkové kapusty s majonézou /85

Kardy /86

Kardy dušené na másle /86

Kardy zapečené s vejci /86

Kardy zapečené ve smetanové omáčce /87

Vařené kardy s máslem a strouhankou /87

Kedlubny

(brukev) /88

Kedlubnová polévka /88

Kedlubnová polévka s mlékem /88

Kedlubnová krémová polévka s kari /89

Kedlubnová polévka s houbami a salámem /89

Kedlubny s masovou náplní /89

Kedlubny s mozečkovou náplní /89

Kedlubny s houbovou náplní /90

Kedlubny zapečené s vepřovým masem a s rýží /90

Kedlubny zapečené s uzeným masem /90

Smažené kedlubny /90

Vařené kedlubny s máslem a se strouhankou /91

Vařené kedlubny s holandskou omáčkou /91

Dušené kedlubny /91

Zadělávané kedlubny /91

Kedlubny nakyselo /91

Kedlubnové zelí /92

Kedlubnový salát /92

Kedlubnový salát se smetanou /92

Kedlubnový salát s křenem /92

Kedlubnový salát s jablky a jogurtem /92

Kedlubnový salát s paprikou /92

Sterilovaný kedlubnový salát /93

Kedlubny sterilované ve sladkokyselém nálevu /93
Sterilované kedlubny pro přípravu kedlubnového zelí /93

K ř e n / 9 4

Křenová omáčka /94
Jablkový křen /94
Jablkový křen se smetanou /95
Křenová smetana /95
Křenová majonéza /95
Octový křen /95

K u k u ř i c e / 9 6

Vařené kukuřičné palice /96
Pečené kukuřičné palice /96
Dušené kukuřičné palice se slaninou /96
Kukuřičná zrna ve smetanové omáčce /97
Vaječná sedlina s kukuřicí /97
Kukuřičné palice pečené v alobalu /97
Kukuřičná zrna zapečená se zeleninou a vejci /97
Kukuřičná zrna s rajčaty a paprikami /97
Míchaný salát s kukuřicí /98
Sterilované mladé kukuřice /98
Kukuřičná zrna sterilovaná ve sladkokyselém nálevu /98

K v ě t á k / 9 9

Kvěťáková polévka /99
Kvěťáková krémová polévka /100
Kvěťáková krémová polévka se smetanou /100
Kvěťáková polévka s mletou paprikou /100
Kvěťáková polévka s vejci /100
Kvěťák zapečený se šunkou /100
Zapečený kvěťák s kečupem /101
Kvěťák zapečený se sýrem a smetanou /101
Kvěťák zapečený s vejci /101
Kvěťák zapečený v žampionové omáčce /102

Kvěťák zapečený s rýží a se žampiony /102

Kvěťákový nákyp /102
Ostrý kvěťákový nákyp /102
Kvěťáková musaka /103
Smažený kvěťák /103
Kvěťák smažený v těstíčku /103
Smažený kvěťák se sýrovou omáčkou /104
Kvěťákové řízky /104
Kvěťákové lívanečky /104
Kvěťákové smaženky /104
Kvěťákový mozeček /104
Dušený kvěťák po římsku /105
Vařený kvěťák se strouhankou a vejci /105
Vařený kvěťák s holandskou omáčkou /105
Vařený kvěťák s omáčkou Gribiche /105
Vařený kvěťák s rajčatovou směsí /106
Omelety s kvěťákem /106
Zadělávaný kvěťák /106
Kvěťák dušený na másle /106
Kvěťák na česneku /107
Kvěťákový salát /107
Salát ze syrového kvěťáku /107
Míchaný kvěťákový salát /107
Salát ze syrového kvěťáku s ořechy a jogurtem /107
Pikantní kvěťákový salát /107
Kvěťákový salát s majonézou /108
Kvěťákový salát s rajčaty /108
Sterilovaný kvěťák ve sladkokyselém nálevu /108

M a n g o l d / 1 0 9

Nákyp z mangoldu se sýrem a vejci /109
Mangold zapečený se šunkou a vejci /109
Mangold se žampiony a hráškem ve žloutkové omáčce /110
Špenát z mangoldu /110
Mangold se smetanou /110

Salát z mangoldových řapíků s ředkvičkami /110

Mrkev /111

Mrkvová polévka s těstovinou /111

Mrkvová polévka se žloutkem /111

Jemná mrkvová polévka /112

Mrkvová krémová polévka /112

Dušená mrkev /112

Mrkev dušená na smetaně /112

Mrkev s hráškem na smetaně /112

Mrkev s fazolkami na smetaně /113

Mrkev a růžičková kapusta na smetaně /113

Dušená mrkev nakyselo /113

Mrkev ve žloutkové omáčce /113

Mrkev s hráškem po indicku /113

Přírodní mrkev /113

Mrkvový salát s cibulí /114

Salát z vařené mrkve /114

Mrkvový salát s citrónem /114

Mrkvový salát s jablky /114

Mrkvový salát s meruňkami /114

Mrkvový salát s jablky a majonézou /114

Mrkvový salát s medem /114

Mrkvový salát se strouhanou kokosovou moučkou /115

Mrkvový salát s jablky a datlemi /115

Mrkvový salát s banánem /115

Mrkvový salát se strouhaným sýrem /115

Mrkvový salát s pomerančem a rozinkami /115

Mrkvový salát s pažitkovou majonézou /115

Mrkvový salát s jablky a ořechy /116

Mrkvový křen se smetanou /116

Mrkvový salát s křenem /116

Mrkvový salát s cibulí a křenem /116

Mrkvová pomazánka s celerem a majonézou /116

Mrkvová polévka /116

Marinovaná mrkev /117

Okurky /118

Okurková krémová polévka /118

Studená okurková polévka /119

Okurky dušené na smetaně /119

Okurky dušené v koprové omáčce /119

Okurky dušené s houbami /119

Okurky dušené na másle /119

Okurky s masovou náplní /120

Okurka plněná šunkovou pěnou /120

Okurka plněná sýrovým krémem /120

Okurka s vaječnou náplní /120

Okurka s pěnou ze žervé /120

Chuťovky z okurky /121

Okurkový salát /121

Okurkový salát s kysanou smetanou a s koprem /121

Okurkový salát s česnekem /121

Ostrý okurkový salát /121

Okurkový salát s cibulí a smetanou /121

Okurkový salát s rajčaty /121

Okurkový salát s jogurtem a česnekem /122

Okurkový salát se zeleninou a jogurtem /122

Okurkový salát s jablky a rajčaty /122

Míchaný okurkový salát s vejci /122

Okurky sterilované ve sladkokyselém nálevu /122

Sterilované okurkové řezy /123

Okurkové řezy sterilované v octovém roztoku /123

Rychlokvašené okurky /123

Sterilované kvašené okurky /124

Okurky konzervované chemicky /124

Okurkový salát sterilovaný s cibulí /124

Papriky /125

Papriková polévka /125

Kuře na paprikové směsi /125

- Vepřová plec na paprikách /126
 Vepřové řízky s paprikami /126
 Vepřové kotlety dušené na paprikách /126
 Papriky plněné masem /126
 Papriky s masovou náplní /127
 Papriky plněné po maďarsku /127
 Plněné papriky ve smetanové omáčce /127
 Plněné papriky zapečené v kysaném zelí /128
 Plněné papriky a rajčata /128
 Papriková směs se šunkou /128
 Papriky dušené se salámem a s houbami /128
 Papriky plněné sýrem /129
 Lečo /129
 Papriky dušené na másle /129
 Papriky na smetaně /129
 Dušené papriky s vejci a se sýrem /129
 Papriková směs s rajčaty a s jablky /130
 Papriky dušené na karí /130
 Dušená rýže s paprikami /130
 Lečo na smetaně /130
 Papriky plněné vejci /130
 Papriky plněné houbovou směsí /131
 Papriky plněné šunkovou pěnou /131
 Papriky plněné pěnou z játrové paštiky /131
 Papriky plněné vaječným salátem /131
 Papriky se sardelovou náplní /131
 Papriky plněné šlehanou nivou /132
 Papriky plněné budapeštským krémem /132
 Papriky plněné sardelovou směsí /132
 Paprikové chuťovky s tuňákem /132
 Paprikový salát s cibulí /133
 Paprikový salát s česnekem /133
 Paprikový salát s cibulí a kečupem /133
 Paprikový salát s ředkvičkami a rajčaty /133
 Paprikový salát s rajčaty /133
 Paprikový salát se sardelovou zálivkou /133
 Paprikový salát s vejci a majonézou /133
 Papriková pomazánka /134
 Vaječná pomazánka s paprikou /134
 Papriky (kapie) sterilované ve sladkokyselém nálevu /134
 Sterilovaný paprikový (kapiový) salát s cibulí /134
 Papriky sterilované v rajčatové šťávě /135
 Pastinák /136
 Pastinákové smaženky /136
 Pastinákové noky /136
 Smažený pastinák /136
 Patizony /137
 Patizony s vejci /137
 Patizony ve smetanové omáčce /137
 Patizony s lečem /138
 Smažené patizony /138
 Sterilované patizony /138
 Pekingské zelí /139
 Vařené pekingské zelí s máslem /139
 Dušené pekingské zelí /139
 Zapékané pekingské zelí /139
 Pekingské zelí na slanině /140
 Špenát z pekingského zelí /140
 Salát z pekingského zelí /140
 Míchaný salát z pekingského zelí /140
 Polníček /141
 Pórek /141
 Pórková polévka /142
 Pórková krémová polévka /142
 Krémová polévka z pórku s brambory /142
 Hovězí maso v pórku /142

Šunkové závitky s pórkem /142
Pórek zapečený se šunkou /143
Pórkové smaženky s uzeným masem /143
Pórek zapečený s brambory a s uzeným masem /143
Vařený pórek s máslem /143
Vařený pórek s holandskou omáčkou /143
Vařený pórek s kečupem a sýrem /144
Pórek dušený s rajčaty /144
Dušený pórek na másle /144
Pórkový nákyp se šunkou /144
Pórkový salát /144
Pórkový salát s majonézou /144

Rajčata /145

Hovězí vývar s rajčaty a nudlemi /145
Polévka z čerstvých rajčat /145
Rajčatová krémová polévka /146
Rajčatová polévka s česnekem /146
Rajčatová polévka s paprikami /146
Rajčatová krémová polévka se smetanou /146
Rajčatová polévka se smetanou /147
Kuře dušené na rajčatech s houbami /147
Telecí plec na rajčatech /147
Vepřová kýta po vídeňsku /147
Pečené hovězí maso s rajčaty /147
Rybí file na rajčatech /148
Rajčata plněná klobásovou směsí /148
Omelety s rajčaty /148
Rajčata plněná vejci a sýrem /148
Plněná rajčata, pečená v alobalu /148
Rajčata plněná sýrovou směsí /149
Pečená rajčata s hříbkovou náplní /149
Rajčata plněná míchanými vejci /149
Míchaná vejce s rajčaty /149
Sázená vejce s rajčaty /149

Rajčata zapečená s rýží a s uzeným masem /150
Palačinky se sýrem a rajčaty /150
Rajčata pečená na másle /150
Rajčata po provensálsku /150
Rajčata zapečená se sýrem /150
Rajčatová rýže /150
Rajčatová omáčka /151
Omáčka ze syrových rajčat /151
Milánská rajčatová omáčka /151
Rajčata s vejci a majonézou /151
Rajčatový koktajl /151
Rajčata plněná vaječnou pěnou /151
Rajčata plněná tuňákem a vejci /152
Rajčata plněná smetanovým sýrem /152
Rajčata plněná šunkovou pěnou /152
Rajčata plněná pěnou ze žervé /152
Rajčata plněná kuřecím salátem /152
Rajčatový salát se smetanou /153
Rajčatový salát s česnekem /153
Rajčatový salát s cibulí /153
Rajčatový salát s vejci a smetanou /153
Rajčatový salát s okurkami /153
Rajčatový salát s pomerančem /153
Rajčatový salát se sterilovanou okurkou a smetanou /153
Míchaný rajčatový salát /154
Rajčatová pomazánka /154
Sterilovaná rajčata ve vlastní šťávě /154
Červená rajčata sterilovaná v nálevu /154
Rajčatový protlak /154
Kečup /155
Kečup s cibulí a jablky /155
Kompot ze zelených rajčat /155

Ředkvičky /156
Ředkvičková polévka /156
Dušené ředkvičky /156
Ředkvičky s vejci /157

- Ředkvičkový salát /157
 Míchaný ředkvičkový salát se sýrem /157
 Ředkvičkový salát s jablky /157
 Ředkvičky plněné šunkovou pěnou /157
 Ředkvičky s očky /157
 Řeřicha zahradní a potoční /158
 Řeřichová polévka /158
 Řeřichová polévka s brambory /158
 Řeřichový salát s majonézou /158
 Salsify /159
 Važené salsify s máslem, strouhanou a vejci /159
 Važené salsify s tatarskou omáčkou /159
 Salsify pečené na másle /159
 Smažení salsify /160
- Špenát /161
 Špenátová polévka s těstovinou /161
 Špenátová polévka se sýrem /161
 Polévka ze zmrazeného špenátu se smetanou /162
 Špenátová krémová polévka /162
 Špenátové omelety s uzeným masem /162
 Špenátové omelety se sýrem /162
 Omelety plněné špenátem /163
 Palačinky zapečené se špenátem /163
 Míchaná vejce se špenátem /163
 Špenátový nákyp /163
 Špenátový nákyp se sýrem /163
 Špenátová sedlina /164
 Vejce zapečená na špenátu /164
 Florentská zastřená vejce /164
 Špenátová rýže /164
 Dušený špenát /165
 Přírodní špenát /165
 Špenát dušený na másle /165
 Špenát na smetaně /165
 Špenátový salát s majonézou /165
- Štěrbák (endivie) /166
 Štěrbák dušený na slanině /166
 Štěrbák pečený s citrónovou šťávou /166
 Vařený štěrbák s holandskou omáčkou /166
 Salát ze štěrbáku /167
 Salát ze štěrbáku se smetanovou záplivkou /167
- Tykev (dýně, turek) /168
 Polévka z tykve /168
 Plněné tykve /168
 Plněná tykev s rajčatovou omáčkou /169
 Plněná tykev s koprovou omáčkou /169
 Smažená tykev /169
 Tykvo­vý nákyp s uzeným masem a se sýrem /169
 Tykvo­vý nákyp se sýrem /170
 Tykev zapečená s vepřovým masem /170
 Tykev zapečená se sýrem /170
 Tykev zapečená ve žloutkové směsi /170
 Dušená tykev s rajčaty /171
 Tykev na smetaně /171
 Tykvo­vé zelí /171
 Ostrý salát z tykve /171
 Dýňový kompot /171
 Dýňový kompot v sirupu /172
- Vodnice /173
 Vodnice dušená se šunkou /173
 Smažená vodnice /173
 Salát z vodnice /173
- Zelí /174
 Polévka z hlávkového zelí se zeleninou /174
 Zelná polévka se sýrem /175
 Zelná polévka s rajčaty /175
 Vepřové maso v zelí /175
 Hovězí maso v zelí /175
 Skopové maso v zelí /175