

Titul *Lahůdky z mléka, vejec a sýrů* je součástí ilustrované série *Dobře jíst, dobře žít*, kterou vytvořilo nakladatelství Amazon Publishing Limited.

Z anglického originálu *Eggs, Milk and Cheese* přeložila Jana Petrášková

Redaktorka: Klára Šumová
Korektorka: Iva Daňkova
Výtvarný redaktor: Karel Sejna
Produkce: Petr Kuk
Vedoucí výroby: Jan Bučil
Šéfredaktor: Jiří Hanuš
Ředitel společnosti: Martin Slavík

Vydal Reader's Digest Výchěr, spol. s r. o.,
jako svou 138. knižní publikaci.
Vydání první. 160 stran. Praha 2009

Copyright © 1999 The Reader's Digest Association Limited
Copyright © 2009 Reader's Digest Výchěr, spol. s r. o., Praha

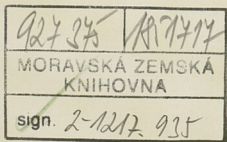
Reader's Digest Výchěr a logo Pegas jsou registrované
ochranné známky The Reader's Digest Association, Inc.,
Pleasantville, New York, USA

ISBN 978-80-7406-019-9

Předtisková příprava: ASTRON studio CZ, a.s., Praha
Printed and bound by Neografiia, Slovakia

Připomínky a objednávky knih elektronickou poštou
posílejte na adresu zakaznik@vyber.cz;
můžete objednávat i telefonicky na čísle 2 9677 9677
nebo za nižší poplatek na čísle 810 800 020

Navštivte nás i na internetových stránkách www.vyber.cz



Upozornění pro čtenáře

- Recepty byly vyzkoušeny s pomocí běžné (nikoli horkovzdušné) trouby.
- Hmotnost potravin v konzervách se může v závislosti na výrobci mírně odlišovat.
- Doba přípravy a tepelné úpravy je myšlena pouze jako vodítko.
- Údaje o výživných hodnotách jednotlivých pokrmů jsou pouze informativní.

Obsah



6 Úvod

Dobře jíst, dobře žít



8 Čerstvá vejce a mléčné výrobky

- 10 Zdravá vejce, mléko a sýry
- 12 Výživná a mnohostranná vejce
- 16 Čerstvé mléčné výrobky
- 19 Základní bešamelová omáčka
- 19 Vaječný krém
- 20 Výroba jogurtu z mléka
- 22 Druhy sýrů



30 Pro dobrý začátek dne

- 32 Míchaná vejce s uzeným lososem a koprem
- 34 Rančerská vejce
- 36 Francouzský toast s bylinkami
- 38 Americké podmáslové lívance
- 40 Pekánové waffle s polevou z javorového sirupu, hrušek a ostružin
- 42 Povzbuzující mléčný koktejl
- 44 Borůvkové muffiny
- 46 Vejce benedikt
- 48 Ovocné müsli
- 50 Kuskus nasladko



52 Jídla plná energie

- 54 Turecký lilek s jogurtovou omáčkou
- 56 Salát ze syru Gruyère, šunka a hub
- 58 Salát z rokfóru, hrušek a feřichy
- 60 Vejce plněná salátem
- 62 Salát z fety a kuskusu
- 64 Čerstvý česnekový sýr
- 66 Chlebičky s mozzarellou, grilovaným fenýklem a paprikami
- 68 Křepelčí vejce s chřestem a parmezánem



70 Blesková jídla

- 72 Spagety se sýrem Brie a rybízovými rajčaty
- 74 Zlaté penne s kozím sýrem
- 76 Mozzarella in carrozza
- 78 Chlebičky s ricottou
- 80 Lívanečky s kukuřičnými zrny
- 82 Květáková polévka se sýrem
- 84 Chakchouka
- 86 Smažené tygří krevety se sýrem feta
- 88 Vaječné florentýnky
- 90 Zvěřina Stroganoff
- 92 Plněná thajská omeleta
- 94 Omeleta s cizmou a zeleninou



96 Sytá hlavní jídla

- 98 Gratinovaná zelenina s čedarem
- 100 Pečené lilky s jogurtem

- 102 Koláč s rajčaty a sýrem pecorino
- 104 Zapékaná zelenina s těstovinami
- 106 Žemlovka se sýrem a cibulí
- 108 Provensálský tian s mangoldem
- 110 Hráškové kari s indickými paňyrem
- 112 Gnocchi z dýně, ricoty a šalvěje
- 114 Roláda se špenátem a uzeným lososem
- 116 Palačinky s Camembertem a brokolicí
- 118 Treska v omáče z vaječ a citronu
- 120 Sýrový věnec s ratatouille
- 122 Rizoto z dýně a sýra taleggio
- 124 Suflé s uzenu treskou
- 126 Krémová kari vejce



128 To nejlepší nakonec

- 130 Suflé z citrusů a měkkého tvarohu
- 132 Rýžový nákyp s meruňkami
- 134 Zapečený vaječný krém
- 136 Monmouthský moučník
- 138 Omeleta s jablky a bobulovým ovocem
- 140 Mramorový zimní ovocný pohár
- 142 Pannacotta
- 144 Hrušky se zázvorovým sirupem, ricottou a rumovými hrozkami
- 146 Jogurtový krém s jahodami
- 148 Pistáciové plovoucí ostrovy
- 150 Kávová rozhuda
- 152 Skotský malinový cranach
- 154 Ostružinový mramorový mražený jogurt
- 156 Slovníček
- 159 Rejstřík