

OBSAH

ÚVOD	3
Polévky	5
Vločková polévka	5
Žebrácká polévka - vodová	5
Chlebová polévka vylepšená	5
Žemlová polévka	5
Kroupová polévka	6
Mléčná polévka	6
Zeleninová polévka	6
Drožd'ová polévka	6
Polévka z kysaného zelí	7
Hrachová polévka	7
Čočková polévka	7
Fazolová polévka	7
Celerová polévka	8
Špenátová polévka	8
Květáková polévka	8
Rajčatová polévka	8
Pórková polévka	9
Bramborová polévka	9
Italská polévka	9
Houbová polévka	9
Kulajda	10
Česnekačka	10
Chalupnická polévka	10
Oukrop	10
Polévka s krupicí a vejcem	10
Omáčky	11
Smetanová	11
Okurková	11
Sýrová	11

Koprová	11
Rajčatová	11
Játrová	12
Křenová	12
Houbová	12
Česneková	12
Žampionová	12
Cibulová	13
Sardelová	13
Hořčicová	13
Celerová	13
Pažitková	14
Povidlová	14
Studené omáčky	15
Majonéza	15
Tatarská omáčka	15
Ďábelská omáčka	15
Pokrm z obilovin	16
Rýže s hráškem a mrkví	16
Rýže s fazolkou	16
Rýže se sojovými boby	16
Rýže s vejci	16
Rýže s kroupami a zeleninou	17
Rýže s ovesnými vločkami a pohankou	17
Ovesná kaše s jablkem a hrozkami	17
Ovesná kaše s kompotem	17
Ovesná kaše s kokosem	18
Ovesná kaše s dětskou přesnídávkou	18
Ovesná kaše se slaninou	18
Ovesná kaše s cibulí a uzeninou	18
Jáhlová kaše se zeleninou	18
Jáhly se sojovými boby	19
Jáhlová kaše s ovocem	19
Jáhlová kaše s rozinkami a kokosem	19
Pohanka se zeleninou a kroupami	19

Pikantní bryndza	95
Tvarohová pomazánka s česnekem	95
Tvarohová pomazánka s koprem	95
Pomazánka ze zbytků	95
Jemná sladká pomazánka	96
Pomazánka ze syrečků	96
Pěna z nivy	96
Topinky	97
Zapékané topinky se sýrem	97
Topinky s vejcem a sýrem	97
Topinky s vejci a rajčetem	97
Topinka se sázeným vejcem	97
Topinka se salámem a sýrem	98
Topinka s lečem	98
Topinka s masovou pomazánkou	98
Krájená topinka s vejci a salámem	98
Zapékané toasty se špenátem a sýrovou omáčkou	98
Sýrová omáčka	99
Osmážený chléb v sýrovém těstíčku	99
Osmážený chléb v bramborovém těstíčku	99

Guláš ze sojových bobů	20
Sojová kaše s mrkví a hráškem	20
Zeleninové pokrmy	21
Dušená brukve	21
Zapékané brukve se sýrem	21
Smažené brukve	21
Pečený celer	21
Smažený celer	22
Smažený celer s ovesnými vločkami	22
Dušená čekanka	22
Řepná kaše	22
Dušené fazolové lusky se slaninou	23
Dušené fazolové lusky s karotkou	23
Fazolové lusky na smetaně	23
Smažené fazolové lusky	23
Dušený hrášek na smetaně	24
Dušený hrášek na slanině	24
Dušený hrášek s karotkou	24
Hráškové krokety	24
Dušená kapusta	25
Dušená kapusta se sýrem	25
Zapečená kapusta	25
Kapustové karbanátky	25
Kapustové lívance	26
Vařená kukuřice	26
Květák s vejci	26
Smažený květák	26
Vařený květák po polsku	27
Vařený květák se sýrovou omáčkou	27
Sýrová omáčka	27
Květákové karbanátky	27
Květákové krokety	27
Dušená karotka	28
Rajčata a papriky s vejci	28
Dušený pórek	28
Omeleta s pórkem	28

Dušný špenát	29
Lívanečky ze špenátu	29
Karbanátky ze špenátu	29
Zelné palačinky	30
Smažená tykev	30
Vaječné pokrmy	31
Omeleta s ovesnými vločkami	31
Omeleta s hráškem	31
Omeleta se zeleninou	31
Omeleta se špenátem	31
Míchaná vejce se sýrem a vločkami	32
Míchaná vejce s kabanosem	32
Knedlíky s vejci	32
Selská omeleta	32
Vejce s těstovinou a zeleninou	32
Vejce s krupicí a sojovými boby	33
Vejce s fazolkou	33
Luštěninové pokrmy	34
Fazole s kroupama - ŠUMESTR	34
Fazole s rýží	34
Fazolový guláš	34
Hrách s kroupama	34
Fazole s kysaným zelím	35
Fazole naší babičky	35
Fazole se slaninou	35
Čočka s rajčaty	35
Fazole na kyselo	36
Hrachová kaše s cibulkou	36
Čočka se sázeným vejcem	36
Šoulet	36
Fazolový salát	37
Čočka s rýží	37
Sojové boby s cibulkou	37
Sojový guláš	37

Přílohy	38
Kroupy a krupky vařené	38
Dušené krupky	38
Kuba s houbami	38
Dušená rýže	38
Hrášková rýže	39
Kari rýže	39
Těstoviny	39
Krupicové noky	39
Bramborové knedlíky	40
Bramborová kaše	40
Chlupaté knedlíky	40
Houskové knedlíky	40
Houskové knedlíky kynuté	41
Strouhání dušené	41
Brukev jako zelí	41
Knedlíky slantinové	41
Zelí z dýně	42
Moravské zelí	42
Brambory pečené	42
Jídla z mouky - moučníky	43
Ovocné knedlíky ze spařeného těsta	43
Tvarohové knedlíky	43
Škvarkový závin	43
Jablkový chlebovec	43
Tažený závin	44
Nádivka s mákem	44
Náplň z tvarohu	44
Náplň ze švestek nebo třešní	44
Kynuté knedlíky	44
Nudle naší babičky	45
Nemanické koláče	45
Švestkový koláč	45
Domácí buchtý	45
Makové placky	46
Škvarkové placky	46

Šumavské vdolky	46
Nákyp se švestkami	46
Jablka v županu	47
Jablka smažená v těstíčku	47
Jablkové lívance	47
Boží milosti	47
Syrníky	48
Jidáše	48
Mrkvový puding	48
Perníčky	48
Pokrmy z brambor a hub	50
Bramborový guláš	50
Dušené brambory se zeleninou	50
Zapékané brambory se sýrem	50
Bramborové půlky	50
Zapékané brambory s tvarohem	51
Zapékané brambory s vařenými vejci	51
Škubánky	51
Lepenice	51
Slepenec	52
Brambory nakyselo s okurky a koprem	52
Bramborové šišky	52
Zapékané brambory se salámem	52
Střapáčky s brynzou a slaninou	53
Klouzáky se zelím	53
Bramborové placky se škvarkama	53
Bramborák	53
Bramborové krokety	53
Bramborové karbanátky	54
Bramborové palačinky	54
Francouzské brambory	54
Vašené brambory s brynzou	54
Moravské šlejšky	55
Báč	55
Prkšíš	55
Šumpláty	55

Dušené houby s vejci a krupicí	55
Dušené houby na cibulce s vejci	56
Houby se smetanovou omáčkou	56
Houbové lívance	56
Houbové krokety	56
Houbové karbanátky	57
Houbový guláš	57
Dušené houby s kapustou	57
Houbová omeleta	58
Houbové řízky	58
Smažené houby	58

POKRMY Z MASA 59

Mleté maso 59

Masové koule s rajskou omáčkou	59
Válečky z mletého masa se sýrem	59
Mleté biftečky	59
Sekaná pečeně s kapustou	60
Mleté maso na způsob mozečku	60
Koule z mletého masa s játry	60
Bramborový guláš z mletého masa	60
Dušené maso s mrkví a brambory	61
Fazolky s mletým masem	61
Mleté maso s rýží a sojovými boby	61
Rizoto s protlakem	62
Sekané řízky na pivo	62

Slepice 63

Dušená slepice se zeleninou a rýží	63
Slepičí řízky	63
Domácí slepice s rýží	63
Zadělávaná slepice na paprice	64
Slepice v kvěťáku	64
Slepice v křenové omáčce, koprové omáčce	64
Frankfurtská slepice	65
Slepice na žampionech	65

Slepice po bulharsku	65
Dušená slepice po uhersku	66
Dušená slepice s burskými oříšky	66
Pečená slepice na slanině	66
Vařená slepice	67
Kuře	68
Zadělávané kuře s hráškem	68
Kuře dušené v zelenině	68
Kuře dušené se strouháním	68
Kuře zapečené s nudlemi	69
Kuře na červeno	69
Kuřecí prsa s fazolkami	69
Kuřecí prsa se sojovými boby a pórkem	70
Kuřecí prsa s jablky a sojovými boby	70
Kuřecí prsa se zeleninou	70
Kuřecí prsa s pórkem a zelím	71
Krůží prsa s ořechy a pórkem	71
Ryby	72
Smažený kapr	72
Kapr na kmíně	72
Kapr na sledi	72
Kapr na roštu	72
Smažené rybí filé	73
Rybí filé po pekařsku	73
Rybí filé "Orly"	73
Rybí filé na roštu	73
Rybí filé po italsku	74
Hovězí	75
Hovězí ledvinky dušené na cibulce	75
Hovězí srdce na smetaně	75
Hovězí srdce na slanině	75
Hovězí játra na slanině	76
Řez z hovězích jater po tyrolsku	76
Dršťky po milánsku	76

Plíčka na smetaně	77
Mozeček s vejci	77
Králík	78
Pečený králík s nádivkou	78
Králík v krupicové nádivce	78
Králík na paprice	78
Králík na divoko	79
Pečený králík na česneku	79
Králík na softu	79
Králík se zeleným hráškem	80
Králík na víně	80
Smažený králík	80
Vařený králík v polévce s knedlíčky	80
Králičí sekaná	81
Čevabčiči z králičího masa	81
Saláty	82
Kvašený zimní salát	82
Salát z hlávkového zelí	82
Kedlubnový salát	82
Salát z květáku	83
Fazolkový salát	83
Mrkvový salát s jablky	83
Mrkvový salát s jogurtem	83
Salát ze zmrazené zeleniny	83
Celerový salát na bílé vece	84
Čočkový salát	84
Hlávkový salát s jogurtem a sýrem	84
Ředkvičkový salát s jablky	84
Salát z kysaného zelí s jablky a mrkví	84
Hlávkový salát s jogurtem a koprem	85
Fazolkový salát se slaninou	85
Rajčatový salát s jablky	85
Hlávkový salát s biokysem a vejci	85
Kedlubnový salát se smetanou	86
Fazolový salát	86

Salát z čínské zeli	86
Salát míchaný	86
Mrkvový salát s jablky a ořechy	86
Salát z bílého zeli	87
Míchaný salát s jablky	87
Pokrm z těstovin	88
Široké nudle	88
Zapékané nudle s vejci a sýrem	88
Široké nudle zelené	88
Široké nudle červené	88
Tříbarevné nudle s hráškem a vejci	88
Zelené nudle s houbami	89
Červené nudle s bramborami	89
Smažené široké nudle	89
Široké nudle s paprikami a rajčaty	90
Nudle se škvarky a kysaným zelím	90
Nudlový náky	90
Zapékané flíčky se salámem	90
Špagety po uhlísku	91
Pomazánky a topinky	92
Pikantní pomazánka s celerem	92
Křenová pomazánka	92
Nepravá humrová pomazánka	92
Pomazánka z ryb v tomatě	92
Česneková pomazánka	93
Pažitková pomazánka	93
Sýrová pomazánka s celerem	93
Pomazánka ze sojových bobů	93
Pomazánka ze soji s vejci	93
Pomazánka z májovek	94
Pomazánka z ředkviček a sýra	94
Fazole s kečupem a topinkou	94
Pomazánka z vařeného hovězího masa - zbytek	94
Kvasnicová pomazánka	94
Pomazánka z brambor	95