

OBSAH

Zelenina	13
– Jak zacházet se zeleninou?	16
Úprava zeleniny	16
– Vaření	16
– Dušení	17
– Smažení	17
– Syrové saláty	18
Dušená a vařená zelenina	18
– Celer s houbami v omáče	18
– Celerové ragú	19
– Celerové plátky obalované	19
– Celerové plátky v alobalu	19
– Celerová pečeně	20
– Celerové karbanátky	20
– Cibulová zelenina	20
– Zapečené čekankové puky	21
– Smažený černý kořen	21
– Vařený černý kořen	21
– Dušený černý kořen se smetanou	21
– Černý kořen se zeleným hráškem	22
– Plněná červená řepa	22
– Dušená červená řepa se smetanou	22
– Karbanátky z červené řepy	23
– Čufty plněné kaštany	23
– Dušená dýně	24
– Tykvové karbanátky	24
– Plněná dýně	24

– Fazolové lusky	25
– Dušené fazolové lusky	25
– Zelený hrášek	26
– Dušená kapusta	26
– Růžičková kapusta	26
– Kapustové karbanátky	27
– Sekaná nebo pudink z kapusty	27
– Kedlubny se smetanou	27
– Dušené kedlubny s mrkví	28
– Pikantní kedlubny	28
– Kedlubny plněné houbami	28
– Kedlubny v nádivce	29
– Květák s rýží a houbami	29
– Květák s lusky	30
– Zapečený květák	30
– Květák v zelené omáčce	31
– Květák v paprikovém košíčku	31
– Květákový pudink	31
– Lilek neboli baklažán	32
– Lilek po řecku	32
– Opékané lilky	32
– Řízky z lilků	32
– Lilky s vajíčkem	32
– Lilky na smetaně	33
– Pečené lilky	33
– Slaná mrkvová nádivka	33
– Mrkvový dort	34
– Mrkvový pudink	34
– Slaný mrkvový pudink	34
– Mrkvové karbanátky	35
– Mrkev s brambory	35

– Mrkev dušená v mléce	35
– Plněné papriky	36
– Dobré lečo	36
– Pastinákové plátky	37
– Petrželové karbanátky	37
– Dušený pór	37
– Smažený pór	38
– Zapečený pór	38
– Pórové omelety	38
– Rajská jablka s vejci	39
– Plněná rajská jablka	39
– Rebarborový kompot	40
– Špenátové opečenky	40
– Špenátové opečenky s vločkami	41
– Zapečený špenát	41
– Špenátové omelety	41
– Špenátové noky	41
– Dušený špenát	41
– Špenátový pudink	42
– Rychlá úprava hlávkového zelí	42
– Zapečené zelí	43
– Smažené zelí nebo kapusta	43
– Dušené kyselé zelí	43
– Červené zelí dušené	44
– Míchaná zelenina	44
– Míchaná zelenina s brambory	44
– Míchaná zelenina s rýží	45
– Zeleninové karbanátky	45
– Zeleninový mozeček s tebi	46
– Zeleninový pudink	46

– Salát ze syrového květáku	60
– Mrkvový salát	61
– Mrkev s pažitkou	61
– Hlávkový salát se špenátem	61
– Hlávkový salát s květákem	61
– Salát ze syrového červeného zelí	62
– Plněný žlutý ananasový meloun	62
– Salát z červené řepy	62
– Letní salát z červené řepy	62
– Okurkový salát s tvarohovým krémem	63
– Plněné okurky	63
– Náplň do syrových rajčat nebo okurek	63
– Syrový paprikový a pórový salát	64
– Plnění do rajských jablek	64
– Salát z hlávkového zelí	65
– Syrové zelí v kyselé omáčce	66
– Salát z kyselého zelí	66
Zeleninové huspeniny	66
– Mrkvová huspenina	66
– Rajská huspenina	67
– Zeleninová huspenina	67
Salátové zálivky	68
– Citronová zálivka	68
– Jogurtová zálivka I.	68
– Jogurtová zálivka II.	68
– Tvarohová majonéza	68
– Majonéza pravá	69
– Smetanová majonéza	69
– Majonéza bez vajec	69
– Zálivka na saláty z vařené či dušené zeleniny	69
– Levná, rychlá a výživná zálivka	70
Šťávy ze syrové zeleniny	70