

# Obsah

Úvod .....	5
Předkrmy .....	7
Mozeček z ředkviček .....	7
Zelené fazolky se smaženou houskou .....	8
Kapustičky trochu netradičně .....	9
Bedly v česneku .....	10
Smažené bedly s tatarskou omáčkou .....	10
Houbový salát .....	11
Dušené houby s vejci .....	12
Květák s osmaženou strouhankou nebo sýrem .....	12
Suky z dietního parku s hořčicí .....	13
Paštika z vepřových jater .....	13
Salámové misky se sýrovou pěnou .....	14
Sýrové toasty .....	14
Rajčata s vejci .....	15
Pomazánky .....	16
Pomazánka ze žervé nebo lučiny s křenem nebo s česnekem .....	17
Tvarohová pomazánka s karotkou .....	17
Pomazánka ze salámu, vajec a taveného sýra .....	18
Pomazánka z tvarohu .....	18
Pomazánka s droždí se sýrem .....	19
Pomazánka z olejovek v tomatě nebo v oleji .....	20

Pomazánka z rybího filé, mrkve a celeru .....	20
Pomazánka z uzené makrely .....	21
Polévky .....	22
Polévka ze zelených fazolek .....	25
Polévka z pórku s těstovinami a sýrem .....	26
Polévka falešná slepičí .....	27
Polévka bramborová .....	27
Polévka ze sóji .....	28
Polévka fazolová .....	28
Polévka zeleninová s játrovou zavářkou .....	29
Polévka celerová s mlékem .....	30
Polévka z drůbežích drobů .....	30
Polévka drůbeží ragú .....	31
Polévka z cukety .....	31
Zelenina .....	33
Saláty ze zeleniny .....	35
Salát pórkový .....	36
Pikantní zelný salát .....	36
Podzimní salát z hlávkového zelí .....	37
Zelný salát s jogurtem a sýrem .....	37
Salát z květáku .....	38
Salát okurkový .....	38
Salát z čínské zelné .....	39
Salát míchaný .....	39
Celerový salát s jogurtem, ořechovými jádry a rozinkami .....	40
Salát ze syrového celeru s křenem a jablkem .....	40
Jídla ze zeleniny .....	41
Mozeček z brokolice .....	41
Smažená cibule v těstíčku .....	42
Černý kořen zapečený se sýrem .....	42

Fazolky na kyselo .....	43
Černý kořen se smetanou .....	44
Fazolky na paprice .....	44
Vařené fazolky se strouhankou a vejci .....	45
Rizoto s houbami a hráškem .....	45
Dušená kapusta s brambory .....	46
Kapustové karbanátky se sójou .....	46
Růžičková kapusta zapečená v sýrové omáčce .....	47
Kedlubnové zelí .....	48
Zadělávané kedlubny .....	49
Květák s rýží a houbami .....	49
Zadělávaný květák .....	50
Smažený květák v sýrovém těstíčku .....	51
Dušené papriky s vejci a sýrem .....	51
Tykvové zelí .....	52
Jídla s menším množstvím masa .....	53
Bramborový guláš se sójovými kostkami a párkem .....	54
Bílé fazole s libovým masem na paprice .....	54
Květák zapečený s masem .....	55
Těstoviny zapékané s mletým masem .....	56
Karbanátky s ovesných vloček s uzeninou .....	56
Sójové smaženky se salámem .....	57
Sójové placičky na zelenině .....	58
Plněné paprikové lusky .....	59
Zapečené brambory .....	60
Bramborové krokety .....	60
Rizoto .....	61
Plněné zelné listy .....	62
Špagety s rajčatovou omáčkou .....	63

Králík, drůbež a ryby .....	64
Králík na rajčatech .....	66
Králík na česneku .....	66
Králík na švestkách .....	67
Pikantní smažený králík .....	68
Králík na paprice .....	68
Dietní kuře pečené .....	69
Kuře na houbách a česneku .....	69
Slepice na zelenině .....	70
Kuře na jogurtu .....	71
Kuře na pivo .....	71
Ragú z drůbežního masa a drobů .....	72
Dietní ryba .....	72
Kapr na paprice .....	73
Hejk na česneku .....	73
Ryba v křenu .....	74
Rybí filé zapečené .....	74
Pečená makrela .....	75
Pečená maréna .....	75
Pstruh po mlynářsku .....	76
Jídla z masa .....	77
Milánská pečeně .....	78
Hovězí maso na rajčatech a paprikách .....	78
Hovězí guláš se zeleninou .....	79
Kotlety pod sýrem .....	80
Vepřová pečeně na smetaně .....	80
Moučníky .....	82
Biskupský chlebiček .....	82
Kakaové řezy .....	83
Jablkové lívanečky .....	83
Jablkový koláč .....	84
Bábovka z tvarohu .....	85



Ovocný koláč pod sklem .....	85
Vločkový nákyp .....	86
Křehký koláč s ovocem .....	86
Rýžový nákyp .....	87
Housková bublanina .....	88
Jablečný dezert .....	88
Větrníky .....	89