

OBSAH

Předmluva	9	Vepřové maso	33
Výběr potravin	14	Vepřové maso s lilkem	33
Polévky	19	Vepřové na kari	33
Bramborová polévka	19	Vepřové v zelí	34
Čočková polévka	19	Vepřové plněné kotlety	34
Gulášová polévka	20	Vepřové přírodní řízky se žampiony	35
Krupicová polévka s vejcem	20	Vepřové maso s kukuřicí	35
Kukuřičná polévka	21	Vepřové maso na rajčatech a na zelené paprice	36
Kuřecí s rýží	21	Vepřový guláš s kukuřicí	36
Pórková polévka	22	Vepřové rizoto s estragonem	37
Rajská s ovesnými vločkami	22	Vepřová kýta se žampiony	37
Rybí polévka	23	Drůbež	38
Rýžová polévka	23	Kuře pečené v zelí	38
Slepičí polévka	24	Pečené kuře na meruňkách	38
Špenátová polévka	24	Alíbabá a čtyřicet loupežníků	39
Zeleninová polévka s hovězím masem	25	Kuřecí řízky v alobalu	39
Zeleninová polévka	25	Kuře s mrkví a paprikami	40
Zeleninová se sýrovým kapáním	26	Kuře v jogurtu	40
Hovězí maso	27	Kuře v kukuřici	41
Hovězí pečeně na houbách	27	Kuřecí guláš s houbami	41
Vařené hovězí maso v zelenině	27	Kuře na rozmarýnu	42
Hovězí maso na zelených fazolkách	28	Kuře na póрку	42
Hovězí maso s mrkví	28	Krůtí maso s brokolicí	43
Vídeňská roštěná	29	Krůtí plátky na leču	43
Rumunský guláš	29	Ryby	44
Hovězí filé s brambory	30	Kapr na pomeranči	44
Hovězí závitky s rýží	30	Kapr na houbách	44
Hovězí maso na rajčatech	31	Kapr namodro	45
Hovězí maso po tatarsku	32	Štika na jogurtu	45
		Štika na rožni v alobalu	46
		Dušené rybí filé na zelenině	46

Dušené rybí filé na špenátu .47	Smažený celer64
Dušené rybí filé s tykví47	Fazolky s jogurtem64
Rybí filé po italsku48	Zapečené fazolky se šunkou 65
Rybí filé v alobalu48	Dušený celer na víně65
Treska s křenovou omáčkou 49	Dušená brukev s kapustou . .66
Treska po pekařsku49	Dušená tykev s rajčaty66
Treska se šunkou50	
Těstoviny a rýže51	Brambory67
Zapečené těstoviny se zelím 51	Zapékané brambory67
Těstoviny s tykví52	Bramborová kolečka
Těstoviny s nakládanými	se sýrem67
houbami52	Bramborové karbanátky
Těstoviny se zeleninou53	s rybou68
Těstoviny se sýrovou	Bramborové noky se sýrem .68
omáčkou54	Bramborové čtverečky
Zapečené těstoviny	s tvarohem69
s houbami54	Bramborová kaše
Kuřecí rizoto55	se špenátem69
Rýže s krabími tyčinkami . .55	Grenadýrský pochod70
	Chlupatice se zelím70
Luštěniny56	Bublajzky se sýrem71
Pikantní čočka56	Brambory s rajčaty72
Čočka se šunkou56	Brambory s mrkví a šunkou 72
Čočka se zeleninou57	
Bílé fazole s majoránkou . .57	Pomazánky73
Barevné fazole nakyselo . .58	Pomazánka tvarohová
Šumajstr58	s mrkví73
Fazole s masem59	Pomazánka z taveného sýra
Hrách s kyselým zelím . . .59	a salámu73
	Pomazánka z žervé
Zelenina60	se šunkou74
Zaděláný pór s bazalkou .60	Pažitkový krém74
Květák se sýrem60	Pomazánka z olejovek
Kapustové závitky61	s ředkvičkami75
Květák po italsku61	Pikantní sýrová pomazánka
Zapečené papriky62	s kapií75
Paprika se sýrovou náplní .62	Šunková pomazánka76
Zeleninové karbanátky . . .63	Masová pomazánka76
Zelenina s žampiony63	Pomazánka z rybího filé . .77
	Pomazánka ze sardinek . . .77

Saláty ze zeleniny	
a luštěnin	78
Salát kedlubnový	78
Salát ze syrové růžičkové kapusty	78
Salát z tykve	79
Salát z hrášku a mrkve	79
Salát čočkový s rajčaty	80
Salát žampionový	80
Salát z tykve a červeného zelí	81
Salát fazolový	82
Salát zelný s jablky a křenem	82
Salát ředkvičkový s olivami	83
Salát ze zmrazené zeleniny	83
Salát zelný s mrkví	84
Čočkový salát	84
Čočkový salát s pórkem a šunkou	85
Čočkový salát s olivami	85
Fazolový salát	86
Fazolový salát z barevých fazolí	86
Ovocné saláty	87
Ovoce pod sněhem	87
Ovocný salát s ořechy	87
Ovocný salát míchaný	88
Ovocný salát podzimní	88
Ovocný salát s jogurtem	88
Lesní salát	89
Ovocný salát Tropik	89
Sladká jídla a moučníky	90
Palačinky s tvarohem a ovocem	90
Rýžová kaše s jablky	91
Nudle s perníkem	91
Bramborová bublanina s višněmi	92
Bramborový makovec	92
Tvarohový dort s jahodami	93
Kakaové řezy	94
Jablkové čtverečky	94