

OBSAH

JAK V KUCHARČE VÁŽÍME	16
KOŘENÍ	
Koření a zdraví	17
Příklady některých druhů koření	18
Kořenící směsi	25
PŘEDKRMY	
Horký sýr	28
Kuličky z kuřecího masa	28
Chilli makrely	28
Uzená ryba s česnekem	29
Rýžová ryba	29
Uzené šproty v těstíčku	30
Kořeněné šproty	30
Arabská vejce	30
Plněná vejce	31
Vejce plněná rajčaty	31
Vaječný salát	31
Vaječný salát s olivami	32
Vaječné překvapení	32
Chuťovka z droždí	32
Harémová pochoutka	32
Drožďová pochoutka se sardelkou	33
Špenátová radost	33
Královské toasty	33
Sendviče se zeleninou	34
Hermelínové toasty	34
Toasty s pivem	34
Zeleninová směs s arašídami	34
Smaženky se šunkou	35
Kešů pochoutka	35
Toasty s nivou	36
Toasty s paštikou	36
Žampiónová radost	36
Rumová jablka	36
Sýrové chuťovky	37
Sendviče se sýrem a jablky	37
Horké šunkové chlebičky	38
Anýzová vejce	38

OMÁČKY

Studené omáčky	40
Italská omáčka	40
Anglická omáčka	40
Francouzská omáčka	41
Jablková omáčka	41
Zázvorová omáčka	41
Mátová omáčka	41
Chilli omáčka	42
Zelená chilli omáčka	42
Česneková omáčka I.	42
Česneková omáčka II.	42
Omáčka s ředkvi	43
Rajčatová omáčka	43
Sýrová omáčka	43
Pikantní jogurtová omáčka	43
Teplé omáčky	44
Švestková omáčka	44
Sladkokyselá omáčka I.	44
Sladkokyselá omáčka II.	44
Cuketová omáčka s česnekem	45
Cuketová omáčka s jogurtem	45
Základní bílá omáčka	45
Povzbuzující chilli omáčka	46
Křenová omáčka I.	46
Křenová omáčka II.	46
Křenová omáčka s cuketou	46
Křenová omáčka s jablky	47
Křenová omáčka s jogurtem	47
Rajská omáčka s česnekem	47
Rajská omáčka se sójovými boby	48
Rajská omáčka s ořechy	48
Špičková specialita	48
Sardelová omáčka	49
Hnědá omáčka	49
Hnědá omáčka s červeným vínem	49
Mléčná rajská omáčka	49
Hnědá omáčka s kukuřicí	50
Ostrá omáčka	50
Celerová omáčka s rajčaty	50

Bešamelová omáčka	51
Žampiónová omáčka	51
Holandská omáčka.	51
Omáčka se zelenými paprikami.	51
Smetanová omáčka	52
Hořčičná omáčka.	52
Základní omáčka	52
Česneková omáčka ze základu	52

POLÉVKY

Hovězí s masovými kuličkami	54
Kuřecí polévka s jogurtem.	54
Krabí polévka	54
Zeleninová polévka	55
Silná zeleninová polévka.	55
Polévka ze šípků	55
Polévka se syrovými brambory	56
Mrkvová polévka.	56
Kuřecí polévka s rýžovými nudlemi	56
Rychlá polévka	57
Cibulová polévka.	57
Selská polévka.	57
Polévka s libečkem	58
Cibulačka se sýrem	58
Jemná celerová polévka.	58
Jemná polévka s cuketou.	58
Jemná rybí polévka	59
Bílá polévka.	59
Polévka se strouhaným chlebem	60
Polévka s kysaným zelím	60
Hovězí kari polévka.	60
Polévka s bílým zelím	61
Polévka s květy divizny.	61
Květáková polévka	61
Polévka z kopřiv	62
Malá žampiónová polévka.	62
Sedmikráska pro krásu	62
Jogurtová polévka	63
Fazolová polévka.	63
Cibulačka s fazolemi	64
Žampiónová polévka.	64

OBSAH

Čočková polévka	64
Mozečková polévka	64
Jablková polévka s křenem	65
Kukuřičná polévka	65
Polévka z ředkviček	66
Ořechová polévka	66

ZELENINOVÁ JÍDLA

Čočka s rajčatovým protlakem	68
Čočka s bylinkovou omáčkou	68
Fazole s čočkou	69
Fazole s majoránkou	69
Fazole s česnekem	69
Vařené fazole	70
Fazole s cibulí	70
Fazole s vejci	70
Dušený hrášek	71
Rajčatový hrách	71
Hrách s oříšky	71
Krém z mrkve a pastyňáku	72
Dušený celer	72
Fazolové lusky s bambusovými výhonky	72
Ostré fazolové lusky	73
Sýrové lečo	73
Brambory s mandlovou omáčkou	74
Pórek na slanině	74
Bramborové plátky s petrželí	75
Zapečené brambory s pórkem	75
Zeleninový boršč	76
Kukuřičné papriky	76
Pikantní růžičková kapusta	76
Cuketa kořeněná bazalkou	77
Cuketový guláš s jogurtem	77
Červená dýně	78
Celerové plátky	78
Lilek s ořechy	78
Lilek se zeleninou	79
Chřestové potěšení	79
Zapečený chřest	80
Sametový chřest	80

SÓJOVÉ MASO

Základní příprava sójového masa	82
Sójové plátky s rybízovou zavařeninou.	83
Sójové plátky se žampiony	83
Sójové kotlety se zeleninou	83
Sójové plátky s cuketovou omáčkou	84
Sójové plátky na česneku	84
Sójové plátky se zeleninou	84
Plátky s jablky	85
Sójové plátky s nivou	85
Sójové nudličky s rajskou omáčkou	85
Sójové plátky s pórkem	86
Přírodní sójové plátky I.	86
Přírodní sójové plátky II.	86
Sójové plátky se sýrem	86
Myslivecké sójové plátky	87
Křenové sójové plátky	87
Plátky s mrazenou zeleninou	87
Sójové plátky na smetaně	88
Plátky se strouhanou mrkví	88
Nepravé roštěnky	88
Marinované sójové plátky	89
Paprikové sójové kostky	89
Sójové roštěnky I.	89
Sójové roštěnky II.	90
Sójové plátky na paprice	90
Sójový špíz	90
Opravdový guláš	91
Vzrušující guláš	91
Vinné sójové kostky	91
Zázvorové sójové plátky	92
Perkelt ze sóji	92
Sójové kostky s feferonkami	92
Sójové kostky s česnekem a feferonkami	93
Sójové kostky se šalvějí.	93
Mletý řízek.	93
Jihočeská směs	94
Sójové karbanátky	94

POKRMY Z DRŮBEŽÍHO MASO

Kuře s kokosovým mlékem	96
Divoké kuře	97

OBSAH

Kuře dušené s puškvorcem	97
Tymiánové kuře	98
Kuře s jablky	98
Ďábelské kuře	98
Císařské kuřecí řízky	99
Kuře na zázvoru	99
Kuře tří vůní	100
Meruňkové kuře	100
Kuře Alíbábových loupežníků	100
Harémové kuře	101
Bohaté kuře	101
Kuře v páře	102
Medová kachna	102
Kachní nudličky	102
Holubí perly	103
Budhovy koroptvičky	103
Silný kohout	104
Sluka v ohni	104

ZVĚŘINA

Mladý divočák	106
Kančí radost	107
Srnčí kýta s pórkem	107
Srnčí řízky na víně	108
Srnčí ragú	108
Jelení plátky na slanině	108
Zajíc na víně	109
Koňské maso na šalvěji	109
Koňský steak	109
Koňské plátky	110
Nudličky z koňského masa	110

RYBY

Sladkovodní ryby

Kapr dvou chutí	112
Plněný kapr	113
Kapr na víně	113
Candát s pórkem	114
Candát na žampionech	114
Štika s křenem	114
Dušená štika	115

Opečená štika.	115
Francouzský kapr.	116

Pokrmý z úhoře

Pečený úhoř	116
Úhoř na špízu.	116
Uzený úhoř s majonézou	117
Dušený úhoř	117

Mořské ryby

Úprava zmrazeného filé.	118
Rybí filé s cibulí	118
Rybí filé s křenem	118
Rybí filé s pórkem	119
Rybí filé s voňavou omáčkou	119
Rybí filé s celerem.	120
Rybí filé se zázvorem	120
Ostré filé	120
Pečený mořský jazyk.	121
Vařený mořský jazyk	121
Dušené makrely	122
Sledi s bylinkami	122
Pečení sledi s jablky	122
Makrely s rybízovou omáčkou	123
Treska na víně	123
Treska s paprikou a rajčaty	124
Sépie s česnekem a rajčaty	124

Uzené ryby

Rýžový nákyp z uzených makrel.	125
Uzená makrela s těstovinami.	125
Uzené makrely na grilu	125
Jednoduchá uzená makrela	126
Grilovaná uzená makrela.	126
Zapečená uzená ryba	126

SPECIALITY

Žabí speciality

Dušená žabí stehýnka	128
Pečená žabí stehýnka.	129
Pečená žabí stehýnka podle dědečka.	129
Žabí stehýnka se žampióny	129

PŘEDKRMY

Žabí stehýnka s omáčkou	130
Smažená žabí stehýnka	130
Speciality z krabů, krevet a humrů	
Krevety s kečupovou omáčkou	131
Smažení krabi	132
Krevety s paprikou	132
Krevety s česnekem	132
Krevety s jogurtem	133
Krevety s kokosem	133
Krevetové kuličky	134
Krevety s banány	134
Speciality z ústřic	
Ústřice s máslem	135
Svíčková s ústřicemi	135
Pochoutky z kaviáru	
Předkrm z kaviáru	136
Zlatá kolečka s kaviárem	136
Hlemýždí pochoutky	
Hlemýždi starého Říma	137
Marinování hlemýždi	137
Plněné hlemýždí ulity	138
Saláty	
Brukvový salát	140
Brukvový salát s ředkvičkami	140
Brukvový salát s jogurtem	140
Brukvový salát s rajčatovým protlakem	140
Brukvový salát s jablky	140
Ředkvičkový salát	141
Ředkvičkový salát s česnekem	141
Celerový salát	141
Celerový salát s pórkem	141
Celerový salát s mrkví	142
Celerový salát se sýrem	142
Celerový salát s vejci	142
Celerový salát s koňakem	142
Cibulový salát s jogurtem	143
Cibulový salát s majonézou	143
Cibulový salát s kari	143

Čekankový salát s petrželí	144
Čekankový salát s jogurtem.	144
Čekankový salát s česnekem	144
Čekankový salát se žampióny	144
Hlávkový salát s jogurtem	145
Hlávkový salát s vejci	145
Salát z vařených fazolek	145
Fazolkový salát s olivami	145
Řepný salát s křenem.	146
Řepný salát s česnekem.	146
Salát z kopřiv	146
Rajčatový salát s vejci	146
Jarní salát.	147
Kozlíčkový salát s vejci.	147
Pampeliškový salát se žampióny	147
Hráškový salát s jogurtem	148
Hlávkový salát s pomeranči.	148
Zeleninový salát s křenovou omáčkou	148
Zeleninový salát se saturejkou.	148
Okurkový salát s kokosem.	149
Paprikový salát	149
Paprikový salát se salámem.	149
Paprikový salát s vejci a rajčaty	150
Salát z chmelových šišek a výhonků	150
Pampeliškový salát	150
Vaječný salát s pažitkou	150
Chřestový salát	151
Citrónový chřest	151
Čekankový salát se zálivkou	151
Čekankový salát	152
Mrkvový salát s ořechy	152
Mrkvový salát s křenem	152
Mrkvový salát s jogurtem	152
Mrkvový salát se ředkvičkami.	153
Salát s mátou	153
Salát z čínské zeli	153
Ovocný salát	154
Ovocný salát s ananasem.	154
Jednoduchý banánový salát	154
REJSTŘÍK	155