

## OBSAH

## POLÉVKY

## Drůbeží polévky

Čínská polévka	7
Drůbeží polévka s osmaženou houskou	7
Francouzská kuřecí polévka	7
Japonská polévka	8
Kuřecí polévka s jogurtem	8
Kuřecí polévka s pórkem	8
Kuřecí polévka se zeleninou	8
Kuřecí polévka se žampiony	9
Milánská hustá polévka	9
Orientální kuřecí polévka	9
Polévka z drůbežích žaludků	10
Řecká polévka z kuřecího vývaru	10
Selská kuřecí polévka	10
Vývar z kuřecích drůbků	10

## Houbové polévky

Dršťková polévka z hub	11
Houbová bramboračka	11
Houbová polévka se sójou	11
Houbová polévka z václavěk	12
Hříbková polévka	12
Kulajda	12
Žampionová polévka	12

## Luštěninové polévky

Čočková polévka	13
Čočková polévka s čerstvou zeleninou	13
Hrstková polévka	13
Jáhlová polévka	13
Krémová čočková polévka	14
Kroupová polévka s květákem	14
Míchaná luštěninová polévka	14
Polévka ze sójových bobů	14
Selská polévka s kroupami	15

## Různé ostatní polévky

Couračka	15
Chlebová polévka	15
Jarní bylinková polévka	16
Jednoduchá minestra s těstovinami	16
Kmínová polévka s nudlemi	16
Koprová polévka	16

Kyselo z králíka	17
Mléčná polévka	17
Polévka z droždí	17
Polévka z ovesných vloček	18
Rajčatová polévka s těstovinami a bramborami	18
Rajčatová polévka s ovesnými vločkami	18
Rajská polévka netradiční	18
Rajská polévka s kapáním	19
Sicilská rajčatová polévka	19
Studená bylinková polévka	19
Sýrová polévka	20
Švýcarská sýrová polévka	20
Tarator - studená polévka	20
Zelňačka naší babičky	20

## Rybí polévky

Polévka z tresky se zeleninou	21
Rybářský hrnc - polévka	22
Rybí polévka z kapra	22
Vánoční polévka z kapra	22

## Zeleninové polévky

Bramborová polévka s krupkami	23
Celerová krémová polévka	23
Cibulová polévka se sýrovým toastem	23
Cuketová polévka	24
Česnečka se sýrem	24
Česneková polévka	24
Česneková polévka s vaječnou sedlinou	24
Fazolková polévka s brambory	25
Fazolková polévka s protlakem	25
Fazolková smetanová polévka	25
Hrášková polévka s houbami	25
Hrášková polévka s pórkem	26
Hrášková polévka s rýží	26
Kapustová polévka	26
Kapustová polévka s brambory	26
Kapustová polévka s hříbkou	27
Kapustová polévka se sýrem	27
Kapustová polévka se žampiony a rýží	27
Květáková polévka	27
Květáková polévka s hráškem	28
Květáková polévka s knedlíčky	28
Mrkvová polévka	28
Polévka z fazolek a kuřecího masa	29
Polévka z růžičkové kapusty	29
Polévka z růžičkové kapusty se smetanou	29

Pórková polévka	29	Králík zadělávaný	40
Pórková polévka se sýrem	30	Králík na žampionech	40
Ředkvičková polévka	30	Nadívaný králík	41
Špenátová polévka se smetanou	30	Pečený králík	41
Špenátová polévka se sýrem	30	Řízky z králíka na česneku	41
Zeleninová polévka - jemná	31	Řízky z králíka s Nivou	41
Zeleninová polévka s kuřecími nudličkami	31	Smažený králík	42
Zeleninová polévka se sójou	31	Svíčková z králíka	42
Zeleninová polévka se sýrovým kapáním	32	<b>Krůta</b>	
Zeleninová polévka se vejci	32	Jednoduchá krůtí omáčka	43
Zelňačka se smetanou a bramborem	32	Krůtí filety s ananasem	43
<b>Různé závěrky do polévek</b>		Krůtí nudličky s Nivou	43
Celestýnské nudle	33	Krůtí řízek smažený v těstíčku	44
Houbový svítek	33	Krůta s nádivkou	44
Kapání se zelenými natěmi	33	Krůtí nářez	44
Krupičné strouhání	33	Krůtí maso s paprikou a rajčaty	44
Krupičný svítek	34	Krůtí maso s ananasem, mandlemi a sýrem	45
Nočky	34	Krůtí maso s houbami	45
Polévkové kapání	34	Krůtí maso s Hermelínem	45
Sněhové nočky	34	Krůtí maso s vejci a cibulkou	46
Smažený vaječný hrášek	34	Krůtí prsa s cuketou	46
Smažené vaječné krupky	35	Krůtí sekaná s cuketou	46
Sýrové nočky	35	Krůtí maso s cuketou	47
Vaječné nudle	35	Krůtí haše s cuketou	47
Vaječné strouhání	35	Krůtí rolka	47
		Krůtílobalové balíčky	48
		Krůtí prsa na citronu	48
<b>POKRMY Z MASA</b>		Krůtí prsíčka na česneku	48
<b>Králík</b>		Krůtí prsíčka na pomerančích	48
Králičí guláš	36	Krůtí řízek s mandlemi a kari	49
Králičí maso s rýží	36	Plněná krůtí prsa	49
Králičí řízky „parmské“	36	Řízky paní Hapl	49
Králičí řízky „pařížské“	37	<b>Kuře</b>	
Králičí sekanina	37	Kuře dušené	50
Králičí stehna s jablky v alobalu	37	Indické kuře	50
Králík na čínský způsob	37	Pikantní kuře	50
Králík dušený	38	Kuře s luštěninami	51
Králík na jalovci	38	Kuře s hříbký	51
Králík v leču	38	Minutkový guláš z kuřete	51
Králík na paprice	38	Kuřecí prsíčka plněná Nivou	52
Králík pikantní	39	Kuře se sójovými boby	52
Králík na smetaně	39	Dušené kuře s křenem	52
Králík po staročesku	39	Medová kuřecí křídélka	52
Králík po tyrolsku	40	Kuře po lomnicku	53
Králík podle Vladky	40	Kuře na kořenové zelenině	53

Jáhlový nákyp .....	251	Bramborové škušánky s mákem .....	262
Jáhlové rizoto .....	251	Bramborové špizy .....	262
Jáhly s houbami .....	252	Bramborové tašky s tvarohem .....	262
Jáhlové škušánky .....	252	Bramborový guláš se zeleninou .....	263
Švestková jahelník .....	252	Bramborový pekáček s pórkem .....	263
<b>Pohanka</b>		Bramborový salát s kysaným zelím .....	263
Pohanková kaše obyčejná .....	252	Bramborový tatarský biftek .....	264
Pohanková kaše pro děti .....	253	Brambory v alobalu s mlékem .....	264
Pohankové lívanečky .....	253	Brambory s bylinkami a Nivou .....	264
<b>Kroupy</b>		Brambory na cibulce paní Gity z Rotavy .....	264
Bramborové noky s kroupami .....	253	Brambory s drůbežími játry a smetanou omáčkou .....	265
Bramborové šišky s kroupami .....	254	Brambory s grilovanou rybou .....	265
Dušené krupky .....	254	Brambory na houbách .....	265
Krupková kaše .....	254	Brambory s kapustou .....	266
Kroupový Kuba .....	254	Brambory s krutími nudličkami .....	266
Kroupové rizoto .....	254	Brambory s kuřecími kousky a smetanou .....	266
Kroupová smaženice .....	255	Brambory s kuřecími stehny, paprikou a rajčaty .....	266
Krupník .....	255	Brambory s kuřetem a zeleninovou směsí .....	267
Tvarohový nákyp s kroupami .....	255	Brambory s lilkem .....	267
<b>Kukuřice</b>		Brambory s mletým masem .....	267
Polenta .....	256	Brambory s mraženou zeleninou .....	268
Ovesné knedlíčky .....	256	Brambory s mraženou zeleninou a rýží .....	268
Ovesné karbanátky .....	256	Brambory nakyselo .....	268
Ovesná kaše pro nejmenší .....	256	Brambory s paprikou a rajčaty .....	268
Ovesné krokety .....	257	Brambory s pórkem .....	269
Ovesné smaženky .....	257	Brambory se sýrovou omáčkou .....	269
Špenát s ovesnými vločkami .....	257	Brambory s vejci a brynzou .....	269
Trhanec .....	257	Dušené brambory s mrkví a pórkem .....	269
<b>Pšenice</b>		Gratinované brambory s cuketou a zeleninou .....	270
Sekaná pečeně s pšeničnými vločkami .....	258	Halušky se zelím .....	270
<b>Žito</b>		Chlupaté knedlíky .....	270
Květákový nákyp s žitnými vločkami .....	258	Chutné zapečené brambory s tvarohem .....	271
<b>POKRMY Z BRAMBOR</b>		Jihočeské bramborové lívanečky .....	271
Bavorský knedlík .....	259	Kolíbky .....	271
Bramboráky s tvarohem .....	259	Kyselé brambory .....	271
Bramborová kaše klasická .....	259	Lehký bramborový salát .....	272
Bramborová omeleta .....	260	Netradiční přílohové brambory .....	272
Bramborové kari se zeleninou .....	260	Netypické bramboráky .....	272
Bramborové knedlíky s povidly .....	260	Pečený bramborák s droždím .....	272
Bramborové nočky .....	261	Placičky z brambor a cibule .....	273
Bramborové pečínky .....	261	Plněné brambory .....	273
Bramborové placky našich maminek .....	261	Smažené bramborové knedlíčky .....	273
Bramborové placky s tvarohem .....	261	Smetanové brambory s květákem .....	274
Bramborové šišky zapečené se sýrem .....	262		

Staročeské bramborové šišky - šlejšky	274
Uhlířina	274
Ústecké bramborové knedlíky	274
Voňavé bramborové placky	275
Zapečené brambory s cuketami	275
Zapečené brambory s houbami	275
Zapečené brambory s karbanátky	276
Zapečené sýrové brambory	276
Zapékané brambory se žampiony	276

**POKRMY Z RÝŽE**

Dušená rýže	277
Vařená rýže	277
Rýže dušená na pepři	277
Zelená rýže	277
Drůbeží žaludky s rýží	278
Maso v rýži a zelenině (džuveč)	278
Mexická rýže	278
Mexická rýže s avokádem	279
Orientální rýže s kuřecím masem	279
Drůbeží rizoto	279
Piemontské rizoto	280
Rizoto s rajčaty a paprikami	280
Špenátové rizoto	280
Rizoto s kuřecím masem	281
Rizoto s cuketami	281
Houbové rizoto	281
Rizoto se žampiony a hráškem	282
Rizoto se žampiony a zeleninovou omáčkou	282
Kari rizoto	282
Rybí rizoto	283
Torinské rizoto	283
Rýže se smaženými vejci	283
Zelená rýžová směs	284
Rýže se zeleninou a masem	284
Rýže s paprikami a zeleninou	284
Rýže s fazolemi a zeleninou	285
Rýžový nákyp s ovocem	285
Rýžový nákyp s hrozkami	285
Rýžový nákyp s kakaem	286
Rýžový nákyp s jablky	286
Rýžový nákyp s čokoládou	286
Rýžový nákyp s rajčaty a žampiony	286
Zeleninový nákyp s rýží	287

**POKRMY Z MASA „ROBI“**

Jáhly s Robi	288
Karbanátky Robi	288
Katův šleh z Robi	288
Robi na celeru	288
Robi na jarní cibulce	289
Robi na zázvoru	289
Robi řízek mletý se sýrem	289
Robi s cuketou	289
Robi se žampiony	290
Segedín z Robi	290
Skryté Robi	290
Sójové řízky z Robi masa	290
Svíčková z Robi masa	291
Závitky Robi v rýžovém papíru	291
Závitky z Robi	291

**OMÁČKY**

**Omáčky - teplé**

Bešamelová omáčka	292
Bylinková omáčka	292
Celerová omáčka	292
Cibulová omáčka	293
Cibulová omáčka - bílá	293
Citronová omáčka k rybě	293
Cuketová omáčka	294
Česneková omáčka	294
Drůbeží omáčka se smetanou	294
Hnědá omáčka	294
Holandská omáčka	295
Hořčicová omáčka	295
Houbová omáčka - sladkokyselá	295
Jablečná omáčka k masu I.	295
Jablečná omáčka k masu II.	296
Koprová omáčka se smetanou	296
Kuřecí smetanová omáčka se špagetami	296
Květáková omáčka	297
Křenová omáčka	297
Máslová omáčka	297
Mexická omáčka	297
Mrkvová omáčka	298
Omáčka z jišky	298
Omáčka se zelenou paprikou	298
Pepřová omáčka	298

Pórková omáčka .....	299	Fazolový salát .....	311
Rajská omáčka .....	299	Fazolový salát s jablky .....	311
Rajčatová omáčka s kořenovou zeleninou .....	300	Fazolový salát s kořenovou zeleninou .....	311
Rajčatová omáčka na těstoviny .....	300	Salát ze sójových bobů s jogurtem .....	311
Rajčatová omáčka se zakysanou smetanou .....	300	Sójový salát s brokolicí .....	312
Smetanová omáčka .....	300	<b>Ovocné saláty</b>	
Smetanová omáčka z nakládaných okurek .....	300	Ananasový salát s jogurtem .....	312
Smetanová omáčka s vejci .....	301	Angrešťový salát .....	312
Staročeská omáčka ze sušeného ovoce .....	301	Banánový salát s kokosem .....	312
Svíčková omáčka - falešná .....	301	Banánový salát s mandlemi .....	312
Sýrová omáčka z Hermelínu .....	302	Banánový salát s vlaškými ořechy .....	313
Sýrová omáčka s krabím masem .....	302	Borůvkový salát .....	313
Sýrová omáčka s Parmazánem .....	302	Borůvkový salát s ořechy .....	313
Sýrová omáčka - pikantní .....	303	Broskvový salát .....	313
Švestková omáčka .....	303	Broskvový salát s kiwi .....	314
Zeleninová smetanová omáčka .....	303	Broskvový salát se sýrem .....	314
Žampionová omáčka .....	304	Jablkový salát .....	314
Žampionová omáčka se sýrem .....	304	Jablkový salát se sýrem .....	314
Žloutková omáčka .....	304	Jahodový salát .....	315
<b>Omáčky - studené</b>		Jahodový salát s mandlemi .....	315
Bylinková omáčka s ředkvičkami .....	305	Jahodový salát s tvarohem .....	315
Česneková omáčka .....	305	Melounový salát .....	315
Červená chilli omáčka .....	305	Ovocný salát .....	316
Červená mandlová omáčka .....	306	Ovocný salát Amerika .....	316
Jogurtová omáčka .....	306	Ovocný salát se sýrem .....	316
Jogurtová omáčka s pažitkou .....	306	Ovocný salát s těstovinami .....	316
Hořčicová omáčka .....	306	Pomerančový salát s rýží .....	316
Mango salsa .....	307	Rybízový salát .....	317
Pažitková omáčka .....	307	<b>Těstovinové saláty</b>	
Pikantní vaječná omáčka .....	307	Salát z těstovin .....	317
Salsa z červené papriky .....	307	Letní těstovinový salát .....	317
Salsa z čerstvých rajčat .....	308	Těstovinový salát s kuřecím masem .....	318
Salsa s nakládanou chilli papričkou .....	308	Těstovinový salát s tuňákem .....	318
Smetanová omáčka s Nivou .....	308	Těstovinový salát s lososem .....	318
Salsa - pikantní .....	308	Těstovinový salát se sójovými boby .....	319
Studená omáčka z makrely .....	309	<b>Zeleninové saláty</b>	
Quacamole (směs z avokáda) .....	309	Bramborový salát s čerstvou zeleninou .....	319
		Bramborovo - celerový salát .....	319
		Brokolicový salát s bílým jogurtem .....	319
		Brokolicový salát s květákem a pomerančem .....	320
<b>SALÁTY</b>		Celerový salát - barevný .....	320
<b>Luštěninové saláty</b>		Celerový salát s brusinkami .....	320
Čočkový salát s fazolkami .....	310	Celerový salát - lahůdkový .....	320
Čočkový salát s kysaným zelím .....	310	Celerový salát s Nivou .....	320
Čočkový salát s rýží a kukuřicí .....	310	Cibulový salát .....	321

Cuketový salát s balkánským sýrem	321	Pórkový salát s rýží	333
Cuketový salát s bramborami a bazalkou	321	Pórkový salát se žampiony	333
Cuketový salát s okurkou	322	Rajčatový salát	333
Cuketový salát s rajčaty	322	Rajčatový salát s tuňákem	333
Cuketový salát s šalotkovým dresinkem	322	Rajčatový salát s balkánským sýrem	334
Cuketový salát se žampiony	322	Rajčatový salát s jablky	334
Dýňový salát	323	Rajčatový salát se sýrem	334
Dýňový salát s jogurtem	323	Rajčatový salát s vejci a jogurtem	334
Fazolkový salát s balkánským sýrem	323	Rychlý hlávkový salát	335
Fazolkový salát s cibulí	323	Ředkvičkový salát	335
Houbový salát s cibulí	324	Ředkvičkový salát s vejci	335
Hlávkový salát s brynzou	324	Ředkvičkový salát se smetanou	335
Hlávkový salát s kysanou smetanou	324	Salát balkánský	336
Hráškový salát - pikantní	324	Salát z bílé ředkve	336
Kapustový salát s mrkví	325	Salát z bílého zelí	336
Kadeřávkový salát	325	Salát z bílých fazolí	336
Kedlubnový salát	325	Salát z červené řepy s křenem a česnekem	337
Květákový salát - čínský	325	Salát z červené řepy se zelím	337
Květákový salát s kuřecím masem	326	Salát z vařené červené řepy	337
a jablky	326	Salát z červeného zelí s jablky	337
Květákový salát s taveným sýrem	326	Salát z červeného zelí se smetanou	338
Květákový salát s tvarohovou majonézou	326	Salát z čínského zelí - Holandský	338
Mexický zeleninový salát	326	Salát z hlávkového zelí	338
Míchaný salát	327	Salát z kedlubnu gigant	338
Mrkvový salát s ananasem	327	Salát z kysaného zelí	339
Mrkvový salát s banánem a jablky	327	Salát z kyselého zelí a cibule	339
Mrkvový salát s celerem	328	Salát z kyselého zelí s okurkou	339
Mrkvový salát s jablky	328	Salát z kysaného zelí s kapií a cibulí	339
Mrkvový salát s jablky a jogurtem	328	Salát z pekingského zelí	340
Mrkvový salát s křenem	328	Salát z pekingského zelí s pomerančem	340
Mrkvový salát medový	329	Salát z pekingského zelí se žampiony	340
Mrkvový salát - vánoční	329	Salát z růžičkové kapusty a rajčat	340
Okurkový salát	329	Salát z růžičkové kapusty s jogurtem	341
Okurkový salát s bílým jogurtem	329	Salát zeleninový s čočkou	341
Okurkový salát s ředkvičkami	330	Salát zeleninový s ovoce	341
Okurkový salát se smetanou a koprem	330	Salát zeleninový - Dánský	341
Okurkový salát se sýrem Niva	330	Šopský salát	342
Olivový salát	330	Špenátový salát	342
Paprikový salát	331	Zelný salát s jogurtem	342
Paprikový salát s lilky	331	Zelný salát s jablky a ořechy	342
Paprikový salát ze Szatmári	331	Zelný salát s mrkví	342
Paprikový salát se žampiony	331	Zelný salát - pikantní	343
Pestrý zeleninový salát	332	Zelný salát s rajskými jablky	343
Pikantní paprikový salát	332	Zelný salát s rajčaty a jablky	343
Pórkový salát s jogurtem	332	Zimní zelný salát	344
Pórkový salát s kuřecím masem a ořechy	332	žampionový salát	344

<b>Různé ostatní saláty</b>	
Drůbeží salát	344
Kuřecí salát s čínským zelím	345
Kuřecí salát s hroznovým vínem	345
Kuřecí salát Matador	345
Kuřecí salát Waldorf	345
Pikantní salát s kuřecím masem	346
Salát z ementálského sýra	346
Salát z Nivy	346
<b>POMAZÁNKY</b>	
<b>Sýrové pomazánky</b>	
Brynzová pomazánka s paprikou	347
Hermelinová pomazánka	347
Hermelinová pomazánka s česnekem	347
Chodská sýrová pomazánka	347
Chudý rytíř	348
Indická sýrová pomazánka	348
Jednoduchá pomazánka z Nivy	348
Jednoduchá sýrová pomazánka	348
Kombinovaná sýrová pomazánka	348
Kořeněná pomazánka	349
Křenová pomazánka z Lučiny	349
Nastavovaná pomazánka z Nivy	349
Nivová pomazánka s křenem	349
Olomoucká pomazánka	350
Ostrá sýrová pomazánka	350
Ostravská hermelinová pomazánka	350
Pomazánka s balkánským sýrem	350
Pomazánka z Lučiny	351
Pomazánka s pivním sýrem	351
Pomazánka z Romadúru	351
Sedlácká pomazánka	351
Sladká sýrová pomazánka	351
Smetanová pomazánka	352
Sýrová jemná pomazánka	352
Sýrová pomazánka s ananášem	352
Sýrová pomazánka Fit	352
Sýrová pomazánka s hráškem	352
Sýrová pomazánka s jogurtem	353
Sýrová pomazánka s ořechy	353
Sýrová pomazánka s paprikou	353
Žíznivá sýrová pomazánka	353
<b>Rybí pomazánky</b>	
Dietní rybí pomazánka	354
Kozácká pomazánka	354
Lososová pomazánka	354
Pomazánka Bajkal	354
Pomazánka Pacifik	354
Pomazánka ze sardinek	355
Pomazánka ze sardinek s Lučinou	355
Pomazánka z uzené makrely	355
<b>Masové pomazánky</b>	
Fajnová pomazánka	355
<b>Vaječné pomazánky</b>	
Jarní vaječná pomazánka	356
Nastavovaná vaječná pomazánka	356
Vajíčková pomazánka	356
<b>Tvarohové pomazánky</b>	
Balaton	356
Budapeštská pomazánka	357
Cibulář	357
Sladká tvarohová pomazánka	357
Tvarohová pomazánka jednoduchá	357
Tvarohová pomazánka s banánem	357
Tvarohová pomazánka s borůvkami	358
Tvarohová pomazánka s Ementálem	358
Tvarohová pomazánka s jablčkem	358
Tvarohová pomazánka s křenem	358
Tvarohová pomazánka s olomouckými tvarůžky	358
Tvarohová pomazánka s ovesnými vločkami	359
Tvarohová pomazánka s pórkem	359
Tvarohová pomazánka s ředkvičkami	359
Tvarohová pomazánka s kečupem	359
<b>Zeleninové pomazánky</b>	
Babiččina celerová pomazánka	360
Balkánská zeleninová pomazánka	360
Celerová pomazánka	360
Celerová pomazánka pro labužníky	360
Cuketová pomazánka	361
Česneková pomazánka s rajským protlakem	361
Čočková pomazánka	361
Křenová pomazánka	361
Míchaná zeleninová pomazánka	361
Námořnická bašta	362
Nastavovaná česneková pomazánka	362
Papriková pomazánka	362
Rajčatová pomazánka na topinky	362

Ředkvičková pomazánka .....	363	Tvarohové řezy ze strouhaného těsta .....	374
Ředkvičková pomazánka na topinky .....	363	Voňavý koláč s borůvkami a mákem .....	374
<b>Obzvlášť zdravé pomazánky</b>		<b>Slané pečivo</b>	
Droždová pomazánka .....	363	Rohličky sypané sýrem .....	375
Sójová dobrůtka .....	363	Sýrové oválky .....	375
		Šátečky se zeleninou a sýrem .....	375
<b>MOUČNÍKY</b>		Tašky s balkánským sýrem .....	376
<b>Bábovky</b>		<b>Listové těsto</b>	
Bábovka universal .....	364	Řezy s piškoty a ovocem .....	376
Mandlová bábovka .....	364	Tvarohové šátečky s ovocem .....	376
Piškotová bábovka .....	365	Pirožky s jablkem .....	377
Pudinková bábovka .....	365	Skořicoví šneci .....	377
Třená bábovka s čokoládou .....	365	Listový koláč .....	377
Tvarohová bábovka .....	365	Rychlý jahodový koláč .....	377
<b>Dorty</b>		<b>Lité a třené těsto - jednoduché</b>	
Bílý dort s jahodami .....	366	Americký koláč .....	378
Borůvkový tvarohový dort .....	366	Borůvkový koláč .....	378
Falešný piškot .....	366	Buchta kominik .....	378
Jablkový dort .....	367	Bublanina se švestkami .....	379
Jahodový dort s tvarohem .....	367	Cuketové řezy .....	379
Jednoduchý jahodovo - broskvový dort .....	367	Čokoládové řezy s citronovou polevou .....	379
Kakaový dort nepečený .....	368	Domácí perník .....	379
Meruňkový sen .....	378	Jablkový koláč s kakaem .....	380
Tvarohový dort .....	368	Jednoduchá bublanina .....	380
		Jogurtové kostky .....	380
		Jogurtový táč .....	380
		Kokosový moučník .....	381
<b>PEČIVO</b>		Kompotová buchta .....	381
<b>Drobné pečivo</b>		Makovec .....	381
Broskvové šátečky s tvarohem .....	369	Meruňková buchta .....	381
Kávévé pusinky s mandlemi .....	369	Moučník z čokolády Margot .....	382
Košíčky plněné pudinkem a jahodami .....	370	Moučník z jablečného těsta .....	382
Křehké rohlíčky s tvarohem .....	370	Mrkvový koláč .....	382
Ořechové taštičky z listového těsta .....	370	Nedělní rybízový moučník .....	382
Pomerančové muffinky .....	371	Ovocné řezy .....	383
<b>Různé pečivo</b>		Ovocný koláč .....	383
Banánový beránek .....	371	Pěnová bublanina .....	383
Jahodový ráj .....	371	Rychlý broskvový koláč .....	384
Jahody pod čepicí .....	372	Rychlá litá buchta s ovocem .....	384
Jablková bašta .....	372	Trhanec .....	384
Jednoduchý biskupský chlebiček .....	372	Tvarohový koláč .....	384
Koblíhy z pšeničných vloček .....	372	Vločkový koláč .....	385
Křehký jahodový koláč .....	373	<b>Náplně do pečiva</b>	
Křehký makovec .....	373	Jablková náplň .....	385
Rybízové kostky .....	373	Maková náplň .....	385
Švestkový ovesný koláč .....	374	Ořechová náplň .....	385



Povidlová náplň . . . . .	385	Sýrové lívance s Lučinou . . . . .	397
Tvarohová náplň . . . . .	386	Všetatské lívance . . . . .	398
<b>Nepečené moučníky</b>		Omeleta celerová . . . . .	398
Jahodový věnec . . . . .	386	Omeleta s cuketou . . . . .	398
Jahody na sněhu . . . . .	386	Omeleta s hermélínovou náplní . . . . .	398
Jahody s ovesnými vločkami . . . . .	387	Omeleta plněná houbami . . . . .	399
Plněné broskve . . . . .	387	Omeleta s hlávkovým zelím . . . . .	399
Tvarohové košíčky . . . . .	387	Omeleta s hráškem . . . . .	399
Tvarohová terina s jahodami . . . . .	387	Omeleta jablečná . . . . .	400
Vanilkový krém s malinami . . . . .	388	Omeleta s krevetami a rajčaty . . . . .	400
<b>Rolády</b>		Omeleta s mrkví . . . . .	400
Medová roláda s marmeládou . . . . .	388	Omeleta zapečená s Nivou . . . . .	400
Nepečená černobílá roláda . . . . .	388	Omeleta s patizony . . . . .	401
Piškotová roláda . . . . .	388	Omeleta s rajčaty . . . . .	401
Roláda s ořechovou náplní . . . . .	389	Omeleta se sójovými boby . . . . .	401
<b>Záviny</b>		Omeleta smažená . . . . .	401
Jablečný závin z tvarohového těsta . . . . .	389	Omeleta sýrová . . . . .	402
Rybízový závin z listového těsta . . . . .	390	Omeleta se sýrem . . . . .	402
Tažený ovocný závin . . . . .	390	Omeleta plněná sýrem a rajčaty . . . . .	402
Mrkvový závin . . . . .	390	Omeleta se zeleninou . . . . .	402
Višňový závin . . . . .	391	Palačinky plněné Hermélínem . . . . .	403
Povidlový závin . . . . .	391	Zapečené palačinky se žampiony . . . . .	403
Tvarohový závin . . . . .	391		
		<b>POHÁRY A LEHKÉ DEZERTY</b>	
<b>LÍVANCE, OMELETY, PALAČINKY</b>		Banánové potěšení . . . . .	404
<b>Sladké</b>		Dezert snů . . . . .	404
Lívanečky . . . . .	392	Dvoubarevný pohár - malinový . . . . .	404
Lívance borůvkové . . . . .	392	Jahodový pohár . . . . .	404
Lívance s jahodovou kaší . . . . .	393	Jahody s tvarohovým krémem . . . . .	404
Jablečné lívance se skořicí . . . . .	393	Jogurtový pohár s ovocem . . . . .	405
Lívance z ovesných vloček . . . . .	393	Maminčin pohár . . . . .	405
Lívance ovocné . . . . .	393	Medové pochutnání . . . . .	406
Tvarohové lívance . . . . .	394	Nedělní pohár . . . . .	406
Omeleta s jablky . . . . .	394	Ořechový pohár . . . . .	406
Omeleta s jogurtem . . . . .	394	Ovocný pohár . . . . .	406
Omeleta s revení a tvarohem . . . . .	394	Sněhová královna . . . . .	407
Palačinky - základní recept . . . . .	395	Tvarohový krém s ovocem . . . . .	407
Palačinky s borůvkovým tvarohem . . . . .	395	Zmrzlinový pohár . . . . .	407
Palačinkový náryp s ořechy . . . . .	395		
Palačinkový dort s jablečnou náplní . . . . .	396	<b>POKRMY Z MIKROVLNNÉ TROUBY</b>	
<b>Slané</b>		Výkon mikrovlnné trouby . . . . .	408
Kynuté lívance - základní předpis . . . . .	396	Toasty s drůbeží směsí . . . . .	409
Kynuté lívance se sýrem . . . . .	396	Zapečené toasty se žampiony . . . . .	409
Zeleninové lívance . . . . .	397	Sýrový dip s křenem . . . . .	409
Kvěťákové lívance . . . . .	397		

Sýrové vdolečky	410	<b>KRAJOVÉ SPECIALITY</b>	
Sýrový kukuřičný chlebiček	410	<b>Polévky</b>	
Kuřecí maso po italsku	410	Bačova polévka z Horehroní	425
Kuřecí prsa na estragonu	411	Kutnohorská droždňová polévka	425
Kuřecí nugety	411	Mirošovická kedlubnová polévka	425
Obalovaná kuřecí stehýnka	411	Protivínská staročeská vaječná polévka	426
Drůbeží nudličky s jablky na kari	412	Staročeská vločková polévka z Klecan	426
Krůtí prsa s grilovacím kořením	412	Záběhlická staročeská polévka	426
Kuřecí játra Stroganoff	412	Zdíbská staročeská sýrová polévka	426
Ragú z králíka	413	<b>Drůbež - mleté drůbeží maso</b>	
Rybí filé s bramborami	413	Černošické mleté placičky se zeleninou	427
Aljašská treska s tymiánem	413	Putimské zapečené brambory	427
Rybí filé s cibulí	414	s mletým masem	427
Steaky z lososa	414	Žatecký perkelt	427
Rybí večeře pro jednoho	414	<b>Bezmasá jídla</b>	
Grilovaná ryba	415	Fličky s brambory (grenadírmarš)	428
Nudle v sýrové omáčce s pepřem	415	Hanušovická hrachová kaše	428
Těstoviny se zeleninou	415	Jizerské kapustové balenky	428
Rýžový pilaf s kari kořením	416	Kašperský staročeský kuba	429
Zeleninová rýže	416	Mohelnické špenátové lívanečky	429
Rýže se zeleným hráškem	416	Moravská dušená dýně z Kobylic	429
Rýže s rybou a špenátem	417	Nitranské krupicové smaženky	429
Kedlubnový nákyp se sýrem	417	se zeleninou	429
Vařené zelené fazolky	417	Slovenské langoše	430
Vařená brokolice	418	Staročeské bramborové šišky - šlejšky	430
Vařená brokolice se zázvorovou omáčkou	418	Špenát s houbami ze Svitavska	430
Květák a brokolice se sezamem	418	Zemplínské moučné placky	430
Růžičková kapusta s máslem	418	<b>Přílohy</b>	
Zelený hrášek se smetanou	419	Český dušený špenát	431
Vařená mrkev s máslem	419	Domácí nudle	431
Pečená rajčata s Parmazánem	419	Mírotické chlupaté knedlíky	431
Zeleninové ratatouille	419	Pražské máslové noky	431
Zapečené brambory s pažitkou	420	Špenát ve vlastní šťávě	432
Bramborové plátky s Parmazánem	420	<b>Saláty</b>	
Nadívané brambory s kuřecím masem	420	Jesenický hlávkový salát s podmáslím	432
Pečené brambory se sýrovou nádivkou	421	Jičínský mrkvový salát s ovocem	432
Ovesná kaše s ovocem	421	Kopřivový staročeský salát	432
Roláda s ovocnou tvarohovou náplní	421	Lahodný jarní salát z Krušných hor	433
Křehký koláč s rebarborou	422	Litoměřický ředkvičkový salát	433
Plněná jablka	422	Míchaný salát z Orlických hor	433
Jablečný kompot s rozinkami	422	Severočeský míchaný salát	433
Ovocný kompot	423	Severočeský salát z kyselého zelí s mrkví	434
Dezert z lesních plodů	423	<b>Sladká jídla</b>	
Vařená čokoláda	423	Kunovické šátečky	434
Mléko na dobrou noc	424	Prešovské taštičky	434

Šumperské koblihy . . . . .	435	Vdolky z Ostrožské Nové Vsi . . . . .	435
Tvarohové knedlíky z Hané . . . . .	435	Žemlovka s rebarborou ze Slavičína . . . . .	436
Tvarohové lívance z Božic . . . . .	435	Žemlovka z Újezdu u Luhačovic . . . . .	436

výtvarní a sestavil kolekci autorů pod vedením Jiřího Maršálka

# KUCHAŘKA

## snadno - lehce - zdravě

1482 receptů

fotografie Jiří Poláček

vydala nakladatelství GEN, spol. s r.o.  
Ing. Pavel Píkl  
roku 2005 jako svou 64. publikaci

první vydání  
456 stran

zám: Mgr. Gregorij Dymov

Výtisků SEVEROGRAFIA a.s. Most

nakladatelství GEN, spol. s r.o.  
463 11 Liberec, Donská 929

ISBN 80-86681-63-7

Kuře dušené na kari koření	53	Americké kuře	68
Kuře ve žluté omáčce	54	Obalované kuře pečené v alobalu	69
Kuře dušené po toskánsku	54	Kuře po Řecku	69
Kuře dušené se zeleninou	54	Kuřecí prsa na kmíně	69
Kuře v kapustě	54	Pečená kuřecí křídla	70
Kuře po Bulharsku	55	Kuřecí prsíčka zalitá šlehačkou	70
Kuře ve žloutkové omáčce	55	Kuře v jogurtu	70
Švýcarské kuře	55	Kuře s medem	71
Kuře Puszta	56	Pečená kuřecí prsíčka	71
Kuře s cuketou	56	Kuřecí nugety s brokolicí a sýrem	71
Srbský kuřecí paprikáš	56	Kuře s mladými cuketami	72
Kuře s avokádovým krémem	57	Uzené kuře v nudlích	72
Pestrá kuřecí křídýlka	57	Zapečené kuře po italsku	72
Kuřecí stehýnka se zeleninou	57	Nákyp z kuřete	73
Kuřecí miso	58	Česnekové kuře s bramborovou směsí	73
Kuřecí prsíčka na meruňkách	58	Slaný koláč s kuřecím masem	73
Kuře s rýží	58	Indonéské smažené kuře	74
Kuře v červené omáčce	59	Kuře s mandlemi a jablkem	74
Kuře na grilu	59	Kuře ozdobené rajčaty	74
Kuřecí špíz s ovocem	59	Kuře se šalvějí	74
Kuřecí kapsy s grilovanými rajčaty	60	Kuřecí řízky po toskánsku	75
Grilované kuře s kari kořením	60	Kuřecí stehýnka v těstíčku	75
Kuřecí stehna s kořeněným máslem	60	Smažené kuřecí kousky	75
Kuřecí špíz s olivami a rajčaty	60	Smažené kuře v cibulovém těstíčku	76
Kalkatské kuřecí karbanátky	61	Kuřecí řízky se sýrem a bylinkami	76
Indonéské kuřecí saté	61	Kyjevské kuřecí závitky	76
Kuřecí sýrové placičky	61	Kuře s kukuřicí	77
Pečené kuře s houskovou nádivkou	61	Kyjevský kotlet	77
Kuře pečené v troubě	62	Kuře po tatransku	77
Kuře s českou nádivkou	62	Kuřecí závitky se sýrem	78
Kanadské kuře	63	Smažené kuře v pařížském těstíčku	78
Ministerské kuře	63	Kuřecí prsíčka po lošticku	78
Kuře s česnekem a sýrem	63	Hedvábné kuřecí řízky	78
Kuře pro labužníky	64	Kuřecí maso s paprikou ("Čína")	79
Alžírské kuře	64	Kuře po toskánsku	79
Kuře s Parmazánem	64	Kuřecí prsa se zeleninou	79
Kuřecí čtvrtky na rozmarýnu	65	Kuře v těstíčku	80
Kuře se sladkou nádivkou	65	Kuře Vlasty Buriana	80
Pečené chilli kuře	65	Francouzské kuře smažené	80
Kuřecí závin	66	Kuřecí řízky v kari omáčce	81
Pečené kuře skládané	66	Marinované kuře na česneku	81
Kuře s jablky	67	Kuře se zelenými fazolkami	81
Kuře s rajčatovou omáčkou	67	Kuřecí řízky Orient	82
Pečené kuře se zeleninovou směsí	67	Turecký pilaf z kuřete	82
Kuře s lečem v alobalu	68	Kuřecí ragú	83
Francouzské kuřecí čtvrtky	68	Vařené kuře s květákem	83

Kuřecí placičky v žampionové omáčce	83	Pstruzi na mandlích	97
Kuře s nudlemi na čínský způsob	83	Pstruh na másle	97
Kuřecí placičky	84	Pstruh namodro	97
Kuřecí pánev s rýží	84	Pstruh pečený na roštu	97
Těstoviny s pestrou směsí	84	Pstruh pečený se šalvějí	98
Kuřecí stehna v kokosovém kabátě	84	Pstruh plněný Nivou	98
Marinované kuřecí filety	85	Pstruh smažený na másle	98
Kuře kung - pao	85	Pstruh ve smetanové omáčce	99
Kuře s fazolkami a chilli	86	Pstruh zapékaný s brokolicí	99
Kuře se špagetami	86	Pstruh se žampionovou nádivkou	99
Jarní kuřecí závitky	86	Pikantní vamberská ryba	100
Křehké smažené kuřecí medailónky	87	Placičky z ryb od Berounky	100
Smažené jávské kuře	87	Rybí haše	100
Kuřecí plněné řízky v cuketovém obalu	87	Rybí karbanátky	100
Kapsa s Adžikou	87	Rybí krokety z Třeboně	101
<b>Ryby sladkovodní</b>		Ryba pečená se sýrem	101
Candát se sýrem a sardelí	88	Rybí maso s rajčaty	
Candát zapečený s květákem a mléčnou omáčkou	88	z Chlumce u Třeboně	101
Gratinovaný kapr na kmíně	89	Rybí sekaná	101
Kapr s bramborami na smetaně	89	Ryba smažená v těstíčku	102
Kapr na bylinkách	89	Rybí směs s těstovinami	102
Kapří podkůvky s bylinkovým máslem	90	Ryba na zelenině	102
Kapr na cibuli	90	Štika v bramboráku	102
Kapr s česnekovou omáčkou	90	Štika na hořčici	103
Kapr na kari	91	Štika pikantní	103
Kapr na kmíně	91	Štika na pórku	103
Kapr pro labužníky	91	Třeboňská štika na česneku	104
Kapr na másle	91	Úhoř pečený	104
Kapr po mlynářsku	92	Úhoř pečený na jehle	104
Kapr nadívaný	92	Úhoř na žampionech	104
Kapr namodro	92	<b>Mořské ryby</b>	
Kapr na paprice s nudlemi z Ormánság	92	Guláš z mořských ryb	105
Kapr pikantní	93	Makrela s rajčaty a paprikami	105
Kapr v rajske štávě od rybníka Bezdrev	93	Marinovaná makrela na grilu	105
Kapr v rosolu	93	Rybí maso s ananášem	106
Kapr na smetaně	94	Rybí filé balkánské	106
Kapr v těstíčku	94	Rybí filé s bramborem na smetaně	106
Kapr po ukrajinsku	94	Rybí filé s brokolicí	106
Žamberský pečený kapr s kořením	94	Rybí filé s cibulovou omáčkou	107
Lín s paprikou a rajčaty	95	Rybí filé na česneku	107
Okoun s bylinkami	95	Rybí filé zapékané v bešamelu	107
Pstruh v alobalu	95	Rybí filé v rajském protlaku	108
Pstruh s bylinkovou omáčkou	96	Rybí filé ruské	108
Pstruh na kmíně	86	Rybí maso s hořčicí	108
Pstruh po kroleksku	96	Ryba s jogurtem	108

Ryba s jogurtem a sýrem	109	Celer pod čepicí	121
Rybí filé s houbami	109	Celerové řízky	121
Rybí maso s houbami	109	Celer smažený v těstíčku	122
Rybí karbanátky se sýrem	110	Dušený celer s rajčaty	122
Rybí filé na kmíně	110	<b>Cuketa</b>	
Ryba s koprovou omáčkou	110	Barevné rizoto s cuketou	122
Rybí krokety	110	Bramborák z cukety	122
Opočenské rybí filé s křenem	111	Bramborové placky s dušenou cuketou	123
Náryp z rybího filé s Lučinou	111	Bramborový salát s cuketou	
Rybí maso s Nivou a rajčaty	111	a ředkvičkami	123
Rybí maso s olivami a balkánským sýrem	112	Cukety s cibulí a sýrem	123
Rybí filé pečené v alobalu	112	Cuketa s houbami na smetaně	124
Rybí placičky	112	Cuketové chilli	124
Rybí ragú s kari kořením	112	Chlupaté knedlíky z cukety	124
Rybí ragú se zeleninou	113	Cuketové knedlíčky s tvarohem	125
Ryba s rajčaty na kari	113	Cuketové lečo	125
Rybí kousky s rýží	113	Cuketa s mrkví	125
Ryba smažená v česnekovém těstíčku	114	Cuketa s nudlemi	125
Rybí filé se sýrem	114	Cuketové placičky s rýží	126
Rybí filé po švédsku	114	Cuketové plátky smažené	126
Rybí filé zapečené s bylinkovým máslem	115	Cuketa plněná kuřecím masem	126
Rybí filé zapečené s česnekem	115	Cukety plněné rýží a rajčaty	126
Ryba zapečená s vejci	115	Cuketa plněná rýží a sýrem	127
Rybí filé na zelenině	115	Cuketa plněná žampiony	127
Rybí filé se zeleninou	116	Cuketové ragú	127
Treska na rajčatech	116	Cuketa s rybí nádivkou	128
Treska s rýží	116	Cuketové řízky	128
<b>Mořské plody</b>		Cuketové řízky se sýrem	128
Smažené kalamáry	117	Cuketové sýrové řízečky	129
Krevety se smaženou rýží	117	Cuketa na smetaně	129
Rizoto z mořských plodů	117	Cuketa zapečená s drůbežím masem	129
		Cuketové zelí I.	129
		Cuketové zelí II.	129
<b>POKRMY ZE ZELENINY</b>		Knedlíky z cukety	130
		Paprikáš z cukety	130
<b>Brokolice</b>		Placky z cukety a sýra	130
Brokolice s česnekem	118	Topinky s cuketou, sýrem a rajčaty	130
Brokolice s čínským zelím	118	Topinky s cuketovou směsí	131
Brokolice s kousky ovoce	119	Zapečené těstoviny s cuketou	131
Brokolice s kuřecími nudličkami	119	Zapečené toasty s cuketou	131
Brokolice s mrkví	119	Zeleninové lečo s cuketou	131
Brokolice zapečená s mrkví v sýrové omáčce	120	<b>Červená řepa</b>	
Zapečená brokolice	120	Červená řepa na smetaně	132
<b>Celer</b>		Dělnický boršč	132
Celerová cmunda	120	<b>Hlávkový salát</b>	
		Hlávkový salát francouzský	132

<b>Chřest</b>	
Chřestové nugety	133
Chřest smažený v těstíčku	133
Smetanová omáčka s chřestem	133
Vařený chřest	134
Zapečený chřest	134
<b>Kapusta</b>	
Dušená kapusta se sójovým masem	135
Dušená kapusta se sýrem	135
Kapusta v bílé omáčce	135
Kapustové čevabčiči	136
Kapusta dušená	136
Kapusta dušená na másle s česnekem	136
Kapusta dušená jako mozeček	136
Kapusta dušená s rajčaty	137
Kapusta dušená s rýží	137
Kapusta s flíčky	137
Kapustové karbanátky se sójovým masem	137
Kapustové lívance	138
Kapustové lívanečky se sýrem	138
Kapustová nádivka pečená s masem	138
Kapusta s pórkem a rajčaty	138
Kapustové řízky	139
Kapustové závitky	139
Kapustový prejt	139
Kapustový svítek	140
Kapusta zapečená	140
Kapusta zapečená s kysanou smetanou	140
Kapusta zapečená s rajčaty	140
Růžičková kapusta ve smetanové omáčce	141
Růžičková kapusta zapečená s těstovinami	141
Smažená kapusta plněná sýrem	141
<b>Křen</b>	
Křenová omáčka	142
Pikantní svačinka s křenem	142
<b>Květák</b>	
Dušený květák na jogurtu	142
Květákové karbanátky	142
Květákové krokety	143
Květákové lívanečky	143
Květákový mozeček	143
Květákový nákyp s houbami	144
Květákové noky	144
Květáková omeleta	144
Květákové rizolety	145
Smažený květák	145
Smažený květákový placičky	145
Smažený květák v sýrovém těstíčku	146
Vařený květák s rajskou omáčkou	146
Vařený květák se sójovým masem	146
Vařený květák se strouhankou	146
Vařený květák se sýrem	147
Vařený květák se sýrovou omáčkou	147
Zapečený květák s brokolicí	147
Zapečený květák s krutím masem	148
Zapečený květák s rajčaty	148
Zapečený květák se sýrem a žampiony	148
<b>Mrkev</b>	
Dušená mrkev se smetanou	149
Florentýnky	149
Mrkev s česnekem	149
Mrkvové hody	150
Mrkvový nákyp s tvarohem	150
Mrkvová omeleta	150
Mrkvové placičky	151
Přílohová mrkev po čínsku	151
Smažená karotka	151
Zapečená karotka s rýží	151
<b>Lilek</b>	
Lilek s brynzou	152
Lilek dušený na smetaně	152
Lilky s Hermelínem	152
Lilkové karbanátky	153
Lilková kaše	153
Lilkové krokety s rajskou omáčkou	153
Lilkový nákyp se sýrem	154
Lilek nastudeno	154
Lilek pečený s rajčaty	154
Lilkový řízek se sýrem	154
Lilek smažený na kari	155
Lilky zapečené s kysanou smetanou	155
Obalovaný lilek	155
Smažený lilek s jogurtem	156
<b>Papriky a rajčata</b>	
Bulharská musaka	156
Dušené papriky s rajčaty	156
Đábelská vejce	157
Guláš z paprik	157
Chlebičky se zeleninovou pochoutkou	157
Lečo s houbami	158

Letní džuveč	158	Fazolové lusky v zelí s jablky	169
Paprikové lusky plněné žampiony	158	Houbový bigos	170
Papriky s rajčaty a smetanou	158	Chudá babka	170
Paprikový salát	159	Jihočeská lepenice	170
Paprikové toasty	159	Jihočeské zelné placky	170
Paprika zapečená se zeleninou a masem	159	Minutkové sterilované zelí	171
Plněné papriky po burgassku	159	Nadívané zelí	171
Rajčata s květákem	160	Nákyp ze zelí a těstovin	171
Rajčata s rýží	160	Vařené zelí	171
Rajčatový salát s vejci	160	Pekingské zelí dušené v mrkvi	171
Rajčata zapečená s bramborami	160	Placičky z kysaného zelí	171
Smažené papriky v sýrovém obalu	161	Ruské zelí s jablky	171
<b>Pastinák</b>		Rybářské zelí	172
Pastinákové placičky	161	Zelí dušené s fličky	172
Pastinákový salát s jablky	161	Zelné knedlíky	172
Přílohový pastinák s křenem a jablky	162	Zelné kotlety	172
Rizoto s pastinákem	162	Zelný nákyp	173
<b>Patizon</b>		Zelná omeleta	173
Patizon v česnekovém těstíčku	162	Zelné placičky	173
Patizon v rajske omáče	163	Zelí s rýží po maďarsku	174
Patizonové řízky	163	Salát z červeného zelí s krutými prsíčky	174
Zapežený patizon s těstovinami a rajčaty	163	Staročeské zelníky s bramborami	174
<b>Petržel</b>		Zapečené zelí	174
Přílohová petržel	164	Zelí s masem	175
Smažené petrželové noky	164	Zelné závitky se špenátem	175
<b>Pórek</b>			
Pórek dušený s bramborami	164	<b>POKRMY Z HUB</b>	
Pórek smažený v těstíčku	165	<b>Bedly</b>	
Rizoto s pórkem	165	Bedly zapečené v sýrovém těstě	176
Smažený pórek	165	Plněné bedly	176
Špagety s pórkovou omáčkou	165	Řízky z bedel	176
Vařené pórek	166	Zapečené bedly s těstovinami	177
<b>Ředkvičky</b>		<b>Čírůvka havelka</b>	
Ředkvičkové placičky	166	Dušené havelky	177
Ředkvičková smaženice	166	Zapečené havelky	177
<b>Špenát</b>		<b>Hlíva ústříčná</b>	
Musaka se špenátem	167	Hlíva s hořčicí	178
Špenátové lívance s brynzou	167	<b>Hříby a hřibovité houby</b>	
Špenátové lívance plněné houbami	167	Česká kulajda	178
Špenátová omeleta	168	Dušené houby	178
Špenátová náplň do palačinek	168	Dušené houby s krupicí	179
<b>Zelí</b>		Dušené houby se zakysanou smetanou	179
Bramborové placky plněné zelím	168	Houbová omáčka	179
Bramborák se zelím	169	Houbová směs s rajčaty a paprikami	179
Červené zelí dušené	169	Houbové bramboráky	180
Dušené hlávkové zelí	169		



Houbovec	180	Pikantní houby	192
Houbové karbanátky s mletým masem	180	Provensálská houbová jehla	192
Houbové karbanátky s ovesnými vločkami	180	Salát ze žampionů	193
Houbový guláš	181	Smažené žampiony	193
Houbový guláš rychlý	181	Zapečené žampiony v sýrové omáčce	193
Houbový Kuba	181	Žampiony s bramborami	193
Houbový nákyp	182	Žampiony s fazolovými lusky	194
Houby s cuketou	182	Žampiony na mexický způsob	194
Houby na česneku	182	Žampionová omáčka	194
Houby s květákem a vejci	182	Žampionová omeleta	194
Houby s mraženou zeleninou	183	Žampionová pizza	195
Houby s Nivou a kysanou smetanou	183	Žampionový salát	195
Houby v paprikové omáčce	183	Žampiony na smetaně	195
Houby s pórkem	183		
Houby s rajčaty paprikou	184	<b>SÝROVÉ POKRMY</b>	
Houbové smaženky se sýrem	184	Brynzové knedlíky	196
Houbový svítek pečený	184	Brynzové palačinky	196
Houby se šalotkou a vejci	184	Chleba v sýrovém těstíčku	196
Houby na žemlích	185	Chlebičky s Hermelínem	197
Hrnc s plný hub	185	Karbanátky z Nivy	197
Hříbková směs	185	Krémová pomazánka s křenem	197
Hříbkové karbanátky	186	Lahůdkový sýr	197
Hříbkový špíz	186	Mleté maso zapečené s taveným sýrem	298
Hříbky se smetanou	186	Nakládaný Hermelín	298
Hubáky	186	Nivová pomazánka	298
Hubník	187	Olomoucké tvarůžky	299
Klouzkový paprikáš	187	Pečenky ze syrečků a tvarohu	299
Kozáky na smetaně	187	Plněný Hermelín	299
Kulajda z kozáků	188	Plněný Hermelín s kapií	299
Zapečené klobouky hřibů	188	Romadúr s bramborami	200
Zelňačka s houbami	188	Silně pikantní tvarůžková pomazánka	200
<b>Kotrč kadeřavý</b>		Smažená sýrová jehla s chlebem	200
Lečo z kotrče	189	Smažené sýrové krokety	200
Smažený kotrč s česnekem	189	Smažený Camembert	201
<b>Lišky</b>		Smažený Ementál	201
Francouzské brambory s liškami	189	Sýrová roláda	201
Lišky na smetaně	190	Sýrové kornoutky	202
Smažené lišky	190	Sýrové ruličky	202
<b>Václavky</b>		Sýrové placičky	202
Marinované václavky	190	Sýrové smaženky	202
Smažené václavky	191	Sýrové topinky smažené	203
<b>Žampiony</b>		Sýrový šmak s česnekem	203
Dušené houby v palačinkách	191	Sýr v sýru	203
Grilovaná žampionová směs se zeleninou	191	Sýr zapečený s vejci na toastovém chlebě	203
Grilované žampiony	192	Tyčinky	204

Zapečené topinky s cibulí a sýrem	204	Tarhoňa	215
Zapékané sýrové palačinky	204	Kolínka s grilovaným kuřetem	215
<b>POKRMY Z VAJEC</b>			
Italská smaženice	205	Kolínka s houbami, rajčaty a cuketou	215
Mexická omeleta	205	Kolínka s Lučinou a bylinkami	216
Plněná vejce	205	Kolínka s Nivou a kiwi	216
Smažená vejce se zakysanou smetanou	206	Kolínka s rajčatovou omáčkou a kuřecím masem	216
Smažená vejce se zelenými fazolkami	206	Kolínka pod čepicí	216
Tortillas s vejci	206	Kolínka se zeleninou a sýrem	217
Vaječná omeleta	206	Makaróny s brokolící a žampiony	217
Vaječná omeleta s bramborem I.	207	Makaróny s houbami a smetanou	217
Vaječná omeleta s bramborem II.	207	Makaróny s krůtím masem a smetanovou omáčkou	218
Vaječná omeleta houbová	207	Makaróny s marinovaným sýrem	218
Vaječné balenky	207	Makaróny s Nivou a bazalkou	218
Vaječné karbanátky	208	Makaróny s ovocem	218
Vaječné omelety s houbami a kečupem	208	Makaróny s rajčaty a česnekem	219
Vaječné ragú	208	Makaróny s rybím filé I.	219
Vaječné toasty	209	Makaróny s rybím filé II.	219
Vaječný nákyp s hráškem	209	Makaróny ve smetanové omáčce	220
Vajíčkové placičky	209	Makaróny s více druhy sýrů	220
Vejce „en Rabo de Mestiza“	209	Čínské nudle	220
Vejce natvrdo s pikantní omáčkou	210	Nudle s dušeným hráškem	221
Vejce plněná lososovou pěnou	210	Nudle s mákem	221
Vejce plněná - muchomůrky	210	Nudle s tvarohem	221
Vejce plněná pikantní směsí	210	Rychlý nudlový nákyp se žampiony	221
Vejce plněná tuňákem	211	Lasagne s brokolící	222
Vejce plněná tvarohovou pěnou	211	Lasagne s houbami	222
Vejce v sýrové omáčce	211	Lasagne s kuřecím masem	222
Vejce zapečená v bramborové kaši	211	Lasagne s mletým masem	223
Vejce zapékaná se sýrem	212	Lasagne s paprikou a rajčaty	223
Zapečená vejce s houbami a smetanovou omáčkou	212	Rychlé špagety	223
<b>POKRMY Z TĚSTOVIN</b>			
Fličky s houbami	213	Špagety s bešamelovou omáčkou	224
Fličky s kukuřicí, sušenými houbami a sýrem	213	Špagety s cibulí a kmínem	224
Fličky se sýrovou omáčkou	213	Špagety s cuketou	224
Fličky se sýrem a vejci	214	Špagety s česnekem	224
Fličky s tuňákem	214	Špagety s česnekovou omáčkou	225
Fličky se zeleninou a sýrem	214	Špagety s drůbežím masem a cuketami	225
Fličky se zelím	214	Špagety s houbami	225
Zapečené fleky s houbami	214	Špagety s karamelovou karotkou	226
		Špagety s krabím masem	226
		Špagety s kuřecím kari	226
		Špagety s kuřecím masem a žampiony	227
		Špagety s mletým masem a smetanou	227
		Špagetová omeleta	227
		Špagety s parmazánovou omáčkou	228

Špagety se selskou směsí	228	Hrášek s rýží a kečupem	240
Těstoviny s cuketou a rajčaty v sýrové omáčce	228	Mleté řízečky na hrášku	240
Špagetové suši	229	Zapečený hrášek	241
Zapečená špagetová směs se zeleninou	229	<b>Fazole</b>	
Domácí taštičky se sýrovou náplní	229	Fazolová kaše	241
Těstoviny s dary moře	230	Fazolový kuřecí guláš	241
Těstoviny s drůbežím masem a Hermelínem	230	Fazolová omáčka	241
Těstoviny s houbami	230	Fazole na paprice	242
Těstoviny s houbami a se zeleninou	231	Fazole s rajčaty I.	242
Těstoviny s krevetami a žampiony	231	Fazole s rajčaty II.	242
Těstoviny mix	231	Fazolové smaženky	242
Těstoviny s Nivou	232	Fazole vařené po italsku	243
Těstoviny s omáčkou z Nivy	232	Fazolový šoulet	243
Těstoviny s omáčkou z Nivy a oliv	232	Fazole zapečené se sýrem	243
Těstoviny Primavera	232	Řecké fazole	243
Těstoviny s rajským protlakem a sýrem	233	Zapečené bílé fazole s česnekem	244
Těstoviny s rybím filé	233	Zapékané fazole se sýrem a rajčaty	244
Těstoviny se strouhaným sýrem	233	Dušené fazolky se žampiony	244
Těstoviny s tuňákem	234	Fazolový nákyp	244
Těstoviny s uzenou rybou a pórkem	234	Fazolky na smetaně	245
Těstoviny s vejci	234	Vařené fazolky se sýrem	245
Těstoviny se zelenou omáčkou	234	Zelené fazolky v rajčatové omáčce	245
Těstoviny se zeleninovou směsí	235	Zelené fazolky se zakysanou smetanou	245
Těstoviny se žampiony a brokolicí	235	<b>Sója</b>	
Vrtulky se sójovým masem	236	Lečo ze sójového masa	246
Vřetena se sicilskou omáčkou	236	Mexický guláš ze sójového masa	246
Vřeténka se špenátem	236	Sójové boby na cibulce	246
		Sójové boby s rýží a houbami	247
		Sójové čevabčiči	247
		Sójové kostky po čínsku	247
		Sójové krokety se sýrem	247
		Sójové maso na houbách	248
		Sójové plátky na houbách	248
		Znojemský guláš ze sójového masa	248
<b>POKRMY Z LUŠTĚNIN</b>		<b>POKRMY Z OBILOVIN</b>	
<b>Čočka</b>		<b>Jáhly</b>	
Čočka na kyselo	237	Jahelník obyčejný	249
Čočka pikant	237	Jahelník s třesněmi	249
Čočka s rajčatovým protlakem	237	Jáhlová kaše obyčejná	249
Čočka s rýží a cibulí	238	Jáhlová kaše pro děti	250
Čočka s volským okem	238	Jáhlová kaše s perníkem	250
Čočková kaše	238	Jáhlová kaše se sýrem	250
Čočková sekaná	238	Jáhlové noky	250
Zapečená čočka s chilli kořením	239	Jáhlové karbanátky	251
<b>Hrách</b>			
Hrachová kaše	239		
Hrách s rajčaty	239		
Kaše z hrachu a brambor	240		
Šoulet	240		