

OBSAH

Poučení pro nemocné

/úvodní slovo/ 3

Potraviny zakázané 8

Potraviny doporučené 9

RECEPTÁŘ:

Polévky

Hovězí s krupicovými
nočky 10

Zeleninová s krupicí 10

Hovězí s těstovinou 11

Rýžová 11

Pórková 11

S vaječnou jíškou 11

Zeleninová 12

Brukvová 12

Bulharská 12

Hrášková s kapáním 12

Hlavní jídla

Zamagurské hovězí 13

Slovenská pečeně 13

Moravský guláš 14

Telecí protýkané
zeleninou 14

Hovězí závin 14

Karlovarský závin 15

Vepřové maso v mrkvi 15

Cikánský guláš 15

Klopsy na rajčatech 16

Sekaná 16

Kapr po italsku 16

Dušená krůta 17

Pečené kuře 17

Plněná rajčata 17

Bulharské maso 17

Rizoto s vepřovým masem
a sýrem 18

Italské těstoviny 18

Omáčky

Koprová omáčka 19

Křenová omáčka 19

Pažitková omáčka 19

Přílohy

Jemný bramborový
knedlík 20

Pečené brambory 20

Bramborové tyčky 20

Sladká jídla

Tvarohový knedlík 21

Žemlovka s jablky
a tvarohem 21

Ovocné knedlíky
z třetinového těsta 22

Knedlíky z tvarohového
těsta 22

Rýžový náky
s ovocem 22

Palačinky 23

Malá studená jídla

Sýrová pěna 24

Šunková pěna 24

Sýrová pomazánka
s tvarohem 24

Tvarohová pomazánka
se zeleninou 25

Šlehaný tvaroh
s pažitkou 25

Jogurtový koktejl 25

Saláty

Hlávkový s biokysem 26

Mrkvový s křenem 26

Květákový 26

Jablkový rosol 26

Jablkový křen 27

Ovocný salát 27