

# OBSAH

## ÚVOD /1

Výběr potravin  
Příprava pokrmt  
Záměny potravin  
Pestrost jídelníčku  
Použití předpisů pokrmt

## PŘEDKRMY /2

Žampionový salát se šunkou  
Plněná rajčata  
Broskev v šunkovém kornoutu  
Brokolice (růžičková kapusta) s vejcem  
Šunkové závitky se sýrovým krémem  
Šunkový náčep se sýrem a ořechy

## POLEVKY /4

Italská rajčatová polévka  
Zeleninový krém  
Čínská kuřecí polévka  
Borsč  
Rychlá gulášová polévka  
Hrachová polévka  
Vývar se zavárkami a vločkami

## VEPŘOVÉ MASO /5

Vepřová plec po balkánsku  
Vepřová plec na zelenině  
Vepřové řízky v omeletě  
Vepřové řízky na bílém víně  
Zapečené vepřové řízky  
Marinované vepřové řízky  
Opékané vepřové řízky  
Vepřové závitky  
Ostré vepřové maso po čínsku  
Minutkový vepřový guláš  
Vepřové kotlety na zelenině  
Plněné vepřové kotlety  
Zdobené vepřové kotlety  
Bramboráky po šumavsku

## HOVĚZÍ MASO /8

Hovězí plátky na tymiánu  
Hovězí závitky  
Hovězí klížka po římsku  
Uzenářské ragú  
Zahradnické hovězí plátky  
Marinované hovězí plátky se zeleninou  
Řezy ze svičkové se žampionovou omáčkou  
Hovězí maso s játry po čínsku

## TELECÍ MASO /10

Telecí plec po milánsku  
Telecí řízky na víně se žampiony  
Telecí řízky se šunkou  
Pečené telecí kotlety

## MLETÁ MASA /12

Mleté řízky s mícháním vejcem a hráskem  
Chlupaté mleté řízky  
Masové krokety s nivou  
**KURĚ, KRŮTA, KRÁLÍK /12**  
Plněná kuřecí stehna  
Zapečený kuřecí steak s chřestem (brokolici)

Minutkový kuřecí guláš se žampiony a paprikami  
Kuřecí perkelt  
Kuře po orientálsku  
Kuřecí jehla se žampiony a paprikou  
Kuře s pikantní směsí v alobalu  
Musaka z kuřete  
Kuřecí řízky se šunkou  
Kuřecí řízky z masovou nádivkou  
Plněné kuřecí řízky  
Krůti řízky plněné žampiony  
Krůti řízky se šunkou a hráskem  
Krůti ragú s párkovou směsí  
Krůti stehno se šunkou na zelenině  
Krůti maso po čínsku s arašidy  
Drůbeží (králíci) džuveč  
Pikantní králík  
Králíčí maso po čínsku s pórkem

**RYBY /17**  
Ryba ve sladkokyselém omáče  
Kapr po provensálsku  
Makrely pečené s pórkem  
Ryba na paprice

**LUŠTĚNINY /17**  
Čočka se zeleninou  
Čočka s uzeným masem  
Fazoleový guláš  
Pečené fazole s uzeným masem  
Hrachová kaše s brambory

**VEJCE A SYRY /18**  
Omeleta s rajčaty  
Omeleta s houbami  
Srbská omeleta  
Omeleta se sýrem  
Sázená vejce se sýrem  
Tvarohové opečenky

**ZELENINA /19**  
Květák s pikantní směsí  
Plněné cukety  
Brokolice s párkem a vejci  
Kapustový náčep s vepřovým masem a sýrem  
Pórek plněný masem

**SLANÉ PEČIVO /20**  
Pizzy se salámem a rajčaty  
Šátečky s masem  
Tousty s masem  
Tousty se žampiony

**PŘÍLOHY /21**  
Pečené bramborové plátky  
Bramborové noky  
Bramborové krokety  
Noky  
Chlupaté knedlíky  
Tvarohové noky  
Bramborový salát

**OMÁČKY /22**  
Rajčatová omáčka  
Koprová omáčka

Okurková omáčka  
Křenová omáčka  
Studená jogurtová omáčka  
Jablkový křen

## TEPLÉ ZELENINOVÉ PŘÍLOHY /22

Vařená brokolice s olejem a citronovou šťávou  
Čekanka se sýrem  
Fazolky dušené po provensálsku  
Fazolky nakyselo  
Vařený chřest se strouhaným vejcem  
Dušená kapusta se šunkou  
Růžičková kapusta se sýrem  
Kedlubnové zelí na víně  
Květák dušený se žampiony  
Papriková směs  
Dušený pórek  
Špenát po římsku  
Tykvovalé zelí  
Dušené bílé zelí  
Červené zelí s jablky

**STUDENÉ POKRMY A SALÁTY /24**  
Kuřecí salát se zeleninou  
Tvarohová pomazánka s ředkvičkami  
Pomazánka z nivy  
Pomazánka z bronzny  
Pomazánka z olomouckých tvarůžků

Pomazánka z pečeného masa  
Pomazánka ze šunkového salámu  
Pomazánka z taveného sýra se salámem a vejcem

Pomazánka z uzenáče  
Domácí antipasta  
Kapr v aspiku  
Domácí vláský salát  
Drůbeží huspenina  
Sýrová roláda  
Sýrová roláda se šunkou  
Zeleninové saláty

**MOUCNÍKY, ZÁKUSKY A DEZERTY /27**  
Pomerančové a jablkové knedlíčky  
Palacinky s tvarohem  
Zapečené palacinky s tvarohem  
Trhanec s ovocem a sirupem  
Stěpánské omelety  
Jablkový koláč  
Jablkový závin  
Jablka v županu  
Ovocný dort  
Tvarohový dort s ovocem  
Dort s čerým rybizem  
Dort s jablkovým žele  
Jablkový koláč z jogurtového těsta  
Tvarohový koláč s piškoty  
Košíčky s ovocem  
Diabetická vánočka  
Makový chlebiček  
Čajové kekсы  
Orechové tyčinky  
Kakaová roláda s džemem  
Mléčné žele s merunkami  
Ovoce ve víně polevě  
Ovoce v krému

**MOUCNÍKY, ZÁKUSKY A DEZERTY /27**  
Pomerančové a jablkové knedlíčky  
Palacinky s tvarohem  
Zapečené palacinky s tvarohem  
Trhanec s ovocem a sirupem  
Stěpánské omelety  
Jablkový koláč  
Jablkový závin  
Jablka v županu  
Ovocný dort  
Tvarohový dort s ovocem  
Dort s čerým rybizem  
Dort s jablkovým žele  
Jablkový koláč z jogurtového těsta  
Tvarohový koláč s piškoty  
Košíčky s ovocem  
Diabetická vánočka  
Makový chlebiček  
Čajové kekсы  
Orechové tyčinky  
Kakaová roláda s džemem  
Mléčné žele s merunkami  
Ovoce ve víně polevě  
Ovoce v krému

**MOUCNÍKY, ZÁKUSKY A DEZERTY /27**  
Pomerančové a jablkové knedlíčky  
Palacinky s tvarohem  
Zapečené palacinky s tvarohem  
Trhanec s ovocem a sirupem  
Stěpánské omelety  
Jablkový koláč  
Jablkový závin  
Jablka v županu  
Ovocný dort  
Tvarohový dort s ovocem  
Dort s čerým rybizem  
Dort s jablkovým žele  
Jablkový koláč z jogurtového těsta  
Tvarohový koláč s piškoty  
Košíčky s ovocem  
Diabetická vánočka  
Makový chlebiček  
Čajové kekсы  
Orechové tyčinky  
Kakaová roláda s džemem  
Mléčné žele s merunkami  
Ovoce ve víně polevě  
Ovoce v krému

## SEŠITY DOMÁCÍHO HOSPODÁŘENÍ S V. 2 2 3

### Libuše Vlachová VAŘENÍ A PEČENÍ PRO DIABETIKY

Fotografie Těna Martinková  
Nádobi pro fotografování zapůjčila prodejna Ideal - Crystal, Jugoslávských partyzánů 6, Praha 6  
Obálku navrhla a graficky upravila Helena Hrabová  
Vydalo Vydavatelství a nakladatelství PRÁCE, s.r.o.  
Václavské náměstí 17, 112 58 Praha 1 v roce 1998  
jako svou 7088. publikaci

Odpovědná redaktorka Dana Rondíková  
1. vydání - 32 stran  
Vytiskla UNI GRAFIA, a.s., Praha  
Podávání novinových zásilek povoleno  
Českou poštou, s.p., závod Praha,  
č.j. - 1489/97-P ze 6. 5. 1997  
Tematická skupina 08/26 24-012-98  
Registrační značka: MK ČR 7733  
Rožšíruje PNS, a.s.

Informace o předplatném podá a objednávky přijímá každá administrace PNS, a.s., doručovatelská a předplatitelská střediska.  
Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS, a.s., administrace vývozu tisku, Hvozdičská 5-7, 148 31 Praha 4 - Roztly  
**ISBN 80-208-0465-X**  
© Libuše Vlachová, 1998  
Doporučená cena 33 Kč