

### KŘENOVÁ POMAZÁNKA

100 g majonézy, 2 lžice křenu, 150 g šunky nebo jemného salámu, 2 vejce natvrdo, petrželka, sůl, 2 lžice smetany

Do majonézy vmícháme trochu smetany a jemně nastrouhaný křen, přidáme na nudličky nakrájenou šunku, salám nebo vařené uzené maso, rozsekaná natvrdo vařená vejce a petrželku. Podle chuti přisolíme a zakapeme citrónovou šťávou. Pomazánkou tlustě mažeme opečené plátky bílé vepky nebo plátky chleba. Navrchu posypeme petrželkou, zdobíme kapií nebo rajčetem.

### RYBÍ POMAZÁNKA S CELEREM

200 g rybiaho filé, 2 lžice oleje, 3–4 lžice struhaného celeru, 1 jablko, citrónová šťáva, pepí nebo koření kari, 50 g majonézy, petrželka, sůl

Rybí filé osolíme a udušíme na oleji. Vychladlé rozsekáme nebo rozebereme na kousky, přidáme na křenovém struhadle nastrouhaný syrový bílý celer a jablko, pokapeme citrónovou šťávou, ochutíme. Nakonec vmícháme ochucenou majonézu. Podáváme na plátcích bílé vepky, nebo na chlebu a zdobíme rajčetem, ředkvičkami nebo prstenci cibule. Na pomazánku zužitkujeme zbytek dušeného rybiaho filé nebo jiné ryby. Upravujeme ji těsně před podáváním, aby v ní celer nezežloutl.

### POMAZÁNKA Z MASA VE VLASTNÍ ŠTÁVE Z KONZERVY

1/2 konzervy vepřového nebo hovězího masa ve vlastní šťávě, 1–2 cibule, 3 lžice kečupu, 1/10 l vody nebo mléka, lžice hladké mouky, sůl, pažitka, citrónová šťáva, kapie na ozdobu

Z vody nebo mléka a hladké mouky uvaříme kaši. Do vychladlé vmícháme nadrobno nakrájenou cibuli, kečup, pažitku a hruběji rozsekané maso z konzervy. Ochutíme solí, pepřem a kořením kari, citrónovou šťávou. Podáváme na chlebu, zdobíme kapií, rajčaty, prstenci cibule nebo překrájeným kysaným zelím.

### CIBULOVÁ POMAZÁNKA S UZENINOU

50 g másla, 3 větší cibule, sůl, lžička škrabkové moučky, 100 g turistického salámu, petrželka, rajčata nebo papriky, pepí

Na másle roztusíme na kaši nakrájenou cibuli, zahustíme ji škrabkovou moukou, hladce vmícháme, ochutíme solí, pepřem, petrželkou. Do hladké pomazánky vmícháme nadrobno nakrájený turistický salám. Pomazánku podáváme na opečeném chlebu a obložíme rajčaty nebo prstenci papriky.

### MRKVOVÁ POMAZÁNKA S KRÉMOVÝM SYREM ŽERVE

40 g másla, 1 balíček krémového syra žerve, 1 jablko, 120 g karotky, sůl, citrónová šťáva, pažitka, 1 pomeranč

Do másla zatřeme žerve, jemně nastrouhanou karotku a jablko, ochutíme solí, citrónovou šťávou a pažitkou. Podáváme na bílé vepce nebo na chlebu, ozdobíme dílkem nebo plátkem pomeranče, zapijeme mlékem.

### ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA SE SYREM

100 g másla, 150 g netučného tvrdého syra, 4 stroužky česneku, sůl, koření kari, pažitka

Máslo hladce utřeme, vmícháme nastrouhaný sýr, jemně utřený česnek, ochutíme solí, kořením kari, pažitkou. Pomazánku podáváme na chlebu nebo na topinkách, zapijeme čajem. Zužitkujeme zbytky ztvrdlého syra.

### CHLEBIČKY OBLOŽENÉ CELEROVÝM SALÁTEM S VEJCI

1 pevný celer, sůl, 1 citrón. kelímek tatarské omáčky nebo majonézy, 1 malá cibule, sůl, petrželka, 4 vejce, 4 rajčata, bílá vepka

Pevný celer oloupáme, na křenovém struhadle nastrouháme s malou cibulkou, osolíme, pokapeme citrónovou šťávou, promícháme s petrželkou, s tatarskou omáčkou nebo s majonézou. Plátky vepky pokryjeme větší vrstvou salátu, poklademe na kolečka nakrájenými vejci natvrdo vařenými a plátky rajčat, přisolíme je a pokapeme citrónovou šťávou.

### TEPLÉ SALÁMOVÉ CHLEBIČKY

200 g salámu nebo část zbytků pečeného masa doplněná salámem nebo anglickou slaninou, 2 lžice oleje, chlebičková vepka, 4 rajčata, 4 papriky nebo kysané okurky, 1 cibule, pažitka

Na oleji opečeme dochřívava krajčičky bílé vepky, na ně klademe opečený salám nebo anglickou slaninu, navrchu poklademe plátky syrové zeleniny a prstenci cibule.

## Obsah

### Úvod

Strava v rozpočtu domácnosti

Požadavky racionální výživy

Vzájemný poměr jednotlivých denních jídel

Jak planujeme celodenní jídelníček

Stručně o vhodných záměnah

Jak s potravinami zacházet

Váhy dávek potravin pro jednu osobu

Průměrné ztráty a odpady vzniklé čištěním a krájením

Hospodárná technologie přípravy pokrmů v domácnosti

Začínáme chlebem

S bílým pečivem hospodárně

Mléko – základní potravina v každém věku

Sýrem začínáme snídaní a končíme večeří

Vejce nejen o pomlázce

I zbylé bílky rozmanitě zužitkujeme

Masité a polomasité pokrmy vždy hospodárně

Obiloviny v jídelníčku chutné, ale vždy šetrné

Těstoviny šetrí práci

Luštěniny v našem jídelníčku

Bramborové pokrmy z měst i venkova

Zelenina v každodenním jídelníčku

Ovoce – nepostradatelná složka denní stravy

Pomazánky – obložené chleby, chlebičky, toasty

SEŠITÝ DOMÁČÍHO HOSPODÁŘENÍ – SVAZEK 92

Anna Straková, dr. Marie Hrubá

### HOSPODÁRNOST V JÍDELNÍČKU

Ilustrovala Vítězslava Klímová. Foto na obálce Olga Davidová. Obálku navrhl Mojmir Čapek. Graficky upravil Miroslav Duchoň. Vydala Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH, v Praze roku 1978 jako svou 5477. publikaci. Odpovědná redaktorka Jaroslava Strouhalová. Výtvarný redaktor Mojmir Čapek. Technická redaktorka Hana Foková.

1. vydání – náklad 69 000 – stran 32 – AA 5,96 – VA 6,38 – 505/21/981. Výtiskový MÍR, novinářské závody, n. p., závod 1, provoz 12

Tematická skupina 08/26

24-061-78 Kčs 6,—

© Práce, Praha 1978