

OBSAH

Onemocnění žaludku a dvanáctníku	6	Hovězí pečeně se šunkou	20
Výběr potravin při onemocnění žaludku a dvanáctníku	9	Hovězí katalánské	20
Technologie vaření	10	Hovězí v citronové omáčce	21
O receptech	11	Hovězí pod lavinou	21
Polévky	12	Pudink z hovězího masa	22
Chřestová polévka	12	Vepřové maso	23
Kmínová polévka s mlhovinou	12	Vepřové s broskví	23
Bramborová krémová polévka	13	Vepřové na kmíně	23
Polévka mrkvová s rýží	13	Vepřový guláš s jogurtem	24
Polévka z rybího filé	14	Ražniči z vepřového masa	24
Polévka bramborová se šunkou	14	Řecké řízky	25
Zeleninová polévka se sýrovými nočky	15	Zapečené vepřové řízky	25
Zeleninová polévka s krupicovou zavářkou	15	Vepřové závitky v alobalu	26
Polévka žemlová	16	Vepřové maso s fazolkami	26
Polévka mléčná s vlasovými nudlemi	16	Vepřové maso s mátou pepnou a jogurtem	27
Hovězí maso	17	Vepřové maso na celeru	27
Moravský guláš	17	Drůbež	28
Hovězí závitků se šunkou	17	Slepice v houbové omáčce	28
Hovězí závitků se sýrem a šunkou	18	Zadělaná slepice	28
Roštěnky na pórku	18	Slepice s rajčaty v alobalu	29
Hovězí maso na celeru	19	Kuře na zelenině	29
Hovězí plněné mrkvi	19	Zapečené kuře s bramborami	30
		Kuře s muškátem	30
		Kuřecí řízek v alobalu	31
		Kuře vídeňské	31
		Plněná kuřecí prsíčka	32
		Pečené kuře s nádivkou	32
		Kuře s brokolicí	33
		Kuře v alobalu se smetanou	33
		Ryby	34
		Filé na rajčatech	34

Filé Vitling	34	Francouzský celer	50
Rybí filé se sýrem	35	Zapečený pórek se šunkou ...	50
Okoun po selsku	35	Zapečené cukety s rajčaty ...	51
Treska na pórku a celeru	36	Patisonové lečo	51
Treska plněná šunkou a sýrem	36	Přílohy	52
Treska zapečená se sýrem a šunkou	37	Máslové noky	52
Kapr v alobalu	37	Krupicové noky	52
Kapr na šalvěji	38	Jemný knedlík	53
Makrela s koprem	38	Bramborové šišky	53
Makrela na paprice	39	Škubánky	54
Štika na grilu	39	Žemlový knedlík	54
Těstoviny a rýže	40	Saláty	55
Rizoto s rybím filé	40	Brokolicový salát	55
Rizoto s pórkem	40	Celerový salát s pekingským zelím	55
Rýžový nákyp	41	Salát z červené řepy	56
Rizoto s drůbežím masem ...	41	Celerový salát s mrkví	56
Zapečený špenát s rýží	42	Hlávkový salát s jogurtem ...	57
Lazaně se zeleninou a mletým masem	42	Salát s čínskému zelí	57
Zapečené špagety s tykví ...	43	Míchaný salát	58
Fličky s brokolicí a šunkou ..	44	Fazolový salát	58
Zapečené nudle s tvarohem ..	44	Mrkvový salát s jogurtem ...	59
Nudlový nákyp s mletým masem	45	Pikantní pekingský salát	59
Zelenina	46	Sladká jídla	60
Srbské fazolky	46	Nudlový nákyp s tvarohem ..	60
Dušená červená řepa	46	Nudle s jablky	60
Zadělávaná růžičková kapusta	47	Tvarohové knedlíky s jogurtem	61
Zapečený chřest	47	Palačinky s tvarohovou pěnou a meruňkami	62
Rajčata v bešamelu	48	Tvarohové knedlíky s jahodami	62
Zapečený pórek s vejci	48	Tvarohový trhanec s malinovým sirupem	63
Dušená mrkev s hráškem	49	Krupicová kaše	64
Dušený baklažán na smetaně	49		

Dezerty	65	s pórkem	76
Piškotový dezert	65	Tvarohová pomazánka	
Tvarohový krém		s červenou paprikou	77
s meruňkami	65	Masová pomazánka	77
Bílková pěna s ovocem	66	Mrkvová pomazánka	
Plněné broskve	66	s jogurtem	78
Piškoty v pudinku	66	Pomazánka se šunkou	78
Žervé s ovocem	67	Pomazánka z rybího filé	79
Tvarohový krém s džemem ..	67	Sýrová pomazánka	79
Ovocné želé se šlehačkou ..	68	Zeleninová pomazánka	80
Jogurtový pohár s banány ..	68	Pomazánka z olejovek	
Krupicové flameri	69	a celeru	80
Moučníky	70	Nápoje	81
Koláč s tvarohem		Karamelové mléko	81
a meruňkami	70	Jahodové mléko	81
Obrácený jablkový koláč	70	Jogurtový nápoj	81
Drobenkový koláč	71	Meruňkový koktejl	
Višňový piškot	72	s biokysem	82
Piškotový dort s banánem ..	72	Banánový koktejl	
Šlehačkový dort s jahodami ..	73	s karamellem	82
Křehký jablkový koláč	74	Banánové mléko	
Tvarohový koláč z křehkého		s jahodami	83
těsta	75	Jahodová smetana	83
		Meruňky s kondenzovaným	
Pomazánky	76	mlékem	84
Tvarohová pomazánka		Meruňkový koktejl	
s koprem	76	s mrkvovou šťávou	84
Tvarohová pomazánka		Nealkoholická bowle	85