

Obsah

Úvod	7	Mletý řízek	22
Mleté maso	8	Smažené masové kuličky se zeleninou	22
Druhy mletého masa	8	Pikantní kuličky	23
Všeobecné rady	9	Švédské masové kuličky	23
Polévky		Vepřenky	24
Rýžová polévka s masovými knedlíčky	10	Kořeněné šišky	24
Silný hovězí vývar s masovými knedlíčky	11	Sekaná pečeně	
Hovězí polévka s mletým masem a kořenovou zeleninou	12	Sekaná pečeně	25
Mléčná zeleninová polévka s mletým masem	12	Sekaná pečeně s vločkami a slunečnicovými semínky	26
Polévka s mletým masem a mraženou zeleninou	13	Sekaná pečeně s houbami	26
Polévka s mletým masem a žampiony	13	Sekaná pečeně plněná šunkou a paprikami	27
Kuřecí polévka s rýží a mletým masem	14	Sekaná pečeně se sójovou drtí	28
Krémová kuřecí polévka	14	Bavorská sekaná	29
Karbanátky, placičky, kuličky a šišky z mletého masa		Sekaná se zeleninovou omáčkou	30
Hamburger	15	Sekaná na thajský způsob	31
Cheeseburger – karbanátek se sýrem	16	Rychlá večeře se zapečenou sekanou	31
Klasický karbanátek	16	Masové rolády a závitky s mletým masem	
Karbanátek po italsku	17	Hovězí roláda	32
Karbanátky se špenátem	18	Vepřová roláda s mletým masem a zeleninou	33
Karbanátky s meruňkovou omáčkou	18	Bůček pečený v alobalu	34
Karbanátky se zelím a jablky	19	Vepřové závitky s mletým masem dušené na kysaném zelí	34
Karbanátky s ananášem a sýrem	20	Dušené vepřové závitky se zelím	35
Dršťkové karbanátky	20	Mleté maso v těstě	
Bítek z mletého masa	21	Sekaná pečeně s vejci v listovém těstě	36
		Košičky s mletým masem a špenátem	37

Závin s mletým masem	38
Masové taštičky se zeleninou	38
Jarní závitky s mletým masem	39
Masová pizza s brokolicí	40
Zapečené palačinky s masem	41

Zajímavé pochoutky

z mletého masa

Špízy z mletého masa	42
Masová omeleta	43
Masové hašé	43
Masový koláč zapečený s rajčaty	44
Masový koláč s rajčaty a nivou	44
Masový koláč s houbami	45
Houbové kloboučky zapečené s mletým masem	46
Šunkový náryp	47

Drůbeží pokrmy z mletého masa

Drůbeží placičky s ovesnými vločkami a mrkví	48
Mleté kuřecí řízečky	48
Kuřecí šišky	49
Drůbeží dort se zeleninou	49
Kuřecí karbanátky s bylinkami	50
Kuřecí závitky se sekanou	50
Zázvorové karbanátky po asijsku	51
Krůtí maso pečené s jablky na červeném zelí	52
Drůbeží paštika	53

Rybí pokrmy z mletého masa

Rybí karbanátky s rýží	54
Karbanátky z rybích filetů	54
Rybí karbanátky s kari kořením	55
Pikantní rybí kuličky	55
Rybí maso ve špenátovém listě	56
Rybí kuličky v pikantní omáčce	56
Rybí sekaná s hlávkovým salátem	57

Pokrmy s dalšími druhy mletého masa

Nadívané telecí hrudí	58
Telecí závitky se smetanovou omáčkou	59
Telecí závitky s mletým masem na víně	60
Telecí máslový řízek	60
Skopové hrudí s uzeným masem	61
Dušené skopové maso se zeleninou	62
Zelné listy s jehněčím	62
Jehněčí kuličky	63
Králičí závitky se salámem	63
Králičí roláda	64
Králičí sekaná	64
Králičí paštika	65

Zeleninové pokrmy připravované s mletým masem

Cuketový koláč s masem	66
Cukety zapečené s mletým kuřecím masem a zeleninou	66
Smažené celerové karbanátky s mletým masem	67
Závitky z čínského zelí s rybím filé	68
Dušené plněné kedlubny	68
Kapusta zapečená s vepřovým masem	69
Kapustové závitky s masem a salámem	70
Kapustové čevapčiči	70
Květák zapečený s masem	71
Zapečené plněné papriky na slanině	72
Zapečené plněné papriky s kuřecím masem	72
Plněné papriky v rajčatové omáčce	73

Plněné papriky ve smetanové omáčce	74	Těstoviny s masovými kuličkami a bylinkovou omáčkou	88
Papriky plněné těstovinami a tuňákem	74	Špagety s mletým masem a fazolemi	88
Rajčata zapečená s mletým masem	75	Těstoviny s mletým masem	89
Špenátový nákyp s mletým masem	76	Těstoviny s drůbežím masem a šalvějí	90
Plněné zelné listy	76	Těstoviny s boloňským ragú	90
Dušené zelné závitky s rýží a masem	77	Špagety s lososem	91
Zeleninový koláč s mletým masem	78	Zapečené těstoviny s boloňským ragú	91
Velikonoční nádivka s masem	79	Zapečené těstoviny s mletým masem a paprikami	92
Bramborové pokrmy připravované s mletým masem		Zapečené tortellini	92
Brambory zapečené se zeleninou a mletým masem	80	Klasické lasagne	93
Mleté maso zapečené s bramborovou kaší	81	Cannelloni plněné masem	93
Brambory zapečené s bůčkem a zeleninou	82	Orientální rýže s mletým masem	94
Brambory zapečené s kuřecími vnitřnostmi	82	Zapečené rizoto s mletým masem	94
Brambory plněné mletým masem	83	Dušená rýže s mletým masem a rajčaty	95
Zapečené plněné brambory	83	Rýže zapečená s cuketami a masem	95
Brambory dušené s cibulí a mletým masem	84	Rýže zapečená se zeleninou a mletým masem	96
Bramborový řízek s mletým masem	84	Rýžový salát s tuňákem	96
Bramborové karbanátky s uzeným masem	85	Z mezinárodní kuchyně	
Bramborová kolečka s uzeným masem	85	Srbské čevapčiči	97
Plněné bramborové knedlíky s uzeným	86	Kebabčata	97
Bramborové placky s bůčkem	86	Grilované italské biftečky s mozzarellou	98
Těstovinové a rýžové pokrmy připravované s mletým masem		Gruzínské těftěli	99
Těstoviny s masovými kuličkami a houbovou omáčkou	87	Smažené čínské kuličky	99
		Smažené filipínské kokosky	100
		Chilli con carne	100
		Tortilly s mletým masem	101
		Dolmades – plněné vinné listy	101
		Bramborová musaka	102

Pohoštění připravované s mletým masem

Toasty s mletým masem	103
Sýrové košíčky s kuřecím masem	104
Ananasové jednohubky s mletým masem	105
Minikarbanátky s pikantní omáčkou	105
Toasty s tatarským biftekem	106
Toasty s lososovým tatarákem . .	107
Toasty se sardinkovým krémem .	108
Bagety zapečené s mletým masem	108
Plněný chleba	109

Pomazánky z mletého masa

Pomazánka z vepřového masa . .	110
Pomazánka z uzeného masa	110
Škvarková pomazánka	111
Škvarková pomazánka s bučkem	111
Šunková pomazánka	111
Makrelová pomazánka	112
Sardinková pikantní pomazánka .	112

Pomazánka z tresčích jater	113
Pomazánka ze šprotů	113
Falešná humrová pomazánka . . .	113

Omáčky

Teplé omáčky

Bešamelová omáčka	114
Sýrová omáčka	115
Mrkvová omáčka	115
Cibulová omáčka	115
Jablečná omáčka na rybí karbanátky	116

Studené omáčky

Omáčka barbecue	116
Sladkokyselá omáčka	117
Sladkokyselá zeleninová omáčka	117
Sladkokyselá feferonková omáčka	118
Česneková omáčka	118
Petrželková omáčka	118
Křenová omáčka	119
Tuňáková omáčka	119