

# Obsah

## Polévky

Hovězí vývar .....	7
<i>Zavářky a vločky do polévky</i> ..	8
Játrové knedlíčky .....	8
Játrová rýže .....	9
Droždové knedlíčky .....	9
Kapání .....	9
Smažený „hrášek“ .....	10
Toustíky .....	10
Italské toustíky .....	10
Celestýnské nudle .....	11
Fritátové nudle .....	11
Svítek .....	11
Sýrový svítek se šunkou .....	12
Španělská vitamínová bomba .....	12
Slintákovka .....	13
Bystrozraká .....	14
Z jablek a dýně .....	15
Ujházy .....	15
Středomořská rybí .....	16
Kmínová .....	16
Hrášková .....	17
Květáková .....	17
Brokolicová .....	18
Staročeská pivní .....	18
Gulášová .....	18
Uzená .....	19
Čočková .....	19
Rychlá tukožroutská .....	20
Karí kuřecí .....	21

## Drůbež a ryby

Kuřecí plátky s nivou .....	22
Kuřecí řízky na šalvěji .....	23
Kuřecí špíz se zeleninou .....	23
Kuřecí kari s houbami .....	24
Kuře se sýrovou omáčkou .....	25
Krůtí či kuřecí řízky .....	25
Kuře alkoholik .....	26
Voňavé kuře .....	26
Olomoucký kuřecí řízek .....	27
Cordon bleu .....	27
Kuřecí gulášek se zeleninou ..	27
Závitky s fazolkami .....	28
Pikantní závitky .....	29
Kuřecí špíz .....	30
Kuře v koření .....	31
Řízky s jablčky na karí .....	31
Drůbeží řízek v mandlové košilce .....	32
Kuře podle paní Zdeňky .....	32
Rizoto trochu jinak .....	33
Ještě jednou guláš .....	34
Řízek v bylinkové omáčce ..	34
Filé s bylinkami .....	35
Filé se sýrem .....	36
Kořeněná rybka .....	36
Francouzská ryba .....	37
Kapr na pivě .....	37
Rybí kuličky .....	38
Labužnické filé .....	38
Zapékaná ryba .....	39

Filé s cuketou . . . . .	39
Rizoto z mořských plodů . . .	40
Kapr na rýži . . . . .	40
Kapr s křenem . . . . .	41
Rybí guláš . . . . .	41

## Maso

<i>Mleté maso</i> . . . . .	43
Džuveč . . . . .	43
Dolmas . . . . .	44
Palačinky plněné mletým masem . . . . .	45
Sekaná plněná nivou . . . . .	46
Mletá směs na špagety . . . . .	46
Nákyp s kuličkami . . . . .	47
Pizza blesk . . . . .	48
Masové kuličky v omáčce . . .	48
Frikadelky . . . . .	49
Masový závin . . . . .	50
Masový nákyp . . . . .	51
Francouzský nákyp . . . . .	52

## Jiná masa

Pánský guláš . . . . .	54
Divoký guláš . . . . .	55
Guláš s nivou . . . . .	56
Fazolová ňamka . . . . .	57
Sváteční řízek . . . . .	57
Zapékané kotlety . . . . .	58
Proklatě dobré řízky . . . . .	59
Řízky v bramboráku . . . . .	60
Řízky se žampiony . . . . .	60
Sýrové kotlety . . . . .	61
Maso plněné masem . . . . .	62
Opilá pečeně . . . . .	62
Italské maso . . . . .	63
Vepřové kotlety na křenu . . .	64
Moravští vrabci . . . . .	65
Vepřová pánev . . . . .	65
Dřevorubecká omeleta . . . . .	66
Hořčicové kotlety . . . . .	66
Ohnivě roládičky . . . . .	67

Vepřový jazyk s křenovou omáčkou . . . . .	68
Vepřové jazyčky v polské omáčce . . . . .	68

## Brambory a zelenina

Zelná sekaná . . . . .	70
Kapusta s uzeným bůčkem . . .	71
Plněné papriky podle Rudolfa . . . . .	71
Plněné bramboráky . . . . .	72
Bramborové karbanátky . . . . .	73
Zapékaná zelenina . . . . .	73
Zapékané těstoviny . . . . .	74
Bramborová pánev . . . . .	75
Žampionová omeleta . . . . .	75
Zapékaný pórek s nivou . . . . .	76
Grilované papriky . . . . .	76
Špagety s fazolkami . . . . .	77
Zapečený kozí sýr . . . . .	78
Houbový nákyp . . . . .	78
Slaninové rolky . . . . .	79
Zelenina s rýží . . . . .	79
Těstoviny s paprikou . . . . .	80
Bramborové dukátky s tvarohovým přelivem . . . . .	81
Zeleninové karí . . . . .	82
Cuketová omeleta . . . . .	82
Špízy z růžičkové kapusty . . .	83
Kovbojská omeleta . . . . .	83

## Saláty

Bramborový s vejci . . . . .	85
Kuřecí se šunkou . . . . .	85
Krabí pochoutka . . . . .	86
S uzenou makrelou . . . . .	86
Čekankový se šunkou . . . . .	87
Z rybiho filé . . . . .	87
Zimní salát . . . . .	88
Zeleninový bramborový . . .	88
Brokolicový s vejci . . . . .	89
Čekankový s hermelínem . . .	89

Těstovinový s kuřetem . . . . .	90
Rychlý bramborový . . . . .	90
Dietní tatarka . . . . .	91
Lehká majonéza . . . . .	92
Pepřový dip . . . . .	92
Ořechový dip . . . . .	92
Karí dresink . . . . .	92
Bylinkový dresink . . . . .	93
Chlapácký dresink . . . . .	93
Rajčatový dresink . . . . .	93
Jogurtový dresink . . . . .	94
Pomerančový dresink . . . . .	94
Jiný pomerančový . . . . .	94
Tvarohová majonéza . . . . .	95
Hořčičný dip . . . . .	95
Zeleninový dip . . . . .	96
Cibulový . . . . .	96
Teplá mléčná omáčka k masu . . . . .	96
Teplá zeleninová omáčka . . . . .	96
Teplá vinná omáčka . . . . .	97
Alioli . . . . .	97
Cumberlandská . . . . .	97
Pikantní omáčka . . . . .	98
Bylinkové máslo . . . . .	98
Paprikové máslo . . . . .	99
Pažitkové máslo . . . . .	99
Karí máslo . . . . .	99
Hořčičné máslo . . . . .	100
Křenové máslo . . . . .	100
Sardelové máslo . . . . .	100

### **Pomazánky**

Kuřecí . . . . .	101
Velikonoční . . . . .	101
Mrkvičková . . . . .	102
Sýrová . . . . .	102
Rozhuda . . . . .	102
Šunková . . . . .	103
Barevná . . . . .	103
Paštiková . . . . .	103
Rybičková . . . . .	103

Křenová . . . . .	104
Zeleninová . . . . .	104
Koprová . . . . .	104
Budapeštská . . . . .	105
Uzená . . . . .	105
Plněný hermelín . . . . .	105
Plněná rajčata . . . . .	106
Muchomůrky . . . . .	106
Žabky . . . . .	107
Plněná vejce . . . . .	107
Nakládaná rajčata . . . . .	107
Smetanový křen s vejci . . . . .	108

### **Moučníky**

Sněhový kopec . . . . .	109
Hraběnciny řezy . . . . .	110
Péřové řezy . . . . .	111
Jablkový perník . . . . .	112
Rychlý jogurtový moučník . . . . .	112
Tvarohové křupinky . . . . .	113
Tvarohové řezy . . . . .	113
Ovocný koláč . . . . .	114
Rebarborové řezy . . . . .	115
Vláčný moučník . . . . .	116
Domácí chleba – skvělý . . . . .	116
Domácí housky . . . . .	117

### **Bylinky a kořeníčka**

Bazalka . . . . .	119
Dobromysl . . . . .	120
Libeček . . . . .	120
Majoránka . . . . .	120
Mateřídouška . . . . .	121
Pažitka . . . . .	121
Petržel . . . . .	121
Rozmarýn . . . . .	122
Řeřicha . . . . .	122
Saturejka . . . . .	123
Šalvěj . . . . .	123
Tymián . . . . .	123