



Obsah

Význam zeleniny ve výživě 1

Zelenina v denním jídelníčku 2

Předkrmky 3

- Brukvový salát s tvarohovou zálivkou 3
- Celerový koktajl 3
- Celerový předkrm s jogurtem 4
- Celerový salát na slaných sušenkách 4
- Obložený celer jako předkrm 4
- Salát ze syrového celeru s ovocem 4
- Čokankový salát s ovocem 4
- Obložená červená řepa 4
- Zimní kvěťákový salát s uzeninou 4
- Mrkev v tatarské omáčce 4
- Rajčata plněná šunkou a hráškem 4
- Rajčata plněná vajíčkovým salátem 4
- Zeleninový salát s drůbežím masem 4
- Vařená zelenina 5
- Celer zapečený s vejci a se sýrem 5
- Cibule smažená se sýrem 5
- Chřest s teplou omáčkou 5
- Chřestový toast 5
- Pórkový toast se šunkou 5
- Smažené taštičky plněné pórem 5
- Pórková omeleta 5
- Rajčata s pórem a se sýrem 5
- Rajčata smažená v těstíčku 6
- Rajčata plněná houbami 6

Zeleninové polévky 6

- Kvěťáková polévka s hráškem 7
- Zeleninový ragú s krupicovými knedličky 7
- Špenátová polévka s vejci 7
- Zelná polévka s vepřovým masem 7
- Polévka z fazolových lusků 7
- Kapustová polévka s klobáskou 7

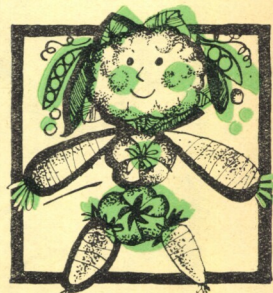
Hlavní zeleninové pokrmy k obědi nebo k večeři 8

- Brukev s vepřovým masem 9
- Brukev plněná masem 9
- Celer smažený se salámem a se sýrem 9

- Celerové opečenky 9
- Cibule smažená s uzeninou 9
- Cibule na paprice s vejci 9
- Smažený černý kořen, kvěťák, pór v těstíčku 9
- Fazolové lusky s hovězím masem 9
- Vaječná omeleta s hráškem 9
- Kapusta zapečená s uzeným masem 9
- Kapusta zapečená s masem a s těstovinou 9
- Kapustové opečenky 10
- Smažená kapusta 10
- Kapustový prejt s masem 10
- Kapusta s vejcem a s houbami 10
- Plněný kapustový závin 10
- Obložený kvěťák 10
- Kvěťák zapečený po italsku 10
- Kvěťák zapečený s hráškem 10
- Kvěťák zapečený s těstovinou 10
- Kvěťákové opečenky se sýrem a s masem 10
- Smažené plněné papriky 10
- Papriky plněné masem v rajčátové omáčce 11
- Paprikáš na smetaně s vejci 11
- Papriky na způsob mozečky s vejci 11
- Pór na smetaně s kořením kari 11
- Pór zapečený se sýrem a s masem 11
- Pór smažený v syrovém těstíčku 11
- Salámové závitky plněné pórem nebo chřestem 12
- Omelety s cibulí a s rajčaty 12
- Omelety plněné špenátem 12
- Zapečené omelety plněné špenátem 12
- Rizolety se špenátovou náplní 12
- Zeleninové slané omelety nebo lívanéčky 12
- Čtyřečky s hlávkovým zelím 12
- Zelí s fazolemi a s bučkem 12
- Kysané zelí s vepřovým bučkem 12
- Zelné závitky 12
- Jarní zelenina dušená s vepřovým masem 12
- Zeleninový guláš 13
- Zeleninové řízky 13
- Zeleninový rizoto 13
- Zeleninové krokety s masem 13
- Zeleninový mozeček 13
- Zeleninové karbanátky 13
- Zeleninová směs zapečená s masem a se sýrem 13

Příkrmy a přílohy ze zeleniny 15

- Dušená brkev 15
- Brukev na paprice 15
- Brukvové zelí 15
- Cibule na paprice s bramborem 15
- Fazolové lusky na másle se sýrem 15
- Fazolové lusky na smetaně 15
- Fazolové lusky na slanině 15
- Hrášek dušený se šampióny 15
- Hrášek dušený se smetanou 15
- Dušený chřest 16
- Dušená kapusta 16
- Zadělaný kvěťák s hráškem 16
- Kvěťák na paprice 16
- Mrkev dušená se šampióny 16
- Mrkev na česneku 16
- Mrkev s hráškem a se salámem 16
- Dušené okurky se smetanou 16
- Papriky opečené k minutkám 16
- Dušený pór s rajčaty 16
- Rajčata opékaná se sýrem 16
- Dušená ředkvička 17
- Tykev dušená na smetaně 17
- Zelí z tykve 17
- Dušené červené zelí s jablčkem 17
- Jablka plněná červeným zelím 17
- Kysané zelí se smetanou 17
- Bramborák s kysaným zelím 17



Zeleninová směs k obložení masa 17
 Zeleninová směs na smetaně 17
 Brukrový salát s jogurtem 17
 Salát ze syrového celeru s jablky 17
 Salát ze syrového celeru s křenem 17
 Salát z vařeného celeru s bramborem 18
 Celerový salát se zeleným hráškem 18
 Celerový salát s čočkou 18
 Cibulový salát se zelenou paprikou 18
 Salát z fazolových lusků 18
 Pikantní hlávkový salát 18
 Hlávkový salát se slaninou 18
 Salát z růžičkové kapusty s celerem 18
 Květákový salát s majonézou 18
 Květákový salát s rajčaty 18
 Květákový salát s celerem 18
 Mrkvový salát s kysaným zelím 19
 Mrkvový křen 19
 Mícháný okurkový salát s jogurtem 19
 Paprikový salát s jogurtem 19
 Salát z pečených paprik 19
 Pikantní pyré z paprik 20
 Salát z póru a z kapie 20
 Rajčatový salát s česnekem 20
 Rajčatový salát se smetanou 20
 Rajčatový salát s jablky a se šlehačkou 20
 Salát ze syrové ředkve 20
 Salát z ředkve s majonézou 20
 Ředkvičkový salát 20
 Ředkvičkový salát s brukví 20
 Ředkvičkový salát s brambory 20
 Salát z ředkviček s vejci 20
 Salát z kysaného zelí se slaninou 20
 Salát z kysaného zelí 20
 Zeleninový salát s rýží 21
 Salát ze směsi zeleniny se sýrovou majonézou 21
 Zeleninový salát s těstovinou 21
 Salát z červeného zelí 21
 Papriky plněné zeleným salátem 21

Mícháný zeleninový salát 21
 Zelenina v majonéze 21

Moučné pokrmy se zeleninou 22

Cibulový koláč 22
 Koláč s paprikou a se sýrem 22
 Rajčatový koláč z listového těsta 22
 Koláč s rajčaty a s rybou 22
 Šátečky plněné cibulí a masem 22
 Mrkvánky 22
 Zelňáky 23
 Tažený závin plněný zelím (sladký) 23
 Zelný závin se šunkou (slaný) 23
 Závin s tykvoovou náplní 23
 Mrkvové šátečky 23
 Mrkvové cukroví 23
 Mrkvový chlebiček 24
 Mrkvové řezy 24

Význam zeleniny při ozdobě pokrmů 24

Studené večeře se zeleninou 25

Jarní zeleninový salát s vejci 25
 Čekankový salát se sýrem a s tatarskou omáčkou 25
 Salát z fazolových lusků s uzeninou a s vejci 25
 Hlávkový salát s vejci 26
 Květákový salát se šunkou 26
 Zeleninový salát s kuřecím masem 26
 Maďarský salát 26
 Salát z vařeného póru se salámem 26
 Zeleninový salát s rybou v oleji 26
 Zeleninový salát s rybím filé 26
 Zeleninový salát s rybou v tomátě 26
 Zeleninový salát se sýrem 26

Zeleninový salát s vejci 26
 Zimní zeleninový salát s masem 26
 Papriky plněné masovou náplní 27
 Papriky se sýrovou náplní 27
 Chlebičky z krémovým sýrem a se zeleninou 27
 Jarní chlebičky obložené zeleninou 27
 Chlebičky obložené mrkvovým salátem 27
 Chlebičky s imperiálem a s křenovou šlehačkou 27
 Chleby z masovou pamazánkou a se zeleninou 27
 Chléb obložený zeleninou a sýrem 27
 Chleby obložené zeleninou a rybou 27
 Plněný zeleninový chlebiček (mozaikový) 27
 Pomazánka z ředkviček a z krémového sýra 28
 Jarní pomazánka s ředkvičkami 28
 Celerová pomazánka se sardinkami 28
 Celerová pomazánka s vejci 28
 Nepravá humrová pomazánka 28
 Křenová pomazánka 28
 Mrkvová pomazánka 28
 Pikantní pomazánka s celerem 28

Doplňky zeleninových pokrmů 28

Majonéza s kysanou smetanou 29
 Rajčatová majonéza 29
 Křenová majonéza 29
 Sýrová majonéza (ostřejší chuti) 29
 Jemná sýrová majonéza 29
 Stikantá pažitková omáčka 29
 Pikantní studená omáčka 29
 Nastavená majonéza 29

Použití zeleniny konzervované 29

SEŠITY DOMÁČÍHO HOSPODÁŘENÍ
 SVAZEK 67

ANNA STRAKOVÁ

ZELENINA V NAŠEM JÍDELNÍČKU

Ilustrovala E. Řežbáková. Obálku navrhl Mojmir Čapek. Graficky upravil Miroslav Duchoň. Vydala Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH v Praze roku 1974 jako svou 4907. publikaci. Odpovědná redaktorka Jaroslava Strouhalová. Výtvarný redaktor Mojmir Čapek. Technická redaktorka Hana Herčíková.

1. vydání — náklad 55 000
 Stran 32 — AA 5,55 — VA 6,05 — S05/21/881
 Vytiskl Mír, novinářské závody, n. p., závod 1, Praha 2, Václavské nám. 15

Tematická skupina 08/26

24-014-74 Kčs 6,—

