

Obsah

ÚVODEM 17

PŘEDKRMY 21

Pomazánky 21

Domácí sýr 21

Pomazánka z vajíček s pažitkou 21

Pomazánka z fazolí nebo hrachu 21

Smažená krev 22

Tvaroh s paprikou 22

Tvaroh s kmínem a se smetanou 22

Tvaroh s okurkami a s rajskými jablíčky 22

Tvaroh s pažitkou a s ředkvičkami 22

Tvaroh s rajčatovým protlakem 23

Výživná játrová pomazánka 23

Zklihovatělý tvaroh 23

Obložené chlebíčky 23

Sledové předkrmy 23

Sledě marinované v omáčce z mlíčí 23

Sledě s jablečným salátem 24

Sledě s olejem a cibulí 24

Sledě v majonéze 25

Sledě v zelenině 25

Sledě ve smetaně 25

Sledové věžičky 25

Předkrmy z vajec 26

Vejsce plněná hořčicí 26

Vejsce plněná šunkou 26

Vejsce plněná uzenou rybou 26

Vejsce v majonéze 27

Vejsce v omáčkách ze syrové smetany 27

Paštiky a pečeně 27

Paštika z tresky 27

Paštika ze slepice (nebo z jiné drůbeže) 28

Paštika ze zvěřiny (ze zajíce) 28

Pečený vepřový hřbet 28

Telecí paštika	29
Telecí pečeně studená	29
Vepřová paštika	29
Předkrmy v rosolu	30
Rybí rosol (aspik)	30
Drůbeží rosol ve formičkách	31
Faširovaná štika v rosolu	31
Galantina z telecího masa	32
Galantina ze slepice nebo z krůty	32
Galantina ze štiky nebo tresky	33
Kapr, lín nebo štika v rosolu	34
Knedlíčky z tresky se zeleninovým salátem	34
Marinovaná treska	35
Marinovaný kapr	35
Roláda z tresky ke studeným omáčkám	36
Předkrmy v majonéze	36
Bramborový salát s majonézou a s rybou nebo s raky	36
Celerový salát s majonézou	36
Chřest v majonéze	37
Majonézové kopečky z ryb	37
Okurky plněné saláty	37
Plněné okurky	37
Ryba v majonéze	38
Telecí maso v majonéze	38
Saláty	39
Bramborový salát s uzenou rybou	39
Bramborový salát se zeleninou a s uzenou rybou	39
Rajská jablíčka plněná okurkovým salátem	39
Rajská jablíčka plněná saláty	39
Rajská jablíčka plněná tvarohem s pažitkou	39
Sleďový salát I	40
Sleďový salát II	40
Sleďový salát z formy	40
Teplé předkrmy	41
Chrupinky z lístkového těsta s masem	41
Chrupinky z lístkového těsta s mozečkem	41
Kynuté tyčinky s kmínem	42
Kynuté závitky plněné zelím	42
Mozeček po polsku	42
Piroh plněný zelím a hříbky	43
Pirohy plněné masem	43
Topinky s mozečkem	44
Topinky se šproty	44
Topinky se žampiony	44

POLÉVKY 45

Vývary 47

Vodové polévky 48

Hovězí polévka a vařené hovězí maso 48

Královská hovězí polévka 48

Polévka ze slepice a vařená slepice 48

Vodová rajská polévka 49

Vodový boršč z červené řepy a hovězí polévky 49

Polévky zahušťované bez jíšek 50

Fazolová polévka se strouhankou 50

Jemná ječná polévka 50

Jemná krupicová polévka 50

Jemná polévka z ovesných vloček 50

Jemná rýžová polévka 51

Kroupová polévka 51

Kyselo 51

Kyselo s mlékem 51

Mazurská zelňačka 51

Polévky zahušťované smetanou, jíškou nebo žloutkem 52

Bramborová polévka s jíškou 52

Bramborová polévka se smetanou 52

Celerová polévka se smetanou a žloutky 52

Fazolová polévka 53

Houbová polévka 53

Hrachová polévka 53

Chlodnik (typická polská studená polévka) 54

Kapustová polévka 54

Krakovský červený boršč 54

Květáková polévka se smetanou a žloutky 55

Polévka šťovíková 55

Polévka z hlávkového zelí 55

Polévka z lisované zeleniny 55

Polévka z nakládaných okurek 56

Polévka z rajských jablíček s jíškou 56

Polská zeleninová polévka 56

Polský boršč 57

Pórková polévka s jíškou a se smetanou 57

Poznaňská bramboračka 57

Račí polévka 57

Rybí polévka se smetanou 58

Zeleninová polévka s jíškou 58

Ovocné polévky 59

Borůvková polévka 59

Jablková polévka 59

Malinová polévka	59
Ostružinová polévka	60
Ovocná polévka se smetanou	60
Polévka z čerstvých nebo sušených švestek a rebarbory	60
Polévka z lesních jahod	60
Polévka z lesních nebo zahradních jahod	60
Povidlová polévka	61
Studená polévka z kyselého mléka s lesními jahodami či s malinami	61
Švestková polévka	61
Třešňová polévka	61
Višňová polévka	62
Zavářky do polévek	62
Flíčky	62
Ječné kroupy nebo jáhly	62
Kapání	62
Kostky z krupice nebo pohanky	63
Křehké bramborové tyčinky	63
Křehké placičky	63
Kuličky z odpalovaného těsta	63
Morkové knedlíčky	64
Noky	64
Nudle do polévky	64
Nudlové taštičky s houbovou nádivkou	65
Osmažené kostičky z housky	65
Paštičky s masem nebo s mozečkem	65
Pohanka nepražená nebo pražená	66
Sedlina z rajských jablíček	66
Strouhanka	66
Sypká rýže	66
Šnečky plněné masem	66
Topinky z housky	67
Třené houbové nočky	67
Třené játrové nočky	67
Třené krupicové nočky	68
Třené nočky	68
Třené piškotové nočky	68
Třený svítek	68
Tvarohové tyčinky	69
ZELENINOVÉ POKRMY	70
Zeleninové saláty	70
Cibulový salát s jablky	70
Čekankový salát s majonézou	70
Fazolový salát s hořčičnou omáčkou	70

- Jablkový salát s křenem a smetanou 70
 Nakládaná červená řepa 71
 Salát z černé ředkve a mrkve 71
 Salát z červené řepy s jablky 71
 Salát z kapusty s rajčatovým protlakem 71
 Salát z nakládaných ryzců s olejem 72
- Zeleninové pokrmy 72**
 Cibule dušená po polsku 72
 Cibulové řízky 72
 Červená řepa se smetanou 72
 Červené zelí s jíškou 73
 Fazolové lusky na smetaně 73
 Hlávkové zelí na smetaně 73
 Kapuśniaki 73
 Karbanátky z hlávkového zelí 74
 Květák po polsku 74
 Mrkev po mazursku 74
 Mrkev se zelenými fazolkami 75
 Okurky po polsku 75
 Vařená červená řepa s jablky 75
 Zelí s jablky 75
 Zelí s jíškou a bramborami 76
- Bramborové pokrmy 76**
 Bramborová kaše 76
 Bramborové karbanátky 76
 Bramborové knedlíky plněné cibulí 77
 Bramborové knedlíky plněné houbami 77
 Bramborové knedlíky plněné kyselým zelím 77
 Bramborové knedlíky plněné masem 77
 Bramborové košíčky 78
 Bramborové lívanečky 78
 Bramborové palačinky 78
 Bramborové placky I 79
 Bramborové placky II 79
 Bramborové šišky nebo knedlíky 79
 Bramborový salát se smetanovou omáčkou 80
 Brambory dušené s cibulí 80
 Brambory pečené ve slupce 80
 Brambory Polonaise (na polský způsob) 80
 Brambory s houbami 81
 Brambory ve slupce 81
 Brambory zapékané s uzeným masem nebo uzenou rybou 81
 Brambory zapékané s vejci 81
 Brambory zapékané ve smetaně 82

- Dušené brambory s čerstvými houbami 82
- Křehké bramborové tyčinky 82
- Nové brambory s koprem 83
- Opečené brambory 83
- Smažené brambory 83

MOUČNÉ POKRMY 84

- Flíčky s kyselým nebo hlávkovým zelím 84
- Flíčky zapečené s tvarohem 84
- Noky s tvarohem 85
- Noky z ovesných vloček 85
- Noky z pohankové mouky s tvarohem 85
- Nudle s tvarohem 85
- Nudle se zeleninou a rajskými jablíčky 86
- Nudle zapékané s čerstvými houbami 86
- Pirohy 86**
 - Piroh se zelím, ryží a houbami 87
 - Pirohy plněné hlávkovým zelím 87
 - Pirohy plněné kyselým zelím 88
 - Pirohy z pohankové kaše plněné tvarohem 88
 - Pirohy plněné masem 88
 - Pirohy s plíčky 89
 - Pirohy s borůvkami 89
 - Pirohy s višněmi 90
 - Pirohy se sušenými švestkami 90
 - Zimní pirohy plněné kyselým zelím 90

POKRMY Z HUB 91

- Čerstvé houby na smetaně 91
- Dušené klouzky 91
- Dušené pečárky (žampiony) 91
- Dušené smrže 91
- Houbové karbanátky 92
- Hříbky na smetaně 92
- Lišky na smetaně 92
- Pečárky na roštu 92
- Plněné houby 93
- Plněné žampiony 93

POLOMASITÉ POKRMY 94

- Poznámky o polomasitých pokrmech 94**
 - Brukev s vepřovým masem 94
 - Bůček v zelí s rajskými jablíčky 94
 - Dušené skopové maso se zeleninou 95

- Hovězí řízky dušené v zelenině 95
- Karbanátky z mletého masa a brambor 95
- Karbanátky z mletého masa a prosa nebo ječných krup 96
- Karbanátky z mletého masa a zelí 96
- Nadívané baklažány s rajčatovou omáčkou 96
- Palačinky plněné masem 97
- Palačinky plněné mozečkem 97
- Plněná kapusta 97
- Polské houskové knedlíky 98
- Rajská jablíčka plněná masem 98
- Salám v zelí s rajskými jablíčky 99
- Sekaná pečeně z masa a brambor 99
- Sekaná pečeně z masa a zelí 99
- Vepřové maso dušené v zelenině 100
- Vepřové maso dušené v zelí 100
- Žebírka se zelím 101

POKRMY Z MASA 102

- Domácí způsoby nakládání masa 102
- Mořidlo ze zeleniny a oleje k naložení 1 kg masa 102
- Jak uchovat maso na krátkou dobu v době veder v kyselém mléce 102
- Mořidlo z octa na 1 kg masa 102
- Mořidlo k nakládání 5 kg masa 103
- Základní způsoby přípravy masa 103**
- Vařené maso 103
- Zadělávané maso 103
- Karbanátky 104
- Maso smažené v těstíčku 104
- Naklepané maso dušené ve vlastní šťávě 104
- Obalování masa 104
- Pečené maso 104
- Pečené maso nadívané 105
- Telecí maso 105**
- Naložená telecí šunka 105
- Telecí dršťky 105
- Telecí plíce a srdce 106
- Vařené telecí jazyky (s omáčkou) 106
- Zadělávané telecí 106
- Smažené telecí maso 107**
- Karbanátky s mozečkem 107
- Karbanátky z míchaného masa 107
- Karbanátky z telecího masa 108
- Obalovaná telecí játra 108
- Placičky z telecího mozečku 108

Přírodní telecí maso	109
Přírodní telecí řízky s kostí	109
Řízky z telecího hrudí	109
Smažená telecí ledvina	109
Smažený telecí řízek	110
Telecí mozeček po polsku	110
Pečené a zapékané telecí maso	110
Telecí hrudí s polskou nádivkou	110
Telecí maso s nádivkou	111
Telecí maso nadívané šunkou	111
Telecí pečeně	111
Telecí pečeně ze hřbetu	112
Hovězí maso	112
Hovězí dršťky (Flaczki)	112
Varšavské dršťky	113
Varšavské dršťky z vemínka	113
Dušené hovězí maso	113
Dušená hovězí pečeně s čerstvými hříbky	113
Dušená hovězí pečeně v přírodní šťávě	114
Dušená pečeně na způsob zvěřiny	114
Dušená špikovaná hovězí pečeně	114
Dušené řízky v zelenině	115
Hovězí guláš	115
Hovězí jazyk s polskou omáčkou	115
Hovězí maso v zelenině	116
Karbanátky v hnědé omáčce	116
Karbanátky v rajčatové omáčce	116
Křenem plněné karbanátky v paprikové omáčce	117
Polské zrazy I	117
Polské zrazy II	118
Řízky v houbové omáčce	118
Řízky v rajčatové omáčce	118
Maso pečené a zapékané	119
Hovězí jazyk zapékaný v hnědé omáčce	119
Hovězí roláda s telecí a sledřovou nádivkou	119
Karbanátky zapékané s nudlemi	119
Karbanátky zapékané s rýží	120
Sekaná pečeně nadívaná salámem	120
Sekaná pečeně nadívaná vejci	121
Vařené maso zapékané v máslové omáčce	121
Vepřové maso nakládané a droby	122
Nakládaná krkovička	122
Nakládaná šunka	122
Nakládaná vepřová pečeně s ledvinou	123

- Nakládané nebo čerstvé kolínko 123
 Nakládané vepřové jazyky 123
 Vařené vepřové nožičky 123
 Vařená vepřová žebírka 123
 Vařené vepřové jazyky 123
Smažené vepřové maso 124
 Obalované smažené kotlety 124
 Šunka nebo salám v těstě 124
 Vepřové filety na topinkách se žampiony 124
 Vepřové jazyky v těstě 125
 Vepřový mozeček po polsku 125
 Vepřový obalovaný medailon 125
Dušené vepřové maso 126
 Bigos (kyselé zelí s masem) 126
 Kotlety dušené na víně 126
 Polský bigos 126
 Polský guláš 127
 Polský guláš s kysanou smetanou 127
 Vepřová žebírka po staropolsku 127
 Vepřové ledvinky v kyselé omáčce 128
Pečené vepřové maso 128
 Koleno po staropolsku 128
 Nadívané selátko 128
 Pečená šunka ze selátka 129
 Pečený hřbet s cibulí 129
Skopové maso 129
 Kapusta se skopovým masem 129
 Skopové karbanátky 130
Dušené skopové maso 130
 Dušené skopové maso na způsob zvěřiny 130
 Dušené skopové řízky 130
 Skopové maso dušené v rajských jablíčkách 131
Směsi mas 131
 Krakovský rožeň 131
 Taštičky plněné masem (kolduny) 132
Koňské maso 132
 Marinování koňského masa 132
 Paštika z koňského masa 133
 Vařené koňské maso 133
 Koňský biftek 133
 Roštěnky s cibulkou 134
 Rychlý řízek ze svičkové 134
Dušené koňské maso 134
 Naklepané řízky na houbách 134

- Pečeně na způsob zvěřiny se smetanovou omáčkou 135
Řízky v paprikové omáčce 135
Závitky plněné paprikovou slaninou 135

POKRMY Z DRŮBEŽE 137

- Dušená kachna s rajskými jablíčky 137
Husa po polsku 137
Husa s játrovou nádivkou 137
Kuřata dušená s chřestem nebo s květákem 138
Kuřata po polsku 139
Zadělávaná slepice 139
Zadělávané kachní nebo husí drůbky 139

POKRMY ZE ZVĚŘINY 141

- Dušená srnčí kýta 141
Koroptve balené ve vinných listech 141
Koroptve pečené se slaninou 142
Koroptve pečené v červeném zelí 142
Zajíc v přírodní omáčce 142

POKRMY Z RYB 143

- Bramborové karbanátky s uzenou treskou 143
Fašírovaná roláda ze štiky 143
Grilovaný sled s vařenými bramborami 143
Kapr po staropolsku 144
Kapr vařený s koprovou omáčkou 144
Koprová omáčka 144
Knedlíčky z tresky v křenové omáčce 144
Marinovaný sled se smetanou 145
Obalované sledě, merlani nebo platýzi 145
Plněné závitky z lína 145
Sledě s jablečným křenem 146
Štika na kysané smetaně 146
Štika po varšavsku 147
Treska nebo štika zapékaná v křenové omáčce po polsku 147

OMÁČKY 148

- Bílá cibulová omáčka 148
Hnědá cibulová omáčka 148
Hořčičná omáčka 148
Houbová omáčka 148
Křenová smetanová omáčka 149
Okurková omáčka 149
Omáčka z rajských jablíček 149

- Polská myslivecká omáčka 149
Smetanová koprová omáčka 150
Žampionová omáčka 150

OVOCNÉ SALÁTY 151

- Jablkový nebo hruškový salát s vanilkovým krémem 151
Salát z dýně 151
Salát z grapefruitu 151
Salát z jablek 151
Salát z lesních jahod 152
Salát z letního ovoce 152
Salát z melounů 152
Salát z míchaného podzimního ovoce 152
Salát z ovesných vloček 153
Salát ze sušených švestek 153
Salát ze sušených švestek a žoravin (klikví) 153

OVOCNÉ ROSOLY A HUSPENINY 154

- Jablková huspenina bohatá na vitamíny 154
Kakaová huspenina 154
Kompot v ovocné huspenině 154
Malinový rosol bohatý na vitamíny 155
Ovocný nákyp z krupice 155
Rosol z kyselého mléka 155
Rosol z vařených višní 155
Rosoly z ovocných šťáv 156
Vanilková ovocná huspenina 156
Vanilkový nákyp z krupice 156
Žorovinová huspenina 156

MUSSY SE SNĚHEM 158

- Muss z červené želatiny 158
Muss z jablek nebo rebarbory 158
Muss z lesních nebo zahradních jahod 158
Vinný muss 159

DEZERTNÍ KAŠE A MOUČNÍKY 160

- Bábovka od polských přátel 160
Jáhlová kaše s vanilkovým krémem 160
Knedlíky se švestkami, s jableky, se zahradními jahody
nebo s marmeládou 160
Krakovská kaše s rozinkami 161
Krakovský dezert 161
Kynuté placičky 161

Mazurek „Den a noc“	162
Mazurek z listového těsta	162
Lívance z kyselého mléka	162
Lodičky s kávovým krémem	163
Mletá kaše se šlehanou smetanou	163
Ovocný polský chlebiček	163
Polské lívanečky	164

NÁPOJE 165

Čaj polský	165
Karamelové mléko	165
Medový nápoj	165
Mléko s malinovou šťávou	165

Abecední seznam receptů v češtině a polštině 167**Použitá literatura 182**