

I. POLIEVKY 5

VÝVARY 7

Špeciálne vývary 8

HNEDE POLIEVKY 9

Hnedá polievka so závarkou 9

Hnedé polievky s vložkami 9

BIELE POLIEVKY 11

Zapražené biele polievky 11

Šliamové biele polievky 12

Kašovité a krémové polievky 12

ŠPECIÁLNE POLIEVKY 13

Teplé špeciálne polievky 13

Studené špeciálne polievky 14

Polievky z mäsových vývarov 14

Ovocné polievky 14

II. OMÁČKY 15

TEPLÉ OMÁČKY 18

Omáčky k varenému hovädziemu mäsu 18

Základné biele omáčky 19

Zložité biele omáčky pripravené z bešamelovej omáčky 19

Zložité omáčky pripravené z omáčky velouté 20

Zložité omáčky pripravené z holandskej omáčky 21

Základné hnedé omáčky 21

Zložité omáčky pripravené zo základných hnedých omáčok 22

Studené omáčky 22

Majonézové omáčky 23

Zložité omáčky pripravené z majonézy 23

Špeciálne omáčky bez majonézy 24

Krycie rôsolové omáčky 24

III. PREDKRMY 25

STUDENÉ PREDKRMY 27

TEPLÉ PREDKRMY 28

IV. VAJEČNÉ JEDLÁ 31

ÚPRAVA VAJEC VARENÍM 33

ÚPRAVA VAJEC PEČENÍM 34

VAJEČNÉ OMELETY 35

Zdobenie omeliet 35

ÚPRAVA VAJEC VYPRÁŽANÍM 36

ÚPRAVA VAJEC ZAPEKANÍM 37

V. MÄSÁ 39

HOVÄDZIE MÄSO 41

Upotrebenie jednotlivých častí hovädzieho mäsa 41

Úprava hovädzieho mäsa varením 42

Úprava hovädzieho mäsa dusením 42

Hovädzie pečienky 43

Hovädzie roštenky — rezne (filé) 46

Závitky 47

Guláše a tokáne 48

Úprava hovädzieho mäsa pečením 49

Jedlá pripravené pečením v celosti 49

Minútky z hovädzieho mäsa 50

Roštenky 52

TELACIE MÄSO 53

Upotrebenie jednotlivých častí telacieho mäsa 53

Úprava telacieho mäsa varením 54

Úprava telacieho mäsa dusením 54

Úprava telacieho mäsa pečením 57

Úprava telacieho mäsa vyprážaním 58

Minútky z telacieho mäsa a z telacích vnútorností 59

BRAVČOVÉ MÄSO 60

Upotrebenie jednotlivých častí bravčového mäsa 60

Úprava bravčového mäsa varením 60

Úprava bravčového mäsa dusením 61

Úprava bravčového mäsa pečením 62

Údené bravčové mäso 64

Minútky z bravčového mäsa 65

BARANIE MÄSO 67

Upotrebenie jednotlivých častí baranieho mäsa 67

Úprava baranieho mäsa varením 67

Úprava baranieho mäsa dusením	67
Úprava baranieho mäsa pečením	68
Minútky z baranieho mäsa	69

VI. HYDINA, ZVERINA A RYBY 71

HYDINA 73

Úprava hydiny varením 73

Úprava hydiny dusením 74

Úprava hydiny pečením 75

Porciovanie hydiny 75

Minútky z hydiny 77

ZVERINA 78

Úprava pokrmov z mäsa vysokej zveri 78

Úprava pokrmov z mäsa nízkej zveri 80

Úprava pokrmov z mäsa diviaka 81

Úprava pokrmov z mäsa pernatej zveri 82

RYBY 83

Úprava sladkovodných rýb 83

Úprava rýb vyprážením 84

Úprava morských rýb 85

VII. ZELENINA, ZEMIAKY A STRUKOVINY 87

ZELENINA 89

Úprava zeleniny varením 89

Úprava zeleniny zaprávaním 90

Úprava zeleniny vyprážením 91

Úprava zeleniny zapekaním 91

ZEMIAKY 92

Zemiaky ako príloha 92

Prílohy zo zemiakov 93

Využitie zemiakov na prípravu hlavných jedál 93

STRUKOVINY 94

VIII. ŠALÁTY 97

JEDNODUCHÉ ŠALÁTY ZO SUROVEJ A VARENEJ ZELENINY 99

Jednoduché šaláty zo surovej zeleniny 99

Jednoduché šaláty z varenej zeleniny 100

ZLOŽITÉ ŠALÁTY	101
Zložité šaláty s majonézou	102
Zložité šaláty bez majonézy	103
Ovocné šaláty	103

IX. CESTOVINY A OBILNINY	105
ÚPRAVA A POUŽITIE CESTOVÍN	107
Úprava cestovín varením	107
Úprava cestovín dusením	107
Použitie cestovín	107
Niektoré hlavné jedlá pripravené z cestovín	108
ÚPRAVA RYŽE A INÝCH OBILNÍN	108
Krúpy, krúčky a perličky	109
Ovsené vločky	109
Proso	109
Niektoré hlavné jedlá pripravené z krúp a z ryže	110

X. MÚČNIKY	111
MÚČNIKY Z LIATEHO CESTA	113
VARENÉ MÚČNIKY	113
KAŠE	114
MÚČNIKY ZO ZÁVINOVÉHO CESTA	114
Ťahané závinové cesto	114
MÚČNIKY Z KYSNUTÉHO CESTA	115
Príprava kysnutého cesta	115
MÚČNIKY Z KREHKÉHO CESTA	116
Príprava krehkého cesta	116
MÚČNIKY Z LÍSTKOVÉHO CESTA	117
Príprava lístkového cesta	117
MÚČNIKY Z ODPALOVANÉHO CESTA	117
Príprava odpaľovaného cesta	118
NÁKYPY	118
Príprava nárypov	118
PUDINGY	119
Teplé pudinky	119
Studené pudinky	119
SLADKÉ TEPLÉ KRÉMY A OMÁČKY	120
Príprava krémov a omáčok	120

STUDENÉ KRÉMY 120

Príprava studených krémov 120

TORTOVÉ HMOTY 121

Príprava tortových hmôt (korpusov) 121

NÁPLNE 121

Príprava náplní 121

Náplne pripravené zo šľahačky 122

POLEVY NA MÚČNIKY 122