

Obsah

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	12
POLÉVKY	13
Hrášková polévka PP **	14
Cibulačka *	15
Česnečka *	16
Bramborová polévka **	17
Brokolicová polévka se sýrovými knedlíčky **	17
Kapustová polévka **	18
Kmínová polévka *	18
Koprová polévka **	18
Květáková polévka **	19
Pórková polévka *	19
Rajská polévka z kečupu *	20
Sýrová polévka s vývarem *	20
Špenátová polévka **	21
Zelňačka *	21
BRAMBORY	23
Brambory na loupačku *	25
Pečené brambory *	26
Cmunda ***	26
Bramborová kaše s párkem **	28
Brambory nadivoko *	28
Brambory s cibulkou *	29
Brambory s tvarohem *	29
Brambory se šlehačkou *	30
Brambory zapečené se sýrem **	30
Brambory zapečené s pórkem *	31
TĚSTOVINY	33
Nudle zapečené se sýrem **	35
Kolínka se žampiony *	35



Špagety po milánsku *	36
Špagety s česnekem a sýrem **	36
Špagety s tuňákem a rajčaty **	37
Italské špagety ***	37
Vrtule se sýrovou omáčkou **	38

LUŠTĚNINY 39

Čočka po orientálsku **	40
Čočka se sázeným vejcem **	41
Hrachová kaše ***	42
Hrách a kroupy *	43
Fazole pikant *	44

ZELENINA 45

Brokolicová omáčka *	46
Lečo *	47
Celer zapečený s vejci a sýrem ***	48
Celer smažený v těstíčku ***	49
Čína z cukety **	49
Cuketa zapékaná **	50
Cuketa plněná ***	50
Dušená mrkev na smetaně **	51
Fazolky nakyselo **	51
Fazolky na smetaně **	52
Falešný maďarský guláš *	53
Guláš z paprik a brambor *	53
Kapusta růžičková zapečená *	54
Květák jako mozeček (nebo brokolice) *	54
Květákové placičky ***	55
Květák s pikantní omáčkou **	56
Patizony s paprikami a rajčaty **	56
Patizony s vejci *	57
Zapečený lilek **	58
Zeleninové rizoto *	58

MASO 61

Pečená husa **	63
Jitrnice s bramborem *	64
Hovězí maso	64
Hovězí guláš **	64
Hovězí jinak aneb Vaříme pro tatínka ***	65
Mleté maso	66
Karbanátky **	66

Karbanátky v troubě *	66
Vepřové maso	67
Vepřová pečeně **	67
Vepřová s pórkem a paprikou aneb Překvapení pro maminku **	68
Vepřové na paprice **	68
Řízky klasika ***	69
Řízky v troubě **	70
Segedínský guláš **	70
Kuřecí maso	71
Kuře pečené *	71
Kuřecí maso po orientálsku **	72
Kuřecí rizoto **	72
Kuřecí řízky přírodní **	73
Slepice na kari ***	73
Vnitřnosti	74
Játra dušená ***	74
RYBY	75
Kapr pečený s anglickou slaninou **	76
Krabí rizoto *	76
Pečená makrela *	77
Rybí filé v alobalu **	77
Rybí filé v těstíčku **	78
SALÁTY	79
Hlávkový salát *	81
Zelný salát *	82
Zelný salát s jogurtovou zálivkou **	82
Bramborový salát *	83
Celerový salát **	83
Celerový salát s mrkví *	84
Čočkový salát nevařený *	84
Mrkvový salát *	85
Rajský salát *	85
Rajský salát po italsku *	85
Okurkový salát *	86
Okurkový salát – zaziky *	86
Šopský salát *	87
Těstovinový salát s rajčaty **	87
Těstovinový salát s tuňákem *	88
Zelný salát *	88
Další možné salátové zálivky	89



SLADKÉ POKRMY	91
Nudle s mákem *	92
Krupicová kaše **	93
Lívance **	94
Vdolky **	95
Ovesné vločky pražené s cukrem **	96
Kaše z ovesných vloček **	96
Rýžová kaše **	96
Tvarohové knedlíky **	97
KOLÁČE A MOUČNÍKY	99
Buchty **	100
Koláč raz, dva, tři *	101
Ořechový srncí hřbet *	102
Makovec *	103
Jablkový koláč *	104
Hruškový koláč *	106
Bublanina s višněmi *	108
Rychlý kakaový koláč *	108
Piškotové potěšení *	109
CO SE NIKAM NEVEŠLO ANEB UŽ JE TO UDĚLÁNO	111
Vejsce	111
Míchaná vajíčka na másle *	111
Míchaná vajíčka na cibulce *	112
Vaječná omeleta se špenátem **	112
Sázená vejce *	113
Pomazánky	113
Tvarohové pomazánky *	114
Pomazánka z olejovek I *	114
Pomazánka z olejovek II *	114
Humrová pomazánka falešná *	115
Krabí pomazánka *	115
Vaječná pomazánka *	116
Houby	116
Žampionové rizoto *	117
Žampiony po italsku *	117
Maminčino umění	118
Houskový knedlík ***	118
Rajská omáčka **	119

Tatínkovy speciality	120
Bítek bez masa *	120
Ďábelské tousty z cukety **	120
Nápoje	121
Šípkový čaj *	122
Medové mléko *	122
Čaj s mlékem *	123
Kakao **	123
Ananasový koktejl **	123
Koktejl z malinového džemu *	124
DOBRÉ RADY NAD ZLATO	125
Maso	125
Vejce	126
Zelenina	127
Sůl	127
Drobné kuchařské práce	128
KDE SE SCHOVÁVAJÍ VITAMINY?	129
OCHUCOVÁNÍ POKRMŮ	131
BYLINKY NA OKNĚ	133
Bazalka	133
Řeřicha	134
Saturejka	135
Bylinkové máslo	136
DOPORUČENÁ A POUŽITÁ LITERATURA	137
SEZNAM PÍSNIČEK	139