

## OBSAH

## JARO

## ZAČÍNÁME S VITAMINY...

## Studené předkrmy

Malé cibulky s rozinkami / 10

Plněný hlávkový salát / 10

Chmelíček s tatarkou / 11

Ředkvičkové minichuťovky / 11

Okurky / 11

Okurky plněné ředkvičkami  
a vejci / 12

Chřestový koktajl / 12

Šunkové minichuťovky / 13

## Teplé přerky

Mladý fenykl se sýrem / 13

Vařený chmelíček (pórek, chřest)  
s máslem / 14

Dušný chřest se smetanou / 14

Mladé kedlubny zapečené se  
šunkou / 14

Zapékany květák / 15

Květák zapečený s brambory / 15

Rímský květák / 16

Zapečený květák  
se smetanou / 16

Vařený pórek s kečupem  
a sýrem / 16

Šunkové závitky s pórkem / 17

Janovské omelety / 17

Zapečená ztracená vejce  
ve špenátu / 17

## ZELENINA V HLUBOKÉM TALÍŘI

## Polévky

– cibulová po anglicku / 18

– brokolicová / 18

– jarní hrášková / 19

– jarní se šťovíkem / 19

– jemná špenátová / 20

– květáková / 20

– z řepíkatého celeru / 20

– krémová z hlávkového  
salátu / 21

– z řeřichy potoční 21

– ředkvičková / 22

– selská jarní / 22

– špenátová po italsku / 22

## HLAVNÍ JARNÍ JÍDLA

Čekanka zapečená s vejci / 23

Plněné cibule / 24

Čekanka po belgicku / 24

Čekanka s vepřovým masem  
a jablečnou kaší / 25

Čekanka zapečená  
se šunkou / 25

Chřest zapečený  
se smetanou / 25

Chřest s parmazánem / 26

Chřest zapečený se šunkou / 26

Chřest zapečený s kuřecím  
masem / 26

Chřest s kuřecím masem  
po čínsku / 27

Zapečené kedlubny  
po maďarsku / 27

Pečený mladý květák / 28

Květákový nákyp se žampiony,  
smrži nebo májovkami / 28

Plněné mladé kedlubky / 29

Pórkové smaženky s uzeným  
masem / 29

Pórek zapečený s brambory  
a uzeným masem / 30

Plněný pórek / 30

Slaný pórkový koláč / 31

Čínský pórek s vepřovým  
masem / 31  
Špenát s topinkami / 31  
Palačinky zapečené  
se špenátem / 32  
Špenátový náky / 32  
Špenátový pudink / 33  
Plněný dušený špenát / 33  
Vejte ve špenátu / 34  
Lívanečky se špenátem / 34  
Jehněčí se špenátem / 34  
Špenátová musaka / 35  
Uzená makrela se špenátem / 35  
Špenátové krokety / 36  
Žampionové lívanečky se  
zeleninou / 36  
Hovězí nebo vepřové maso  
se zeleninou / 36

#### **PŘÍLOHY K MASOVÝM POKRMŮM**

Čekanka na smetaně / 37  
Čekanka ve vaječné omáčce / 37  
Čekanka zapečená se smetanou  
a vejci / 38  
Čekanka zapečená se sýrem / 38  
Fenykl na smetaně / 38  
Fenyklový náky / 39  
Chřest s olejem a citronem / 39  
Chřestová omáčka / 39  
Chřest s krabí omáčkou / 40  
Dušené ředkvičky / 40  
Špenát se sardelkami / 40  
Špenát po italsku / 41  
Špenát po římsku / 41  
Smažená řeřicha po čínsku / 42  
Hlávkový salát na smetaně / 42  
Šťovíková kaše / 42

#### **...A KONČÍME S VITAMINY**

##### **Saláty**

– celerový Waldorf / 43  
– cibulový s majonézou / 43

– cibulový s pomerančem / 44  
– cibulový s tuňákem / 44  
– slavnostní čekankový / 44  
– z fenyklu a ředkviček / 45  
– chřestový s citronovou šťávou / 45  
– chřestový s ředkvičkami / 45  
– čekankový se žampiony / 46  
– čekankový s pomerančem / 46  
– kedlubnový se smetanou / 46  
– kedlubnový s jablky / 46  
– ze syrové mrkve / 47  
– mrkvový se strouhaným  
sýrem / 47  
– pampeliškový dušený / 47  
– mrkvový s cibulí a křenem / 48  
– pampeliškový se slaninou / 48  
– hlávkový „Mimóza“ / 48  
– hlávkový s ředkvičkami  
a vejci / 49  
– hlávkový s ovocem / 49  
– řeřichový s majonézou / 49

#### **VELIKONOČNÍ SVÁTKY**

##### **Moučníky**

Jidášky s medem / 52  
Velikonoční bochánek / 53  
Bílý beránek / 53  
Pomlázkový věnec / 54  
Jarní čokoládový dort  
s jehnědami / 55  
Pomlázková kraslice  
se šlehačkou / 56  
Rychlé perníkové kraslice / 57  
**Velkopáteční kapr**  
Vařený kapr s máslem / 57  
Pečený kapr / 58  
Kapr na sardelích / 58

##### **Sváteční jídla**

Velikonoční nádivka / 59  
Velikonoční beránek pečený / 59  
Přírodní jehněčí pečeně / 60  
Rolované jehněčí hrudí / 60

**LÉTO****KDYŽ SE LÉTO VYVEDE****Jednoduché letní večeře**

Smažená vejce s bylinkami / 62

Volské oko na kopřivách / 62

Vejce s rajčaty / 63

Volské oko na pórku / 63

Pusa v plamenech / 63

**Studené speciality pro horké večery**

Španělské gaspacho / 64

Camembertové kouličky / 64

Provensálské baklažánové

pyré / 65

Řecká česneková bomba / 65

Marinované cukety

po italsku / 65

Okurky plněné sýrovým

krémem / 66

Plněné okurky po anglicku / 66

**KDYŽ SE V LÉTĚ OCHLADÍ**

Řecká rajčatová polévka / 67

Kastilská česnečka / 68

Plněné vinné listy

po arabsku / 68

Turecká papriková omáčka / 69

Letní bramboračka

s houbami / 69

Vinné listy plněné masem / 70

Bramborové placky

se škvarky / 70

Kulajda s koprem / 70

Bramboráky s čočkou

a houbami / 71

Pečené houbové kloboučky / 71

Smažené lišky / 72

Lišky nakyselo / 72

Houby s paprikami

na slanině / 72

Lívance / 73

Vdolky / 73

**OHNIVÉ LÉTO**

Ryby na roštu / 74

Pstruh na roštu / 75

Pečené grundle / 75

Úhoř na jehle / 75

Kapr na rožni / 76

Balkánské upleskánky / 76

Bosenské řízky / 76

Čevap na rožni / 77

Jehnčí kebab / 77

Jehnčí jehla s paprikou / 78

Čevapčiči / 78

Čevapčiči po makedonsku / 79

Leskovacké kuličky / 79

Roštěná na roštu / 79

Vepřový kotlet na roštu / 80

Telecí řízek se sýrem / 80

Zbojnický špíz / 80

Pikantní kuřecí jehla / 81

Pečené kuře / 81

Opékané uzeniny / 81

**JAHODOVÉ ORGIE**

Jahody v tvarohovém krému / 82

Jahodová polévka / 83

Jahodový salát s medem / 83

Jahodové omelety / 83

Salát z kuřecího masa

s jahodami / 84

Jahodový salát se šunkou

a melounem / 84

Jahodová pěna / 85

Jahodový koláč se žloutkovou

náplní / 85

Anglická jahodová

marmeláda / 85

Jahodová bublanina / 86

Jahodová šťáva / 86

**MLSNÉ LÉTO****Ovocné knedlíky**

Ovocné knedlíky z kynutého

těsta / 87

Knedlíky z odpalovaného  
těsta / 88

Švestkové knedlíky  
z bramborového těsta / 88

Krupicové ovocné knedlíky / 88

Knedlíky z tvarohového těsta / 89

**Lehké letní moučníky**

Krupicový nákyp  
s meruňkami / 89

Krupicová bublanina / 90

Krupicový trhanec  
s borůvkami / 90

Vločky s pomerančem  
a jablky / 91

Vločkový nákyp s jablky / 91

Ovesné lívanečky / 91

Jablková omeleta s vločkami / 92

**Sváteční letní moučníky**

Brusinkový dort / 92

Jahodový dort / 93

Meruňkový koláč / 93

Křehké jablkové řezy / 94

Makový koláč s třešněmi / 94

**Zmrzlina snadno a rychle**

Smetanová zmrzlina / 95

Pečená zmrzlina / 95

## JINÝ ZPŮSOB LÉTA

### Obiloviny pro zdraví

Pšeničná sekaná  
nebo karbanátky / 96

Kaše z celozrnné pšeničné  
mouky / 97

Pšeničné placky / 97

### Oves

Ovesné vločky na různý  
způsob / 97

Syrová ovesná kaše / 98

### Jáhly

Jahelná kaše / 98

Jahelné škrubánky / 98

### Strašně zdravé moučníky

Kukuřičný koláč / 99

Kukuřičný pudink / 99

Jablka s ovesnými  
vločkami / 100

Rýžový koláč / 100

## NĚKOLIK LETNÍCH TYPŮ

Zavařujeme bez cukru / 101

Uvařte si klevelu / 102

Sušení není umění / 103

Na závěr trochu bylinek / 104