

# Obsah

---

<b>Proč jíme zeleninu</b> . . . . .	5
<b>Jak sklízíme, nakupujeme a uchováváme zeleninu</b> . . . . .	8
<b>Vhodná kuchyňská úprava zeleniny</b> . . . . .	10
<b>Úprava málo známých zelenin</b> . . . . .	12
Artyčoky . . . . .	12
Baklažány . . . . .	15
Brokolice . . . . .	15
Celer řapíkatý . . . . .	15
Čekanka salátová . . . . .	15
Černý kořen . . . . .	15
Endivie (štěrбак) . . . . .	15
Fenykl sladký . . . . .	17
Chřest . . . . .	17
Kabačky . . . . .	17
Kadeřávek . . . . .	18
Kardy . . . . .	18
Kukuřice cukrová . . . . .	19
Mangold . . . . .	19
Pastinák . . . . .	20
Patizony . . . . .	20
Pekingské zelí . . . . .	21
Polníček . . . . .	21
Řeřicha zahradní . . . . .	22
Řeřicha potoční . . . . .	22
Salsify . . . . .	22
Šťovík . . . . .	23
Tuřín . . . . .	23
Vodnice . . . . .	24
<b>Jak podáváme zeleninu</b> . . . . .	25

## ZELENINOVÉ PŘEDPISY

### Studené předkrmy

Artyčoky dušené na víně (Francie) . . . . .	28
Plněné artyčoky (Anglie) . . . . .	28
Artyčoky se zálivkou vinegret (Francie) . . . . .	28
Srdíčka artyčoků s omáčkou gribiche (Francie) . . . . .	29
Srdíčka artyčoků s majonézou (Francie) . . . . .	29
Kaviár z baklažánů (Polsko) . . . . .	29
Dušené baklažány (Blízký východ) . . . . .	29
Vařená brokolice s majonézou (ČSR) . . . . .	30
Brokolice v aspiku (USA) . . . . .	30
Celerové závitky s humrovou majonézou (ČSR) . . . . .	30
Celerový salát s majonézou (Jugoslávie) . . . . .	30
Celer s hořčicovou majonézou (Francie) . . . . .	31
Malé cibulky s rozinkami (USA) . . . . .	32
Salát z fazolek s tuňákem (Itálie) . . . . .	32
Chmelfček (mladé výhonky chmele) s tatarskou omáčkou (ČSR) . . . . .	32
Chřest se zálivkou vinegret (Francie) . . . . .	32
Chřest s majonézou (Francie) . . . . .	32
Chřestový salát v aspiku (USA) . . . . .	33
Chřest s tatarskou omáčkou (Maďarsko) . . . . .	33
Šunkové závitky s chřestem (ČSR) . . . . .	33
Chřest po zahradnicku (ČSR) . . . . .	34
Salát z chřestu (Blízký východ) . . . . .	34
Chřestový koktail (Německo) . . . . .	34
Chřest se šunkou v aspiku (Anglie) . . . . .	35
Telecí závitky s chřestem (ČSR) . . . . .	35
Květák s majonézou (Maďarsko) . . . . .	35
Okurky plněné šunkovou pěnou (ČSR) . . . . .	36
Okurky plněné sýrovým krémem (ČSR) . . . . .	36
Plněné okurky (Anglie) . . . . .	36
Okurky plněné žampióny (Maďarsko) . . . . .	36
Okurky plněné vejci (Polsko) . . . . .	37
Pikantní chuťovky z okurek (Německo) . . . . .	37
Okurky plněné paprikovou náplní (USA) . . . . .	37
Rajčata „harmonika“ (Francie) . . . . .	38
Rajčatový koktail (Německo) . . . . .	38
Rajčata plněná humrovou majonézou (Francie) . . . . .	38
Rajčata plněná kuřecím salátem (Itálie) . . . . .	38
Rajčata plněná po pařížsku (Francie) . . . . .	39
Rajčata plněná pažitkovým krémem (ČSR) . . . . .	39

Kabačky zapékané s masem (ČSR) . . . . .	149
Kabačky s hřibkovou nádivkou (Polsko) . . . . .	149
Kabačky dušené se zeleninou (Francie) . . . . .	150
Kadeřávek s klobásami (Holandsko) . . . . .	150
Kapusta s klobásami (Holandsko) . . . . .	150
Plněná kapusta (Slovensko) . . . . .	150
Kapustové závitky s mřchanou zeleninou (ČSR) . . . . .	151
Smažené plněné kapustové listy (ČSR) . . . . .	151
Kapustový mozeček (ČSR) . . . . .	152
Kapusta zapečená s brambory (Německo) . . . . .	152
Kapusta zapečená s masem (Jugoslávie) . . . . .	152
Kapusta zapečená s rýží, párky a sýrem (ČSR) . . . . .	153
Kapusta zapečená s vepřovým masem (Maďarsko) . . . . .	153
Kapusta zapečená s houbami (Maďarsko) . . . . .	153
Kapustové karbanátky I (Slovensko) . . . . .	154
Kapustové karbanátky II (Polsko) . . . . .	155
Kapustový pudink (Polsko) . . . . .	155
Zapékaná růžičková kapusta (Slovensko) . . . . .	155
Zapečená růžičkovou kapusta se smetanou a sýrem (Maďarsko) . . . . .	156
Růžičková kapusta po indicku (Francie) . . . . .	156
Zapečená růžičková kapusta v sýrové omáčce (Francie) . . . . .	156
Kedlubny plněné mletým masem (Slovensko) . . . . .	157
Plněné kedlubny (ČSR) . . . . .	157
Kedlubny plněné mozečkem (Jugoslávie) . . . . .	158
Kedlubny zapečené se salámem (ČSR) . . . . .	158
Kedlubny zapečené s masem (Maďarsko) . . . . .	158
Vejce zapečená s kukuřičnými zrny (USA) . . . . .	159
Smažený květák (Slovensko) . . . . .	159
Květákové smaženky (Francie) . . . . .	159
Pečený květák (ČSR) . . . . .	160
Květák zapečený v alobalu (Německo) . . . . .	161
Květák zapečený s rajčaty (Německo) . . . . .	161
Květák zapečený s vejci (Anglie) . . . . .	161
Květák zapečený s žampiónovou omáčkou (Austrálie) . . . . .	162
Květák zapečený ve vaječné omáčce (Francie) . . . . .	162
Květákový nákyp s hřibky (Francie) . . . . .	163
Vepřové maso s květákem (Čína) . . . . .	163
Květák s pikantní omáčkou (Blízký východ) . . . . .	164
Květáková musaka (Jugoslávie) . . . . .	165
Květák se šunkou (Jugoslávie) . . . . .	165
Květákové řízky (ČSR) . . . . .	165
Mangold zapečený se sýrem (ČSR) . . . . .	166
Mangold zapečený se šunkou (ČSR) . . . . .	166

Mangold dušený se žampióny (ČSR)	166
Dušený mangold s pikantní omáčkou (Německo)	167
Mrkev v sýrové omáčce (Německo)	167
Palačinky zapečené s mrkví (ČSR)	168
Mrkvový nákyp (Čína)	168
Vepřové maso s okurkami (Čína)	168
Plněné okurky s rajčatovou omáčkou (Německo)	169
Plněné okurky (Čína)	169
Plněné kvašené okurky na smetaně (Maďarsko)	170
Okurky plněné žampióny (ČSR)	170
Okurky plněné telecím masem (ČSR)	171
Smažené plněné okurky (ČSR)	171
Okurkový nákyp s uzeným masem (ČSR)	171
Ragú z okurek, rajčat a hub se sázenými vejci (ČSR)	172
Smažený pastinák (Německo)	172
Dušené patizóny s paprikou a salámem (ČSR)	172
Plněné papriky (SSSR)	172
Papriky plněné vepřovým masem (Slovensko)	173
Plněné papriky v rajčatové omáčce (Maďarsko)	174
Papriky plněné vejci (Rumunsko)	175
Plněné papriky se sardelkami (Itálie)	175
Plněné papriky se zelím (Slovensko)	176
Plněné papriky v zelí (Maďarsko)	176
Sterilované papriky plněné fazolemi (Jugoslávie)	177
Papriky dušené s houbami a salámem (ČSR)	177
Hovězí maso se zelenou paprikou (Čína)	177
Papriková směs (Francie)	178
Lečo (Maďarsko)	178
Lečo s houbami (Slovensko)	178
Papriky po selsku (Bulharsko)	179
Slavonský čevap (Jugoslávie)	179
Telecí kotlety s paprikami (Maďarsko)	179
Vepřové řízky s paprikami (Španělsko)	180
Kuře se zeleninou a paprikou (Čína)	180
Kuře s paprikami (Maďarsko)	180
Pórek zapečený s brambory a uzeným masem (ČSR)	181
Pórek zapečený se šunkou (Anglie)	181
Pórkové smaženky s uzeným masem (ČSR)	181
Plněný pór (Bulharsko)	181
Zapečený pór (Německo)	182
Hovězí plátky s pórem (Německo)	182
Pórek s vepřovým masem (Čína)	183
Pórkový koláč (Francie)	183

Plněná rajčata (Slovensko)	183
Rajčata plněná mletým masem (Blízký východ)	183
Plněné rajčata a rajčtinové papriky (Jugoslávie)	183
Rajčata zapečená s uzeným masem (Německo)	184
Rajčata zapečená se salámem a rýží (Německo)	184
Rajčata plněná vejci (ČSR)	184
Rajčata plněná žampióny (ČSR)	185
Smažená rajčata (Jugoslávie)	185
Rajčata pečená s houbami (Jugoslávie)	185
Brambory dušené s rajčaty (Rumunsko)	185
Rajčata smažená ve vinném těstíčku (ČSR)	186
Palačinky se sýrem a rajčaty (Austrálie)	186
Houbové rizoto s rajčaty a paprikou (Slovensko)	186
Neapolská pizza (Itálie)	186
Vídeňská kýta po vídeňsku (Rakousko)	187
Treska v rajčatech po portugalsku (Portugalsko)	187
Hovězí maso dušené s rajčaty (Anglie)	187
Špenát s topinkami (SSSR)	188
Špenátový nákyp (Francie)	188
Špenátový nákyp se sýrem (USA)	188
Lívanečky se špenátem (Francie)	189
Špenátový pudink (Německo)	190
Plněný dušený špenát (ČSR)	190
Palačinky zapečené se špenátem (Německo)	191
Vejce na špenátě (Skandinávie)	191
Dušený špenát s kuřecím masem (Čína)	191
Musaka se špenátem (Jugoslávie)	192
Špenát zapečený s masem a brambory (Německo)	192
Jehněčí se špenátem (Jugoslávie)	192
Sázená vejce s kraby a špenátem (Německo)	193
Uzená makrela se špenátem (Skandinávie)	193
Špenátové krokety (Itálie)	193
Šfovíkový nákyp (Maďarsko)	193
Smažená tykev (ČSR)	194
Tykev v sýrové omáčce (Anglie)	194
Tykev zapečená se sýrem (Jugoslávie)	194
Tykev zapečená v rajčatové omáčce (Polsko)	195
Tykvový nákyp (Francie)	196
Tykev zapečená se smetanou (ČSR)	196
Plněná tykev (Anglie)	196
Plněná tykev s koprovou omáčkou (Maďarsko)	197
Plněná tykev (ČSR)	198
Tykev zapečená s masem (ČSR)	198

Plněné zelí (ČSR)	198
Zelí plněné vepřovými játry (Francie)	199
Zelí plněné játry a vepřovým masem (Francie)	200
Plněné zelné závitky (Skandinávie)	200
Plněné zelné listy (Blízký východ)	201
Zelné listy plněné vepřovým masem a rýží (Maďarsko)	202
Sedmíhradské vařené zelí (Maďarsko)	202
Sedmíhradské zapékané zelí (Maďarsko)	202
Skopový perkelt se zelím (Maďarsko)	203
Vepřová plec se zelím (Rakousko)	203
Bosenské zelí (Jugoslávie)	203
Skopová plec v zelí (Skandinávie)	204
Jehněčí maso dušené se zelím (Skandinávie)	204
Zelí dušené s masem (Blízký východ)	204
Bigos (Polsko)	205
Kysané zelí po alsasku (Francie)	206
Kysané zelí zapečené s masem (Polsko)	206
Pečená štika v kysaném zelí (Maďarsko)	206
Kysané zelí s vepřovým bůčkem (Německo)	207
Kysané zelí dušené s klobásami (Holandsko)	207
Segedínský guláš (Maďarsko)	207
Kysané zelí vařené s vepřovým masem (Maďarsko)	207
Zapečené kysané zelí (Francie)	208
Závitky z čínského zelí (Německo)	208
Skopové maso se zelím (Německo)	208
Lipská směs (Německo)	209
Zelenina v bešamelu (SSSR)	209
Zeleninové karfi I (Anglie)	209
Zeleninové karfi II (Indie)	210
Míchaná zelenina na slanině (Francie)	210
Zapékaná míchaná zelenina (Slovensko)	211
Zeleninové smaženky (Japonsko)	211
Zeleninové lívanečky I (ČSR)	211
Zeleninové lívanečky II (Itálie)	212
Zeleninové karbanátky (Slovensko)	212
Zeleninové karbanátky s omáčkou karfi (Německo)	213
Zeleninové krokety (Německo)	213
Zeleninové krokety s vejci (Anglie)	214
Zeleninové krokety se sýrem (Anglie)	214
Zeleninové opečenky (SSSR)	214
Pudink z míchané zeleniny (Slovensko)	214
Zeleninový nákyp se sýrem (Německo)	215
Zeleninový nákyp s uzeným masem (ČSR)	215

Postní džuvec (Rumunsko)	215
Džuvec (Jugoslávie)	216
Skopový džuvec (Jugoslávie)	216
Zeleninová směs s masem (Jugoslávie)	216
Míchaná zelenina s masem (Blízký východ)	217
Bulharský zeleninový hrnec (Bulharsko)	217
Zeleninový hrnec (Německo)	217
Bosenský hrnec (Jugoslávie)	218
Paela (Španělsko)	218
Rizoto po selsku (Itálie)	218
Nudle zapékané s masem a se zeleninou (Slovensko)	219
Řecká musaka (Řecko)	219
Lečo zapečené s masem (Maďarsko)	219
Vepřová kýta obložená zeleninou (Portugalsko)	219
Vepřové maso se zeleninou a vejci (Španělsko)	220
Hovězí maso se zeleninou (Japonsko)	220
Vepřové maso se zeleninou	220
Kapr dušený v zelenině (Maďarsko)	221
Roštěnky obložené zeleninou (ČSR)	221
Zeleninový pudink (Rakousko)	221
Zeleninové řízky (Rakousko)	222

## Přílohy

Baklažány na smetaně (USA)	224
Baklažány dušené s rajčaty a s kořením (Francie)	224
Baklažány dušené s rajčaty a paprikou (ČSR)	224
Baklažány dušené s řapíkatým celerem (Itálie)	225
Baklažány dušené s rajčaty a česnekem (Francie)	225
Kaše z baklažánů (Blízký východ)	225
Kaše z baklažánů s paprikami (Indie)	226
Baklažány pečené s rajčaty a cibulí (Francie)	226
Baklažány pečené se slaninou (Francie)	226
Smažené baklažány s petrželkou a česnekem (Itálie)	227
Plněné smažené baklažány (Indie)	227
Baklažány zapečené se sýrem (Itálie)	227
Baklažány zapečené s rýží (Německo)	228
Baklažány zapečené s parmazánem (USA)	228
Baklažány zapečené s rajčaty (Turecko)	228
Bambusové výhonky s hříbkou (Čína)	229
Vařená brokolice (Itálie)	229
Vařená brokolice s olejem a citrónovou šťávou (Itálie)	229
Brokolice zapečená se sýrem (ČSR)	229
Smažené noky z brokolice (ČSR)	230

Celer dušený v másle (Francie)	230
Celerová kaše (Německo)	230
Celer dušený s jablky (Německo)	230
Celer dušený v sýrové omáčce (ČSR)	231
Celer zapečený s brambory (Německo)	231
Řapíkatý celer dušený v másle (Francie)	231
Zapečený řapíkatý celer (Austrálie)	231
Řapíkatý celer na smetaně (Čína)	232
Smažený řapíkatý celer (Čína)	232
Řapíkatý celer se šunkou a sýrem (Itálie)	232
Dušené cibulky (ČSR)	232
Dušená cibule ve smetaně (USA)	233
Cibule s rajčaty (Španělsko)	233
Cibule dušená s rajčaty (ČSR)	233
Cibule a rajčata v jednoduché omáčce (Čína)	233
Karamelizované cibulky (Skandinávie)	234
Cibulové zelí (ČSR)	235
Sladkokyselé cibulky (Itálie)	235
Cibulky dušené v červeném víně (ČSR)	235
Cibule dušené ve víně (Francie)	235
Osmažené cibule (Francie)	236
Pečené cibule (Francie)	236
Čekanka na smetaně (ČSR)	236
Čekanka ve vaječné omáčce (ČSR)	236
Čekanka zapečená se smetanou a vejci (ČSR)	236
Čekanka zapečená se sýrem (Německo)	237
Gratinovaný černý kořen (ČSR)	237
Černý kořen na smetaně (ČSR)	237
Černý kořen zapečený se sýrem (Německo)	237
Nákyp z černého kořene s rýží (Německo)	238
Endívie (štěrბák) pečená v másle (Francie)	238
Endívie dušená v másle (Francie)	238
Endívie pečená se slaninou nebo se šunkou (Francie)	238
Dušené fazolky s máslem (Francie)	239
Fazolky na smetaně (ČSR)	239
Fazolky s máslem a sýrem (Itálie)	239
Dušené fazolky (Itálie)	239
Fazolky s rajčaty a slaninou (Itálie)	240
Fazolky dušené v oleji (Blízký východ)	240
Fazolky po provensálsku (Francie)	241
Fazolky se slaninou (Itálie)	241
Fazolky na slanině se smetanou (Maďarsko)	241
Sterilované fazolky s česnekem (USA)	241



Dušené fazolky na česneku (Blízký východ)	242
Dušené fazolky se šunkou (Francie)	242
Kaše z fazolek (Francie)	242
Fazolky zapečené s růžičkovou kapustou (USA)	242
Fazolky zapečené s mandlemi (USA)	243
Fazolky na kyselo (ČSR)	243
Fazolky zapečené se sýrem (USA)	243
Fazolky a brambory v rajčatové omáčce (USA)	244
Zapékané fazolky (Slovensko)	244
Nákyp z fazolek (Itálie)	244
Fenykl na smetaně (ČSR)	245
Nákyp z fenyklu (Itálie)	245
Dušený fenykl v sýrové omáčce (ČSR)	245
Hrášek dušený v másle (Francie)	246
Hrášek po selsku (Francie)	246
Hrášek dušený se šunkou (Itálie)	246
Hrášek po florentsku (Itálie)	246
Hrášek se slaninou (Francie)	246
Zelený hrášek přírodní (ČSR)	247
Zadělávaný hrášek (Německo)	247
Hrášek na smetaně (Německo)	247
Hrášek s rýží (Indie)	247
Risoto s hráškem (ČSR)	247
Risoto s hráškem a šunkou (ČSR)	248
Rýže s hráškem (Itálie)	248
Hrášek s brambory (Indie)	248
Nákyp ze zeleného hrášku (Itálie)	248
Vařený chřest s olejem a citrónem (Itálie)	249
Chřestová omáčka (Anglie)	249
Chřest ve smetaně (Německo)	249
Chřest ve vývaru s bylinkami (Německo)	249
Chřest zapečený v sýrové omáčce (ČSR)	250
Chřestový nákyp s rýží (Německo)	250
Chřest s krabí omáčkou (Čína)	250
Važené kabačky s máslem (Polsko)	251
Kabačky s čerstvými bylinkami (Francie)	251
Kabačky s rajčaty (Francie)	251
Dušené kabačky (Itálie)	251
Kabačky ve sladkokyselé omáčce (Itálie)	251
Kabačky dušené na másle (Itálie)	252
Kabačky pečené na másle (Anglie)	252
Nizzské kabačky (Francie)	252
Kadeřávek na smetaně (ČSR)	252

Smažené hranolky z kabaček (Itálie)	252
Špenát z kadeřávku (ČSR)	253
Dušený kadeřávek s brambory (ČSR)	253
Vařená kapusta (ČSR)	253
Dušená kapusta (Slovensko)	253
Přírodní kapusta se slaninou (ČSR)	254
Dušená kapusta se šunkou (ČSR)	254
Růžičková kapusta vařená v páře (Anglie)	254
Dušená růžičková kapusta (Anglie)	254
Růžičková kapusta na smetaně (Francie)	254
Růžičková kapusta dušená na másle (Francie)	254
Růžičková kapusta zapékaná s parmazánem (Francie)	255
Růžičková kapusta se smetanovou omáčkou (USA)	255
Zadělávaná růžičková kapusta (Německo)	255
Růžičková kapusta s pikantní omáčkou (USA)	255
Dušená růžičková kapusta s rozinkami (Belgie)	256
Růžičková kapusta dušená s rýží a houbami (ČSR)	256
Smažená růžičková kapusta (Čína)	256
Růžičková kapusta zapékaná se sýrem (ČSR)	256
Kardy dušená v másle (Blízký východ)	257
Kardy dušené s hráškem (Blízký východ)	257
Kardy zapečené s vejci (ČSR)	257
Kardy zapečené ve smetanové omáčce (Francie)	257
Važené kedlubny s máslem (ČSR)	258
Přírodní kedlubny (ČSR)	258
Dušené kedlubny (Německo)	258
Kedlubnová kaše (Německo)	258
Kedlubnové zelí na víně (ČSR)	258
Kedlubnový „prívarok“ s kapustou (Slovensko)	259
Zapečené kedlubny (Německo)	259
Kukuřičné palice dušené s plátky slaniny (Německo)	259
Kedlubny zapečené se šunkou a sýrem (Německo)	259
Pečené kukuřičné palice (Německo)	260
Kukuřičná zrna na smetaně (Německo)	260
Kukuřičná zrna s rajčaty (ČSR)	260
Kukuřičné palice pečené v alobalu (USA)	260
Zapečené kukuřičné palice (Austrálie)	260
Přírodní květák (ČSR)	261
Dušený květák (Anglie)	261
Květák s bešamelem (SSSR)	261
Květák v rajčatové omáčce (Anglie)	261
Květák zapečený s rýží a žampiony (Německo)	262
Květák zapečený s brambory (Německo)	262

Květák po římsku (Itálie)	262
Květák zapečený se smetanou (Francie)	262
Květák zapečený s kečupem (Francie)	263
Květákový nákyp (USA)	263
Špenát z mangoldu (ČSR)	263
Řapíky mangoldu ve smetaně (Slovensko)	264
Dušená mrkev (Slovensko)	264
Vařená mrkev (SSSR)	264
Karotka Vichy (Francie)	264
Mrkev na smetaně (Anglie)	265
Mrkev s hráškem na smetaně (Anglie)	265
Mrkev a celer na smetaně (Anglie)	265
Mrkev a fazolky na smetaně (Anglie)	265
Mrkev a růžičková kapusta na smetaně (Anglie)	265
Dušená mrkev na smetaně I (ČSR)	265
Dušená mrkev na smetaně II (Francie)	266
Karotka pro labužníky (Německo)	266
Mrkvová kaše (Anglie)	266
Mrkev na portském víně (Francie)	266
Mrkev na smetaně s hráškem (Francie)	266
Dušená mrkev s brambory se smetanou (Německo)	267
Karamelizovaná mrkev (Francie)	267
Vařené okurky (USA)	267
Okurky na smetaně (Rakousko)	268
Okurky dušené v paprikové omáčce (Německo)	268
Okurky dušené v koprové omáčce (Německo)	268
Okurky ve smetanové omáčce (Polsko)	268
Okurky na slanině (Německo)	269
Okurky dušené se žampióny (ČSR)	269
Sladkokyselé okurky (Německo)	269
Okurky dušené na másle s koprem (Německo)	269
Okurky v rajčatové omáčce (Německo)	270
Papriky pečené na másle (ČSR)	270
Dušené papriky na smetaně (ČSR)	270
Papriky s vejci a se sýrem (ČSR)	270
Papriky s cibulí, rajčaty a jablky (ČSR)	271
Paprika karí (USA)	271
Smažená papriková kolečka (Itálie)	271
Papriky se sardelkami (Itálie)	271
Dušená rýže s paprikami (ČSR)	271
Papriky plněné rýží (Francie)	272
Papriky dušené s rajčaty (Itálie)	272
Papriky po korsicku (Itálie)	272

Lečo (Slovensko)	273
Papriky s rajčaty na smetaně (ČSR)	273
Papriky po piemontsku (Itálie)	273
Zadělávaný pastinák (Německo)	273
Pastinákové smaženky (Německo)	274
Patizony na smetaně (ČSR)	274
Patizony s paprikami (ČSR)	274
Dušený pórek (ČSR)	274
Pórek dušený na másle (Francie)	275
Pórek na smetaně (Německo)	275
Pórek na červeném víně (Francie)	275
Pórek dušený s rajčaty (Francie)	275
Pórek zapečený v sýrové omáčce (Anglie)	276
Rajčata pečená na másle (ČSR)	276
Rajčata po provensálsku (Francie)	276
Rajčata dušená s cibulí (Německo)	277
Dušená rajčata (ČSR)	277
Smažená rajčata (ČSR)	277
Čahki z rajčat (Indie)	277
Rajčata dušená s hříbkou (Německo)	277
Rajčata na smetaně (ČSR)	278
Rajčata zapečená se sýrem (ČSR)	278
Rajčata zapečená s jablky (Německo)	278
Rajčatové lívanečky (Německo)	278
Rajčatová rýže po římsku (Itálie)	279
Rajčatová rýže (ČSR)	279
Fazole s rajčaty (ČSR)	279
Rajčata plněná rýží (Itálie)	279
Pyré z čerstvých rajčat (Francie)	280
Dušené ředkvičky (Německo)	280
Vařená červená řepa s máslem (USA)	280
Červená řepa se smetanovou omáčkou (USA)	280
Červená řepa na smetaně (USA)	281
Dušená červená řepa (Německo)	281
Červená řepa s rajčaty (Francie)	281
Pečená červená řepa (Francie)	281
Červená řepa na kyselo (Francie)	282
Đábelská červená řepa (USA)	282
Zadělávaná červená řepa (Německo)	282
Smažená řeřicha (Čína)	282
Hlávkový salát na smetaně (Maďarsko)	283
Salátový „prívarok“ (Slovensko)	283
Hlávkový salát s mrkví na smetaně (ČSR)	283

Rajčata plněná šunkovou pěnou (ČSR) . . . . .	39
Rajčata s rybí náplní (Maďarsko) . . . . .	39
Rajčata plněná rýžovým salátem (Itálie) . . . . .	40
Rajčata plněná smetanovým krémem (Anglie) . . . . .	41
Rajčata plněná tuňákem a vejci (Itálie) . . . . .	41
Rajčata plněná tuňákovou majonézou (Itálie) . . . . .	41
Rajčata plněná žloutkovou pěnou (ČSR) . . . . .	41
Rajčata s vejci a smetanou (Polsko) . . . . .	42
Paprika po piemontsku (Itálie) . . . . .	42
Paprikové závitky s tuňákem (Itálie) . . . . .	42
Paprikové závitky se sardelkami a kapary (Itálie) . . . . .	43
Papriky plněné budapeštským krémem (ČSR) . . . . .	43
Papriky plněné krémem z játrové paštiky (ČSR) . . . . .	43
Zelené papriky plněné šlehanou nivou (ČSR) . . . . .	43
Červené papriky plněné šunkovou pěnou (ČSR) . . . . .	44
Papriky plněné tvarohem (Maďarsko) . . . . .	44
Zelené papriky plněné vaječným salátem (ČSR) . . . . .	44
Ředkvičky s očky (USA) . . . . .	44
Ředkvičky plněné šunkovou pěnou (ČSR) . . . . .	45
Plněná červená řepa (Anglie) . . . . .	45
Plněný hlávkový salát (USA) . . . . .	45
Malé tykve dušené v oleji (Řecko) . . . . .	45
Studená sarma (Jugoslávie) . . . . .	46
Zelný salát (Čína) . . . . .	47
Zelné závitky (Švýcarsko) . . . . .	47
Závitky z uzeného jazyka se zeleninovou majonézou (ČSR) . . . . .	47
Salát urnebes (Jugoslávie) . . . . .	48
Předkrm z různých zeleniny (Španělsko) . . . . .	48
Míchaný zeleninový salát (Blízký východ) . . . . .	48
Vejce na zeleninovém salátě (Polsko) . . . . .	48
Obložený salát z míchané zeleniny (Německo) . . . . .	50
Smíšený zeleninový předkrm (Austrálie) . . . . .	51
Zeleninový předkrm s olejovkami (Itálie) . . . . .	51
Zeleninový salát se salámem (Itálie) . . . . .	51
Salát nizzský I (Francie) . . . . .	51
Salát nizzský II (Itálie) . . . . .	52
Ruská vejce (Slovensko) . . . . .	52
Sendviče s okurkami (USA) . . . . .	54
Obložené chlebíčky s okurkami (Německo) . . . . .	54
Chlebíčky s paprikou (Maďarsko) . . . . .	55
Chlebíčky s čerstvým fenyklem (Německo) . . . . .	56
Obložené chlebíčky se zeleninou (Dánsko) . . . . .	57

Salsify vařené (Polsko)	283
Salsify zapékané v bešamelu (Polsko)	284
Salsify pečené na másle (Francie)	284
Salsifové smaženky (Francie)	284
Dušený špenát s máslem (Francie)	284
Špenát na smetaně (Francie)	285
Špenátová kaše (Francie)	285
Přírodní špenát (ČSR)	285
Dušený špenát (ČSR)	285
Selský špenát (Německo)	286
Špenát s rozinkami (Itálie)	286
Špenát se sardelkami (Itálie)	286
Špenátová rýže (ČSR)	286
Špenátová sedlina (Slovensko)	287
Špenát po římsku (Slovensko)	287
Zapečený špenát s brambory (Francie)	287
Šťovíková omáčka (ČSR)	287
Šťovíková kaše (Francie)	288
Tykev na smetaně (Maďarsko)	288
Tykev s rajčaty na smetaně (Jugoslávie)	288
Tykvové zelí (Německo)	288
Dušená tykev se sýrem (Německo)	289
Zapečená tykev se sýrem (Maďarsko)	289
Dušená tykev s rajčaty (Jugoslávie)	289
Vodnice se šunkou (Francie)	290
Vodnice s petrželkou a strouhankou (Francie)	290
Karamelizovaná vodnice (Francie)	290
Vařená vodnice (Japonsko)	290
Hlávkové zelí s cibulí (USA)	290
Dušené zelí s rozinkami (Itálie)	291
Sladkyselé zelí (Itálie)	291
Hlávkové zelí dušené na víně (ČSR)	291
Bavorské zelí (Německo)	291
Zelný „prívarok“ s rajčaty (Slovensko)	292
Zelí v rajčatové omáčce (Maďarsko)	292
Zelí s koprem a smetanou (Dánsko)	292
Zelí s kysanou smetanou (Rakousko)	292
Dušené hlávkové zelí s jablky a paprikou (Slovensko)	293
Zelí na paprice (USA)	293
Zapékané zelí (Francie)	293
Minutkové kysané zelí (Německo)	293
Kysané zelí na víně (ČSR)	294
Kysané zelí s hřibky (Polsko)	294

Přírodní červené zelí (Dánsko) . . . . .	294
Dušené červené zelí (Dánsko) . . . . .	294
Červené zelí s kaštany (Francie) . . . . .	295
Červené zelí na vině (Polsko) . . . . .	295
Sladkokyselé červené zelí (Francie) . . . . .	296
Pekingské zelí s máslem (ČSR) . . . . .	296
Dušené pekingské zelí (ČSR) . . . . .	296
Špenát z pekingského zelí (ČSR) . . . . .	296
Pekingské zelí jako chřest (ČSR) . . . . .	297
Pekingské zelí dušené na slanině (Německo) . . . . .	297
Zapékané pekingské zelí (Anglie) . . . . .	297
Vařená zelenina (Japonsko) . . . . .	297
Pečená zelenina (Japonsko) . . . . .	298
Přírodní zelenina (Francie) . . . . .	298
Míchaná zelenina dušená v oleji (Francie) . . . . .	298
Míchaný zeleninový „přívarek“ (Slovensko) . . . . .	298
Zeleninová sedlina (Slovensko) . . . . .	299
Sladkokyselá míchaná zelenina (Čína) . . . . .	299
Zeleninové ragú (ČSR) . . . . .	299
Zeleninová směs s vejci (Austrálie) . . . . .	300
Zeleninové rizoto (Slovensko) . . . . .	300
Zeleninové noky (ČSR) . . . . .	300
Zeleninové knedlíčky (Jugoslávie) . . . . .	301

## Omáčky

Omáčka z čerstvých rajčat (Anglie) . . . . .	302
Italská rajčatová omáčka (Itálie) . . . . .	302
Milánská omáčka (Itálie) . . . . .	302
Omáčka z čerstvých rajčat a paprik . . . . .	303
Neapolská omáčka z čerstvých rajčat (Itálie) . . . . .	303
Hustá rajčatová omáčka (Francie) . . . . .	303
Česká rajčatová omáčka (ČSR) . . . . .	303
Studená rajčatová omáčka I (Německo) . . . . .	304
Studená rajčatová omáčka II (ČSR) . . . . .	304
Omáčka ze syrových rajčat (Itálie) . . . . .	304
Mrazená rajčatová omáčka (Francie) . . . . .	304
Smetanový křen (ČSR) . . . . .	305

## Saláty

Artyčokový salát (Francie) . . . . .	306
Salát z pečených baklažánů a paprik (Španělsko) . . . . .	306
Salát z baklažánů s uzeným jazykem (Jugoslávie) . . . . .	306
Salát z baklažánů (Blízký východ) . . . . .	307

Salát z brokolice (Itálie)	307
Salát z brokolice s kapary (Francie)	307
Celerový salát (Slovensko)	307
Celerový salát s majonézou (Německo)	308
Pikantní celerový salát (Německo)	308
Celerový salát s ovocem (Německo)	308
Salát Waldorf s melounem (USA)	308
Salát Waldorf (USA)	309
Salát z řapíkatého celeru (Francie)	309
Salát z řapíkatého celeru s cibulí (Anglie)	309
Salát z řapíkatého celeru se sardelovou zálivkou (Francie)	309
Salát z řapíkatého celeru a červené řepy (Francie)	309
Salát z cibule (ČSR)	310
Cibulový salát s jablky a s majonézou (ČSR)	310
Cibulový salát s pomerančem (Blízký východ)	310
Cibulový salát s majonézou I (USA)	310
Cibulový salát s majonézou II (ČSR)	310
Cibulový salát s tuňákem (Španělsko)	312
Salát z čekankových puků s hřibky (Čína)	312
Salát z čekankových puků se zeleným hráškem	312
Salát z čekankových puků s pomerančem (Německo)	312
Čekankový salát s pomerančem a majonézou (Německo)	313
Salát z čekankových puků (ČSR)	313
Salát z čekankových puků s hořčicovou majonézou (ČSR)	313
Salát z čekankových puků s vejci (Německo)	313
Salát z čekankových puků s rajčaty (Anglie)	313
Salát z čekanky s pomerančem a se smetanou (Anglie)	314
Salát z čekankových puků s česnekem (Itálie)	314
Salát „kopretina“ (Itálie)	314
Salát z endivie (štěrbáku) se smetanou (Německo)	314
Fazolkový salát (Slovensko)	314
Fazolkový salát s česnekem (Blízký východ)	315
Salát z fazolek s brambory (Francie)	315
Fazolky s majonézou (Rakousko)	315
Fenyklový salát (Rakousko)	315
Fenyklový salát s majonézou (Rakousko)	316
Fenyklový salát s kečupem (Německo)	316
Salát z fenyklu a ředkviček (Itálie)	316
Fenyklový salát se sýrem (Itálie)	316
Salát z fenyklu a okurek (Itálie)	316
Salát ze zeleného hrášku s majonézou (USA)	317
Salát ze zeleného hrášku (Německo)	317
Chřestový salát s citrónovou šťávou (Francie)	317



Chřestový salát se šunkou (Švýcarsko)	317
Chřestový salát s vejci (Francie)	317
Chřestový salát s kukuřičnými zrny (Anglie)	318
Chřestový salát (ČSR)	318
Chřestový salát s majonézou a smetanou (Německo)	318
Salát z kadeřávku (ČSR)	318
Ukrajinský salát z kapusty (SSSR)	319
Salát z růžičkové kapusty (Německo)	320
Kedlubnový salát (Slovensko)	320
Kedlubnový salát s křenem (ČSR)	320
Kedlubnový salát se smetanou (ČSR)	320
Kedlubnový salát s jablky (Německo)	320
Kukuřičný salát (Francie)	321
Salát z černého kořene s majonézou (ČSR)	321
Salát ze syrového černého kořene (Německo)	321
Kvěťákový salát (ČSR)	321
Kvěťákový salát s majonézou (Německo)	321
Salát ze syrového květáku (Německo)	322
Neapolský salát (Itálie)	322
Kvěťákový salát s mrkví (Turecko)	322
Kvěťákový salát s kraby (ČSR)	322
Osožený kvěťákový salát (ČSR)	323
Kvěťákový salát s rajčaty (Anglie)	323
Salát z květáku (SSSR)	323
Salát z květáku, rajčat, fazolek, hlávkového salátu a cibulové natě (SSSR)	324
Křenová majonéza (ČSR)	325
Křenová smetana (Anglie)	325
Salát z křenu, jablek a smetany (Polsko)	325
Salát z mangoldu (Německo)	325
Salát ze syrové mrkve (Německo)	325
Mrkvový salát s kokosem (Anglie)	325
Mrkvový salát s jablky a datlemi (Německo)	326
Mrkvový salát s banánem (Anglie)	326
Mrkvový salát se strouhaným sýrem (Anglie)	326
Mrkvový salát s fíky a jablky (Anglie)	326
Mrkev s pažitkovou omáčkou (Anglie)	326
Mrkvový salát (Slovensko)	327
Mrkvový salát s pomerančem a rozinkami (Anglie)	327
Mrkvový salát s meruňkami (ČSR)	327
Salát z mrkve, křenu a jablek (Polsko)	327
Pikantní mrkvový salát (Německo)	328
Okurkový salát (Slovensko)	328

Okurkový salát s kysanou smetanou (Bulharsko) . . . . .	328
Okurkový salát s kořením chili (Čína) . . . . .	328
Okurkový salát s olejem a smetanou (Finsko) . . . . .	328
Okurkový salát se smetanou (USA) . . . . .	329
Okurkový salát s rajčaty a jogurtem (Anglie) . . . . .	329
Okurkový salát s jogurtem a česnekem (Turecko) . . . . .	329
Okurkový salát s fenyklem (Itálie) . . . . .	329
Okurkový salát s jablky a rajčaty (Německo) . . . . .	330
Pampeliškový salát (Francie) . . . . .	330
Pampeliškový salát s majonézou (Anglie) . . . . .	330
Pampeliškový salát s citrónovou zálivkou (Anglie) . . . . .	330
Pampeliškový salát s kysanou smetanou (Anglie) . . . . .	330
Salát ze zelených paprik (Španělsko) . . . . .	331
Salát z paprik s česnekem (Jugoslávie) . . . . .	332
Paprikový salát s olivami (Francie) . . . . .	332
Salát ze žlutých paprik (Itálie) . . . . .	332
Salát ze zelených paprik s baklažány (Řecko) . . . . .	332
Paprikový salát s cibulí (Slovensko) . . . . .	332
Paprikový salát s rajčatovou přibinkou (ČSR) . . . . .	333
Paprikový salát s vejci a majonézou (Německo) . . . . .	333
Pórkový salát (Anglie) . . . . .	333
Pórkový salát s kečupem (ČSR) . . . . .	333
Pórkový salát s rajčaty (Anglie) . . . . .	333
Salát z póрку (ČSR) . . . . .	334
Salát z póрку s kečupem (Německo) . . . . .	334
Salát z vařeného póрку s majonézou (ČSR) . . . . .	334
Pórkový salát s jablky a majonézou (Polsko) . . . . .	334
Rajčatový salát I (Itálie) . . . . .	335
Rajčatový salát II (Slovensko) . . . . .	335
Rajčatový salát III (Francie) . . . . .	335
Rajčatový salát s paprikami (Španělsko) . . . . .	335
Ukrajinský salát z rajčat a jablek (SSSR) . . . . .	335
Rajčatový salát s pomerančem (Austrálie) . . . . .	336
Rajčatový salát s pórkem a majonézou (Polsko) . . . . .	337
Rajčatový salát s hráškem a majonézou (Polsko) . . . . .	337
Rajčatový salát s kysanými okurkami a smetanou (Polsko) . . . . .	337
Rajčatový salát s křenem (Německo) . . . . .	337
Rajčatový salát s okurkami (Anglie) . . . . .	337
Ředkvičkový salát (Německo) . . . . .	338
Ředkvičkový salát s majonézou a sýrem (ČSR) . . . . .	338
Salát z červené řepy (Slovensko) . . . . .	338
Salát z červené řepy s tatarskou omáčkou (Maďarsko) . . . . .	338
Salát z červené řepy s jablkem (Skandinávie) . . . . .	338

Salát Rachel (Francie) . . . . .	339
Salát ze syrové červené řepy (Německo) . . . . .	339
Reřichový salát s majonézou (Polsko) . . . . .	339
Hlávkový salát (Francie) . . . . .	339
Hlávkový salát mimosa (Francie) . . . . .	339
Hlávkový salát se sardelkami (Itálie) . . . . .	340
Hlávkový salát s máslem (Rakousko) . . . . .	340
Hlávkový salát po vídeňsku (Rakousko) . . . . .	340
Hlávkový salát s vejci a sýrem (ČSR) . . . . .	340
Hlávkový salát míchaný (ČSR) . . . . .	340
Hlávkový salát se zeleninou a majonézou (ČSR) . . . . .	341
Hlávkový salát s ředkvičkami a vejci (ČSR) . . . . .	341
Hlávkový salát se zeleninou (ČSR) . . . . .	341
Hlávkový salát s hořčicovou omáčkou (ČSR) . . . . .	341
Hlávkový salát s kysanou smetanou (ČSR) . . . . .	342
Hlávkový salát s pórkem (ČSR) . . . . .	342
Hlávkový salát se slaninou (Slovensko) . . . . .	342
Hlávkový salát s rozpuštěným máslem a česnekem (Francie) . . . . .	342
Hlávkový salát s ovocem (Francie) . . . . .	342
Špenátový salát s majonézou (Polsko) . . . . .	343
Špenátový salát se smetanou (Německo) . . . . .	343
Štěrbákový salát (Španělsko) . . . . .	343
Pikantní tykvový salát (Čína) . . . . .	343
Vodnicový salát (ČSR) . . . . .	344
Zelný salát (Slovensko) . . . . .	344
Zelný salát s ananaseem (Německo) . . . . .	344
Zelný salát se smetanou (USA) . . . . .	344
Zelný salát s jablky (USA) . . . . .	344
Zelný salát s rozinkami (USA) . . . . .	345
Zelný salát s brusinkami (Finsko) . . . . .	345
Zelný salát s paprikou (USA) . . . . .	345
Zelný salát s česnekem (Blízký východ) . . . . .	345
Zelný salát se smetanovou zálivkou (Španělsko) . . . . .	345
Salát z kysaného zelí s mrkví (ČSR) . . . . .	346
Teplý zelný salát (Rakousko) . . . . .	346
Salát z červeného zelí s jablky (Rakousko) . . . . .	346
Salát z červeného zelí (Francie) . . . . .	346
Červenobílý zelný salát (ČSR) . . . . .	347
Salát z kysaného zelí s jablky (ČSR) . . . . .	347
Salát z kysaného zelí s mrkví a majonézou (ČSR) . . . . .	347
Salát z kysaného zelí s majonézou (ČSR) . . . . .	347
Salát z kysaného zelí s kapří (ČSR) . . . . .	347
Salát z kysaného zelí s okurkou a mrkví (ČSR) . . . . .	348

Salát z červeného zelí s hrozny a jablky (Německo)	348
Hanácký zelný salát (ČSR)	348
Salát z pekingského zelí (Čína)	348
Pikantní salát z pekingského zelí (ČSR)	349
Šopský salát (Bulharsko)	349
Salát „pionýr“ (USA)	349
Zeleninový salát s ovocem (Austrálie)	350
Husarský salát (Holandsko)	351
Srbský salát (Jugoslávie)	351
Zahradnický salát (Itálie)	352
Letní salát (Itálie)	353
Italský míchaný salát (Itálie)	353
Salát Valencia (Španělsko)	354
Míchaný salát s hřibky (Maďarsko)	354
Salát z míchané zeleniny (Německo)	354
Španělský salát (Španělsko)	354
Míchaný zeleninový salát (Slovensko)	355
Zeleninový salát s majonézou (Německo)	355
Míchaný salát s brambory (Maďarsko)	355
Jarní salát (Anglie)	356
Duhový salát (Anglie)	356
Zeleninový salát s rýží a majonézou (ČSR)	356
Zeleninový salát s rýží a vejci (ČSR)	356
Zeleninový salát se šunkou (Anglie)	357
Zeleninový salát s fazolemi (ČSR)	357
Zeleninový salát se žampiony (ČSR)	357
Celerový salát s pomerančem a kapí (Německo)	357
Zelný salát s ananasem a paprikou (Německo)	358
Salát z celeru, jablek a fíků (Německo)	358
Salát z červené řepy, celeru a jablek (Německo)	358
Míchaný salát z ředkviček s jablky (Německo)	358
Francouzský salát (ČSR)	358
Řecký salát (ČSR)	359
Italský salát I (ČSR)	359
Italský salát II (Rakousko)	359
Zeleninový salát s rýží (Rakousko)	360
Zeleninový salát s kuřecím masem (Rakousko)	360
Vaječný salát se zeleninou (Rakousko)	360
Míchaný zeleninový salát (Rakousko)	360
Ruský salát (Rakousko)	361
Pikantní salát pro labužníky (Německo)	361
Míchaný salát se sardelkami (Německo)	361
Salát Breton (Rakousko)	362

Salát ze zeleniny a brambor (Rakousko)	362
Míchaný salát se sýrem (ČSR)	362
Salát Sevilla (Rakousko)	362
Pikantní salát ze syrové zeleniny (Rakousko)	363

#### Pomazánky

Studená pomazánka z pečených baklažánů a rajčat (ČSR)	364
Pomazánka z baklažánů (ČSR)	364
Celerová pomazánka se sardinkami (ČSR)	364
Cibulová pomazánka (ČSR)	365
Mrkvová pomazánka s celerem a majonézou (ČSR)	365
Mrkvové pyré s tvarohem (SSSR)	365
Rajčatová pomazánka (ČSR)	365
Srbský ajvar (Jugoslávie)	365
Zeleninová pomazánka (Slovensko)	366
Zeleninová pomazánka s paprikami (ČSR)	365
Zeleninová pomazánka se smetanou (ČSR)	365

#### Několik méně známých předpisů pro konzervování zeleniny

Rajčatové chutney (čatny) (Anglie)	367
Chutney (čatny) ze zelených rajčat (Anglie)	367
Ostré chutney (čatny) (Indie)	368
Ajvar (Jugoslávie)	368
Papriky plněné červeným zelím (Jugoslávie)	368
Pečené papriky (Jugoslávie)	368
Kečup (ČSR)	369
Šalotka v kyselém nálevu (ČSR)	369

#### Základní výrobky pro přípravu pokrmů

Aspík	370
Bešamelová omáčka	370
Hustá bešamelová omáčka	371
Francouzská zálivka	371
Holandská omáčka	371
Humrová majonéza	371
Majonéza	371
Majonézový přeliv (zálivka)	372
Okrasné cibulky	372
Omáčka gríbiche (gribiš)	372
Remuládová omáčka	372
Smetanová zálivka	372
Svazeček bylinek	372
Sýrová omáčka	373

Šunková pěna . . . . .	373
Tatarská omáčka . . . . .	373
Zálivka vinegret . . . . .	373
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>374</b>
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>377</b>
<b>Seznam předpisů národních kuchyní (podle stránek) . . . . .</b>	<b>395</b>

---

**Libuše Vlachová** připravila předpisy z kuchyní: anglické, australské, belgické, Blízkého východu, bulharské, české, čínské, dánské, finské, francouzské, holandské, indické, italské, japonské, jugoslávské, maďarské, německé, norské, portugalské, rakouské, řecké, skandinávské, španělské, švédské, švýcarské, turecké a USA; **František Raboch** připravil předpisy z kuchyní: rumunské, slovenské, sovětské a ukrajinské; předpisy z polské kuchyně zpracovali oba autoři společně.

## Polévky

Artyčokový krém (Austrálie)	58
Polévka z artyčoků s nudlemi (Itálie)	58
Kuřecí polévka s bambusovými výhonky (Čína)	58
Krém z brokolice (ČSR)	59
Celerová krémová polévka (Maďarsko)	59
Celerová polévka I (Anglie)	59
Celerová polévka II (ČSR)	60
Celerový krém (Francie)	60
Celerová polévka s loveckým salámem (Německo)	60
Polévka z řapíkatého celeru I (Anglie)	61
Polévka z řapíkatého celeru II (Anglie)	61
Cibulová polévka I (Francie)	61
Cibulová polévka II (Německo)	61
Cibulová polévka III (Anglie)	62
Krémová cibulová polévka (Francie)	62
Cibulová polévka „mimosa“ (Austrálie)	62
Polévka z černého kořene I (Německo)	62
Polévka z černého kořene II (ČSR)	63
Polévka z fazolek (Maďarsko)	63
Polévka z fazolek s rajčatovým protlakem (Bulharsko)	63
Polévka z lisovaných fazolek (Maďarsko)	64
Florentská fazolová polévka (Itálie)	64
Polévka z fazolek s brambory (Anglie)	64
Hrášková polévka (Slovensko)	64
Polévka z hrášku s paprikou (Maďarsko)	65
Polévka ze sterilovaného hrášku (Maďarsko)	65
Hráškový krém (ČSR)	65
Krémová polévka z zeleného hrášku (Itálie)	66
Polévka z zeleného hrášku (Francie)	66
Polévka z hrášku a cibulek (Francie)	66
Hovězí vývar s hráškem a rýží (ČSR)	66
Polévka z hrášku s kapáním (Anglie)	67
Chřestová polévka (Slovensko)	67
Chřestový krém (Austrálie)	67
Chřestová krémová polévka (Maďarsko)	68
Chřestová polévka s krabím masem (Čína)	68
Chřestová polévka s kuřecím masem (Čína)	68
Chřestový krém se smetanou (ČSR)	68
Chřestová smetanová polévka (ČSR)	69
Kapustová polévka (Německo)	69
Kapustová polévka s rýží (ČSR)	69

Kapustová polévka s rajčaty (Maďarsko)	69
Kapustová polévka s bramborem (Německo)	70
Polévka z růžičkové kapusty s mletým masem (Německo)	70
Bílá kapustová polévka se slaninou (ČSR)	70
Kedlubnová polévka I (Slovensko)	71
Kedlubnová polévka II (ČSR)	71
Kedlubnová polévka se salámem (Německo)	71
Kukuřičná polévka (USA)	71
Kvěťáková krémová polévka (Francie)	72
Kvěťáková polévka se smetanou (Francie)	72
Kvěťáková polévka s paprikou (Maďarsko)	72
Kvěťáková polévka (ČSR)	72
Kvěťáková polévka se žloutkem (Německo)	73
Mrkvová polévka I (Polsko)	73
Mrkvová polévka II (Anglie)	73
Jemná mrkvová polévka (Francie)	74
Sladká mrkvová polévka (Německo)	74
Mrkvová polévka s nudlemi (Slovensko)	74
Okurková polévka (Finsko)	74
Studená okurková polévka I (Bulharsko)	75
Studená okurková polévka II (Řecko)	75
Studená okurková polévka III (Austrálie)	75
Polévka z červených paprik (Anglie)	76
Polévka ze zelených paprik (Německo)	76
Krémová polévka z póрку a brambor (Francie)	76
Krémová pórková polévka I (Francie)	76
Krémová pórková polévka II (Polsko)	77
Pórkový krém (ČSR)	77
Pórková polévka (ČSR)	77
Rajčatová polévka s nudlemi (Španělsko)	78
Polévka z čerstvých rajčat (Anglie)	78
Rajčatová polévka I (ČSR)	78
Rajčatová polévka II (Maďarsko)	78
Rajčatová polévka III (Francie)	79
Rajčatová polévka s paprikou (Jugoslávie)	79
Rajčatová polévka se sýrem (Španělsko)	79
Rajčatová polévka s nočky (Německo)	79
Rajčatová polévka se smetanou (Polsko)	80
Selská polévka (Blízký východ)	80
Rajčatový krém (Austrálie)	80
Čistá rajčatová polévka (Austrálie)	81
Ledová rajčatová polévka (Austrálie)	81
Ředkvičková polévka (ČSR)	81



Polévka z řeřichy potoční (Anglie) . . . . .	81
Polévka z brambor a řeřichy potoční (Portugalsko) . . . . .	82
Řeřichová polévka (ČSR) . . . . .	82
Krémová polévka z hlávkového salátu (Francie) . . . . .	82
Špenátová polévka I (Německo) . . . . .	83
Špenátová polévka II (Itálie) . . . . .	83
Špenátová polévka III (ČSR) . . . . .	83
Špenátový krém (Anglie) . . . . .	83
Špenátová polévka se smetanou (Anglie) . . . . .	84
Šťovíková polévka s brambory (Francie) . . . . .	84
Šťovíková krémová polévka (Maďarsko) . . . . .	84
Jemná polévka se šťovíkem (Francie) . . . . .	84
Šťovíková polévka (ČSR) . . . . .	85
Polévka z tykve (Francie) . . . . .	85
Polévka z bílého zelí (Švédsko) . . . . .	85
Zelná polévka se zeleninou (Francie) . . . . .	86
Sladkokyselá zelná polévka (USA) . . . . .	86
Zelná polévka (Slovensko) . . . . .	86
Zelná polévka s masovými knedlíčky (Anglie) . . . . .	86
Zelná polévka se sýrem (Francie) . . . . .	87
Polévka z kysaného zelí (Maďarsko) . . . . .	87
Polévka šči z čerstvého zelí (SSSR) . . . . .	87
Zelná polévka s fazolkami (Bulharsko) . . . . .	88
Zelná polévka s masem (Jugoslávie) . . . . .	88
Polský boršč (Polsko) . . . . .	88
Boršč (SSSR) . . . . .	89
Ukrajinský boršč (SSSR) . . . . .	89
Jarní minestrone (Itálie) . . . . .	90
Minestrone (Itálie) . . . . .	90
Milánská minestrone (Itálie) . . . . .	90
Minestrone pro děti (Itálie) . . . . .	91
Zelená minestrone (Itálie) . . . . .	91
Fazolová polévka s rajčaty (Slovensko) . . . . .	91
Polévka z míchané zeleniny (Slovensko) . . . . .	92
Hovězí vývar se zeleninou (Francie) . . . . .	92
Jarní polévka (Maďarsko) . . . . .	92
Letní polévka (Skandinávie) . . . . .	92
Zimní polévka (Slovensko) . . . . .	93
Hovězí polévka se zeleninou (Čína) . . . . .	93
Zeleninová polévka „dobrá manželka“ (Francie) . . . . .	93
Zeleninová polévka I (USA) . . . . .	94
Zeleninová polévka II (Blízký východ) . . . . .	94
Selská polévka I (Itálie) . . . . .	94

Selská polévka II (Francie)	95
Zeleninová polévka se sýrem (Francie)	95
Zeleninová polévka s brambory (Španělsko)	95
Zeleninová polévka s nudlemi (Jugoslávie)	95
Zeleninový krém (Austrálie)	96
Zeleninová polévka s vepřovým masem (Japonsko)	96
Čorba (Rumunsko)	96

### Teplé předkrmy — mezichody

Artyčoky s holandskou omáčkou (Francie)	98
Florentské artyčoky (Itálie)	98
Plněné artyčoky (Německo)	98
Artyčoky se slaninou (Španělsko)	100
Artyčoky plněné sardelkami (Itálie)	100
Smažené artyčoky (USA)	100
Frikasé z artyčoků (Itálie)	101
Baklažány po provensalsku (Francie)	101
Baklažány plněné masem a šunkou (Francie)	102
Baklažány plněné rýží (Itálie)	102
Baklažány plněné sardelkami (Itálie)	102
Baklažány plněné masem (Jugoslávie)	103
Smažené baklažány (Jugoslávie)	103
Smažené baklažány s česnekem (Blízký východ)	103
Pečené baklažány s olejem (Blízký východ)	103
Baklažány s vejci (Blízký východ)	103
Vaječné lívanečky s baklažány (Blízký východ)	104
Vařená brokolice s máslem (ČSR)	104
Vařená brokolice s holandskou omáčkou (ČSR)	104
Vařená brokolice s majonézou (ČSR)	104
Nákyp z brokolice se šunkou (ČSR)	104
Zapečený řapíkatý celer se slaninou (Anglie)	105
Plněné cibule se šunkou (Itálie)	105
Vařený černý kořen s máslem (ČSR)	105
Vařený černý kořen s holandskou omáčkou (ČSR)	105
Zapečená endivie (štěrбак) (Francie)	106
Endivie jako chřest (Belgie)	107
Dušené fazolky s rajčatovým protlakem (Itálie)	107
Dušené fazolky s vejci (Blízký východ)	107
Vařený fenykl s holandskou omáčkou (ČSR)	107
Fenykl se sýrem (Francie)	107
Pečený fenykl (Itálie)	108
Omelety s hráškem (ČSR)	108

Omelety se sterillovaným hráškem (Francie)	108
Vařený chmelíček s máslem (ČSR)	108
Vařený chřest s máslem (ČSR)	109
Vařený chřest s holandskou omáčkou (ČSR)	109
Vařený chřest s citrónem a máslem (Francie)	109
Chřest se sýrem (Itálie)	110
Chřestové omelety (Blízký východ)	110
Omelety s chřestem a sýrem (Anglie)	110
Dušený chřest (Maďarsko)	110
Plněné kapustové závitky (Rakousko)	111
Kapustové palačinky se šunkou (Maďarsko)	111
Vařená růžičková kapusta s máslem (ČSR)	111
Vařené kardy s máslem (ČSR)	111
Vařené kardy s majonézou nebo holandskou omáčkou (ČSR)	112
Vařené kedlubny s holandskou omáčkou (ČSR)	112
Zapečené mladé kedlubny se šunkou (ČSR)	113
Vařené kukuřičné palice (USA)	113
Zapékaný květák (Slovensko)	113
Zapečený květák se sýrem (Anglie)	113
Vařený květák po polsku (Polsko)	114
Květák s holandskou omáčkou (ČSR)	114
Květák po florentsku (Itálie)	115
Květákové smaženky (Blízký východ)	115
Belgické okurky (Belgie)	115
Pečené okurky (Polsko)	115
Vejce se zelenou paprikou (Slovensko)	116
Papriky plněné sýrem (Bulharsko)	116
Plněné zelené papriky (Anglie)	116
Vařený pórek s máslem (ČSR)	116
Vařený pórek s holandskou omáčkou (ČSR)	117
Vařený pórek s kečupem a sýrem (ČSR)	117
Šunkové závitky s pórkem (ČSR)	118
Zapečený pórek s uzeným masem (ČSR)	118
Smažená plněná rajčata (ČSR)	118
Plněná rajčata zapečená v alobalu (Německo)	118
Plněná rajčata (Slovensko)	119
Plněná rajčata s klobásou (Itálie)	119
Zapékaná rajčata s hřibkovou náplní (Skandinávie)	119
Rajčata plněná krabím masem (Anglie)	120
Rajčata plněná sýrovým krémem (Jugoslávie)	120
Rajčata plněná vejci (Bulharsko)	120
Rajčata po sicilsku (Itálie)	120
Míchaná vejce s rajčaty (ČSR)	121

Omeleta s rajčaty (ČSR)	121
Rajčata plněná míchanými vejci (Anglie)	121
Rajčata s vejci (Blízký východ)	121
Vejce na rajčatech (Itálie)	122
Zapečená zastřená (ztracená) vejce na rajčatech (ČSR)	122
Zastřená (ztracená) vejce v rajčatech (Jugoslávie)	122
Janovské omelety (Itálie)	123
Špenátové omelety (ČSR)	123
Špenátové omelety s uzeným masem (Maďarsko)	123
Míchaná vejce se špenátem (ČSR)	123
Florentská zastřená (ztracená) vejce (Itálie)	124
Zapečená vejce na špenátu (ČSR)	124
Plněné tykve (Francie)	124
Srbská omeleta (Jugoslávie)	125
Omelety se zeleninou (Španělsko)	125
Sázená vejce se zeleninou a houbami (Bulharsko)	125
Toasty s ajvarem (Jugoslávie)	126
Toasty se zeleninovým salátem (Německo)	126
Vegetářské toasty (Německo)	126
Toasty s rajčaty (ČSR)	127
Toasty se zeleninovou majonézou (ČSR)	127
Toasty s chřestem a vejci (Španělsko)	127
Đábelské toasty (ČSR)	128

## Hlavní chody

Dušené baklažány (Ukrajina)	129
Dušené baklažány s vepřovým masem (Čína)	129
Smažené baklažány (Slovensko)	129
Plněné baklažány (Austrálie)	130
Baklažány plněné rýží (Blízký východ)	130
Baklažány plněné kuřecím masem (Španělsko)	130
Baklažány plněné masem (Blízký východ)	131
Zapékané plněné baklažány (Blízký východ)	131
Baklažány plněné šunkou a žampiony (Itálie)	131
Baklažány s hřbkovou nádivkou (Polsko)	132
Baklažány s rajčaty (Francie)	132
Musaka s baklažány (Rumunsko)	132
Baklažány po orientálsku (Blízký východ)	133
Baklažány se sardelkami (Francie)	133
Brokolice zapečená se sýrem (USA)	133
Brokolice zapečená s mandlemi (USA)	133
Brokolice s vejci (Čína)	134
Mozeček z brokolice (ČSR)	134

Celerové řapíky v těstíčku (ČSR) . . . . .	134
Celerová musaka (Jugoslávie) . . . . .	135
Celer plněný uzeným masem (ČSR) . . . . .	135
Smažený celer (ČSR) . . . . .	135
Celer smažený se šunkou (ČSR) . . . . .	136
Plněný celer (Německo) . . . . .	136
Plněná cibule (Slovensko) . . . . .	136
Smažené cibulové řízky (ČSR) . . . . .	137
Cibule smažená v těstíčku (Polsko) . . . . .	138
Cibulový dort (Francie) . . . . .	138
Čekanka po belgicku (Belgie) . . . . .	138
Čekanka s vepřovým masem a jablečnou kaší (Německo) . . . . .	139
Čekanka zapečená se šunkou (ČSR) . . . . .	139
Čekanka zapečená s vejci a sýrovou omáčkou (ČSR) . . . . .	139
Smažená čekanka (ČSR) . . . . .	140
Černý kořen s vejci (ČSR) . . . . .	140
Černý kořen se žampionovou omáčkou (ČSR) . . . . .	140
Černý kořen zapečený se šunkou (ČSR) . . . . .	140
Fazolky dušené s masem (Blízký východ) . . . . .	141
Fazolky po andalusku (Španělsko) . . . . .	141
Fazolky míchané s mrkví a anglickou slaninou (Německo) . . . . .	142
Fazolky zapečené s koprem (USA) . . . . .	142
Fazolky na paprice (Maďarsko) . . . . .	142
Fazolky zapečené se šunkou (Jugoslávie) . . . . .	142
Fazolky zapečené s vejci (Jugoslávie) . . . . .	143
Guláš burania (Jugoslávie) . . . . .	143
Fenykl se smetanovou omáčkou (ČSR) . . . . .	143
Dušená kuřata (nebo holoubata) s hráškem (Itálie) . . . . .	144
Hrášek dušený s vepřovým masem a klobásami (Španělsko) . . . . .	144
Smažený krabí s hráškem (Čína) . . . . .	144
Kuřecí prsíčka se zeleným hráškem (Čína) . . . . .	145
Hrášek s vepřovým masem (Čína) . . . . .	145
Rizoto z vepřového masa a hrášku (Německo) . . . . .	146
Rizoto s telecím masem a hráškem (ČSR) . . . . .	146
Chřest s vaječnou omáčkou (Anglie) . . . . .	146
Chřest zapečený se smetanou (Maďarsko) . . . . .	147
Zapečený chřest (USA) . . . . .	147
Chřest s parmazánem (USA) . . . . .	147
Chřest zapečený s kuřecím masem (Jugoslávie) . . . . .	147
Kuřecí prsíčka s chřestem (Čína) . . . . .	148
Chřest zapečený se šunkou (ČSR) . . . . .	148
Plněné kabačky (SSSR) . . . . .	148
Kabačky pečené s hřibkovou náplní (Itálie) . . . . .	149