

OBSAH

TROCHA TEORIE NIKOHO NEZABIJE**Stravování**

Co to jsou živiny / 7

Dodržování zásad rozumné
(racionální) výživy / 7Správné stravování začíná
nákupem potravin / 9

Příprava jídel / 9

Potraviny lze zaměňovat / 9

Ještě něco o cholesterolu / 10

Nezoufejte, když se porouchá
váha / 11Co by nemělo chybět
v kuchyňské lince / 13Zásady správné
a zdravé výživy / 13

Od teorie k praxi / 14

HOVĚZÍ VÝSEKOVÉ MASO**Bok s kostí**

Polévka z hovězího boku / 16

Droždové knedlíčky / 17

Pomazánka z hovězího
boku / 17**Kliška**Guláš z hovězí klišky
se slaninou / 18**Krček**

Hovězí krček s omáčkou / 18

Kýta

Španělské ptáčky / 19

Noky z hrubé mouky / 19

Plátky z kýty s rýží / 20

Pečená kýta s houbami / 20

Nízký roštěnec

Vydatný minutkový guláš / 21

Roštěná s bohatou přílohou / 21

Bramborák / 22

Pracnější výborný rostbíf / 22

Hovězí plec

Hovězí plec s hořčicí / 23

Roláda z hovězí plece / 23

Pečená hovězí plec / 24

Studená hovězí plec
v zelenině / 24**Hovězí pupek**Světlý vývar z hovězího
pupku / 24**Hovězí svíčková**

Biftek s houbovou čepičkou / 25

Svíčkové řezy s topinkami / 26

Tatarský biftek ze svíčkové / 26

Vysoký roštěnec

Pečený roštěnec na zázvoru / 26

„Třídenní“ roštěnec s jalovcem
a rybízem / 27**Výřez a ořez**Extrovní polévka z hovězího
výřezu / 28

Zavářka do polévky / 28

Pikantní pacičky z výřezu / 28

Hovězí žebro

Hovězí žebro se zeleninou / 29

Ostatní hovězí maso

Vařená oháňka s křenem / 29

Hovězí jazyk / 29

Polévka z hovězí oháňky / 30

**SKOPOVÉ, JEHNĚČÍ
A KÚZLEČÍ MASO****Skopový hřbet**

Kotlety v zelenině / 32

Špíz ze skopového hřbetu / 32

Skopová pečeně s jablkovým
zelím / 33

Skopová kýta

Skopová kýta s brynzou / 33

Nakládané bifteky / 34

Skopová kýta na šalvěji / 34

Pečená skopová kýta / 35

Skopová plec

Skopová plec s jablky / 35

Dušená skopová plec / 36

Pečené skopové
karbanátky / 36

Přední skopové maso

Skopové na majoránce / 37

Skopové s mrkví / 37

Šrůtka

Šrůtka s kedlubny / 38

Šrůtka s rozinkami / 38

Sekaná ze šrůtky / 39

Ostatní skopové maso

Skopový jazyk na víně / 39

Dušená skopová játra / 40

Skopové maso
na paprice / 40

Jehněčí maso

Vydatná jehněčí polévka / 41

Strakonická nádivka
paní Pavelkové / 41

Vývar z jehněčího masa / 42

Jehněčí pečeně s omáčkou / 42

„Čína“ z jehněčího masa / 42

Jehněčí pečeně
na česneku / 43

Jehněčí maso v bylinkové
omáče / 44

Okurkový jehněčí guláš / 44

Jehněčí maso
v palačinkách / 44

Jehněčí maso v bylinkové
omáče / 44

Kůzlečí maso

Kůzlečí polévka se špenátem
a jogurtem / 45

Kůzlečí maso na víně / 45

Nakládané kůzlečí řízky / 46

TELECÍ VÝSEKOVÉ MASO

Telecí krk

Telecí máslový řízek / 48

Roláda z telecího krku / 48

Karbanátky s houbami / 49

Telecí hrudí

Telecí hrudí na smetaně / 49

Telecí hrudí s uzeným / 50

Nadívané hrudí / 50

Telecí kýta

Telecí na zahradním grilu / 51

Telecí kýta na smetaně / 51

Telecí kýta s parmazánem / 52

Telecí plec

Telecí plec s rýží / 52

Telecí plec s houbami / 53

Telecí plec se šlehačkou / 53

Telecí pečeně

Telecí pečeně se sýrem / 54

Telecí kotlety / 54

Telecí na česneku / 55

Telecí výřez a ořez

Telecí se žampiony / 55

Ostatní telecí maso

Nakládané telecí nožičky / 56

Telecí mozeček smažený / 56

Telecí játra s cibulí / 57

Telecí noky v zeleninovém
vývaru / 57

VEPŘOVÉ VÝSEKOVÉ MASO

Vepřový bok

Vepřový bok s rýží / 59

Vepřový bok s arašídou / 60
 Vepřový bok v zelí / 60
 Vepřový bok v paprikách / 61
Vepřová hlava a lalok / 62

Vepřová kolena a nožičky

Vepřové koleno
 s těstovinou / 62

Zapékané vepřové
 koleno / 63

Vepřový sulc / 63

Vepřové koleno
 s ledvinkami / 64

Vepřová krkovice

Vepřová krkovice s fazolemi
 a koprem / 64

Nakládaná pečeně
 z krkovice / 65

Krkovice na celeru
 se sýrem / 65

Vepřová kýta

Vepřové řízky s olomouckými
 syrečky / 66

Plněná vepřová kýta / 66

Vepřová kýta na smetaně / 67

Vepřová pečeně

Vepřová pečeně s míchanou
 směsí / 67

Vepřová pečeně s náplní / 68

Vepřové kotlety s ovocem / 68

Vepřová plec

Plněná vepřová plec
 se sardelkou / 69

Vepřová plec se smetanou / 69

Vepřová plec na česneku
 a rajčaty / 70

Vepřový výřez a ořez

Falešné bifteky z dvojího
 masa / 70

Mletý vepřový guláš / 71

Recept pro lenochy / 71

Ostatní vepřové maso

Marinované vepřové
 srdce / 71

Vepřové srdce ve vývaru / 72

Vepřová játra s buráky
 a rýží / 72

Vepřová játra v trojbalu / 72

Smažený vepřový jazyk / 73

Vepřové plíce
 na smetaně / 73

DRŮBEŽ, KRÁLÍK, RYBY

Holub

Holoubata s nádivkou / 75

Dušená holoubata / 76

Husa

Husí prsa na zelenině / 76

Husí guláš / 76

Kachna

Nadívaná kachnička / 77

Plněná kachní prsa / 77

Krocán a krůta

Krůtí stehna na zelenině / 78

Základní nádivka / 78

Kuře

Vařené kuře v zelenině / 79

Opečené kuře s houbami / 79

Slepice

Pečená slepice na špeku / 80

Smažená slepice / 80

Králík

Pečený králík
 s koňakem / 81

Králičí přírodní řízky / 81

Ryby

Vařený kapr namodro / 82

Pečený kapr s vejci / 82

Makrela na zelenině / 83

Domácí rybí salát / 83

Úhoř na šalvěji / 83

ZVĚŘINA**Bažant**

Pečený bažant / 85

Dančí, jelení a srnčí maso

Dančí kýta pečená / 86

Dušené jelení maso / 86

Zajíc

Zaječí sekaná / 87

Pečený zajíc / 88

Zaječí játra na pepři / 88

PRÉMIE

Italské závitky / 89

„Ošklivá“ pikantní
vajíčka / 89

Indická čočková polévka / 90

PRAMENY:

Z „modrého sešitu“ mé manželky Evy, které též děkuji za pomoc a trpělivost

Z receptáře a poznámkového bloku paní Anny Pavelkové ze Strakonice (In memoriam)

Z „chlapských diskusí“ s panem Karlem Šubrtem, mistrem kuchařským z Prahy 8

Zvláštní poděkování paní Martě Kristeriové z Hořic v Podkrkonoší a paní Sandře Jandové z Prahy 9, za poskytnutí dobových pramenů a poznámek