

## OBSAH

### SPRÁVNÁ VÝŽIVA

*Rozdělení dne z hlediska podání jídel 9*

*Význam večeří 11*

### ORGANIZACE PRACÍ V DOMÁCNOSTI

#### A PŘI PŘÍPRAVĚ VEČEŘÍ

*Zásoby ve spíži jako první předpoklad dobré organizace práce 14*

*Nákup polotovarů a zmrazených výrobků 15*

*Základní technické vybavení domácnosti 16*

### STOLOVÁNÍ VE VŠEDNÍ DEN I VE SVÁTEK

*Správné chování při jídle 19*

### PŘEDPISY

#### Mléko a mléčné výrobky

1. Polévka mléčná z kysaného mléka 25
2. Polévka mléčná z kysaného mléka se sušenými houbami 25
3. Polévka z kysané smetany s čerstvými houbami 25
4. Polévka koprová 25
5. Polévka karamelová 26
6. Polévka mléčná s ořechy 26
7. Polévka mléčná se sušeným ovocem 26
8. Křenová omáčka 26
9. Krém z mléka a z bramborové mouky 27

10. Krém kakaový 27
11. Banánový koktail 27
12. Kakaový koktail 27
13. Kávový koktail 27
14. Malkaový koktail 27
15. Medový koktail 27
16. Ovocný koktail 27
17. Vanilkový koktail 27

#### Koktaily z mixaru

18. Základní 28
19. Ananasový 28
20. Banánový 28
21. Jahodový 28
22. Kakaový 28
23. Kávový 28
24. Pomerančový 29

#### Tvaroh

25. Tvarohová pomazánka s pažitkou 29
26. Tvarohová pomazánka jemná s koprem 29
27. Tvarohová pomazánka se sardelovou pastou 29
28. Rozhuda 30
29. Tvarohová pomazánka s vejci 30
30. Tvarohová pomazánka s jarní zeleninou 30
31. Tvarohová pomazánka zimní 30
32. Tvarohová pomazánka s majonézou, mrkví a s křenem 30
33. Tvarohová pomazánka s celerem, rajčatovým protlakem a s křenem 31
34. Tvarohová pomazánka s rokfórem 31
35. Tvarohový krém jemný 31
36. Tvarohový krém kakaový 31
37. Tvarohový krém ovocný 31

38. Tvarohový krém s jahodami 32
39. Tvarohový krém nastavovaný 32
40. Slavnostní tvarohový pohár 32
41. Tvarohová žemlovka 32
42. Tvarohová žemlovka s jablky 33
43. Tvarohový nudlový nákyp 33

#### Žervé

44. Žervé s křenem nebo s pažitkou 33
45. Pikantní krém z žervé se zeleninou 34
46. Jemná pěna z žervé se šunkou 34
47. Lahůdkový krém z žervé s brusinkami a s křenem 34
48. Šunkové závitky s křenovou pěnou z žervé 34
49. Krém z žervé s ananasem 34
50. Krém z žervé s banány 35
51. Krém z žervé s jablky 35
52. Krém z žervé s jablky a s ořechy 35
53. Krém z žervé s kompotovaným ovocem 35

#### Sýry

54. Amsterodamská polévka 36
55. Francouzská cibulačka 37
56. Sýrová polévka zahuštěná strouhankou 37
57. Sýrová polévka zahuštěná z trojúhelníčků 37
58. Celerová polévka s taveným sýrem 38
59. Pórková polévka se sýrem 38
60. Polévka z rajčatového protlaku se sýrem 38
61. Smažený sýr v trojobalu 38
62. Smažený sýr v těstíčku 39
63. Sýrové tajemství 39
64. Pomazánka z rokfóru 39
65. Pomazánka z rokfóru se šlehačkou a s křenem 39

66. Pomazánka ze strouhaného eidamu s kapií 40
67. Pomazánka z eidamu s rajčatovým protlakem 40
68. Pomazánka z eidamu s majonézou a s uzeninou 40
69. Pomazánka z ementálu s majonézou, šunkou a s křenem 40
70. Pomazánka z taveného sýra se zeleninou 40
71. Pomazánka z taveného sýra nastavená 40
72. Salát z rokfóru — nivy 41
73. Salát z tvrdých sýrů se smetanou 41
74. Jarní salát — holandský 41
75. Sýrový salát s jablky 41
76. Sýrový salát s jablky a se zeleninou 42
77. Sýrový salát s uzeninou, paprikou a s jogurtem 42
78. Sýrový salát pikantní s čabajkou 42
79. Jednoduché sýrové toasty 42
80. Sýrové toasty slavnostní 42
81. Cikánské toasty 43
82. Zapékané chlebičky s vejci a se sýrem 43
83. Zapékané chlebičky s rajčaty 43
84. Zapékané chlebičky s hermelínem a s rajčatovým protlakem 43
85. Lednické topinky 44
86. Sýrová omáčka 44

#### Vejce

87. Vejce vařená naměkko 45
88. Vejce do skla 45
89. Ztracená vejce 46
90. Ztracená vejce s vitamínovou majonézou 46
91. Ztracená vejce s kečupovou majonézou 46
92. Ztracená vejce na toastech s kečupem a se sýrem 46
93. Ztracená vejce se zeleninou 47
94. Zapečená ztracená vejce slavnostní 47
95. Vejce s křenem 47

96. Malínská vejce 48  
 97. Vejce s mrkvovou majonézou 48  
 98. Vejce obložená šunkou 48  
 99. Vejce obložená lososem 49  
 100. Vejce plněná žloutkovou pěnou 49  
 101. Vejce plněná pikantní rybí pěnou 49  
 102. Vejce plněná pěnou z žervé 49  
 103. Vejce plněná sardelovou pěnou 49  
 104. Vaječný salát ze syrové zeleniny (jarní) 50  
 105. Vaječný salát s rajčaty 50  
 106. Vaječný salát s pomeranči 50  
 107. Vaječný salát s vařenou zeleninou 51  
 108. Vaječný salát se sterilovaným celerem a s kapií 51  
 109. Vaječný salát se žampiony 51  
 110. Vaječná pomazánka s uzeninou a se syrovou mrkví 51  
 111. Vaječná pomazánka se syrovou zeleninou a se sýrem 52  
 112. Vaječná pomazánka s hovězím masem 52  
 113. Sázená vejce 52  
 114. Vaječná omeleta 52  
 115. Vaječná omeleta s přísadky v těstě 53  
 116. Vaječná omeleta s drůbeží náplní 53  
 117. Vaječná omeleta s pórkovou náplní 53  
 118. Míchaná vejce 53

### Maso

#### *Hovězí maso*

119. Hovězí vývar s masem 56  
 120. Hovězí vývar silný 57  
 121. Hovězí vývar rychlý 57  
 122. Hovězí polévka ze sáčku — zlepšená 57  
 123. Polévka ragú z hovězího masa s kvěťákem 57  
 124. Gulášová polévka 58  
 125. Roštěnky přírodní 58  
 126. Roštěnky na zázvoru 58  
 127. Roštěnky na slanině 59  
 128. Roštěnky na zelenině 59  
 129. Roštěnky na zelenině se smetanou 59  
 130. Roštěnky na houbách 59  
 131. Roštěnky pikantní 59  
 132. Španělské ptáčky 60  
 133. Závitky s párky 60  
 134. Závitky s párky na smetaně 60  
 135. Guláš — základní 61  
 136. Guláš maďarský 61  
 137. Guláš rumunský 61  
 138. Guláš debrecínský 61  
 139. Guláš karlovarský 62  
 140. Guláš s houbami 62  
 141. Hovězí pečeně přírodní 62  
 142. Hovězí pečeně přírodní na zelenině 62  
 143. Hovězí pečeně burgundská 63  
 144. Biftek 63  
 145. Svičkové řezy se zeleninou 63  
 146. Roštěná se šunkou 64  
 147. Videňská roštěná 64

#### *Telecí maso*

148. Telecí maso zadělávané 64  
 149. Telecí ragú s houskovými knedličky 65  
 150. Telecí maso na sardeli 65  
 151. Telecí maso na hříbkách nebo na žampionech 65  
 152. Telecí maso na paprice 66  
 153. Telecí maso s rajčaty a s hráškem 66  
 154. Telecí závitky se šunkou 66  
 155. Telecí závitky plněné zeleninou 67  
 156. Telecí závitky plněné párky 67  
 157. Telecí pečeně na másle 67  
 158. Telecí pečeně na slanině 68  
 159. Telecí pečeně na slanině se smetanou 68  
 160. Telecí pečeně frankfurtská 68  
 161. Telecí roláda se šunkou a s vejci 69  
 162. Telecí ledvina pečená 69

163. Telecí ledvina plněná 69  
 164. Telecí řízek vídeňský 70  
 165. Telecí řízek pařížský 70  
 166. Telecí řízek smažený v tě-  
 stíčku 70  
 167. Telecí řízek se šunkou 70  
 168. Telecí řízek se šunkou a  
 sýrem 70  
 169. Telecí nožička smažená 71  
 170. Telecí řízek přírodní 71  
 171. Telecí řízek přírodní se  
 šťávou 71  
 172. Telecí řízek přírodní —  
 dietní úprava 71  
 173. Pražský řízek 71

*Vepřové maso*

174. Vepřové maso vařené —  
 ovar 72  
 175. Vepřová kýta přírodní  
 72  
 176. Vepřová kýta na paprice  
 73  
 177. Vepřové plátky na cibuli  
 73  
 178. Vepřové plátky na cibuli a  
 na pivě 73  
 179. Vepřové plecko dušené  
 v brukvi 73  
 180. Vepřové plecko dušené  
 v kapustě 74  
 181. Vepřové plecko dušené  
 v mrkvi 74  
 182. Guláš z vepřové plece 74  
 183. Guláš z vepřové plece se  
 smetanou 74  
 184. Guláš segedinský 75  
 185. Vepřová pečeně z kýty 75  
 186. Vepřová krkovička na če-  
 sneku 75  
 187. Smažený řízek 76  
 188. Smažený řízek v těstíčku  
 76  
 189. Smažené vepřové kotlety  
 76  
 190. Vepřové kotlety přírodní  
 76  
 191. Vepřové žebírko srbské 76  
 192. Vepřové ražniči 77

*Vnitřnosti*

193. Dršťková polévka domácí  
 77  
 194. Játrová polévka 78

195. Vepřové jazyky s křenem  
 78  
 196. Plíčky na smetaně 78  
 197. Játra dušená 79  
 198. Játrová omáčka 79  
 199. Dušené ledvinky s párkem  
 79  
 200. Dušené ledvinky na slanině  
 a na paprice 80  
 201. Mozeček s vejci 80  
 202. Smažená játra v těstíčku  
 80  
 203. Smažený jazyk 81  
 204. Smažený mozeček 81  
 205. Mozečkové krokety 81  
 206. Anglická játra 81

*Skopové maso*

207. Kůzlečí maso na cibuli  
 82  
 208. Skopové maso na česneku  
 82  
 209. Skopové maso na zázvoru  
 s celerem 83  
 210. Kůzle pečené na másle a  
 na sardeli 83  
 211. Skopové maso pečené na-  
 divoko 83  
 212. Jehněčí kotlety zapečené  
 — gratinované 84

*Drůbež*

213. Vařená slepice 84  
 214. Vařená slepice v papriko-  
 vé omáčce 85  
 215. Vařené kuře s citrónovou  
 omáčkou 85  
 216. Zadělávané kuře 85  
 217. Zadělávané drůbky 86  
 218. Kuře dušené na zelených  
 paprikách 86  
 219. Kuře dušené na houbách  
 86  
 220. Kuře dušené na houbách  
 se smetanou 87  
 221. Pikantní kuře (kuře kum-  
 štýřů) 87  
 222. Pečené kuře 87  
 223. Pečené kuře à la bažant 87  
 224. Pečené kuře s nádivkou 88  
 225. Drůbeží salát s jablky, ce-  
 lerem a majonézou 88  
 226. Drůbeží salát s pomeranči  
 a se šlehačkou 89

227. Drůbeží koktail pro nároč-  
né 89

#### *Ryby*

228. Polévka z rybího filé 90

229. Vařený kapr 90

230. Vařené filé 91

231. Kapr na pivě 91

232. Kapr na celeru 91

233. Kapr na žampionech 91

234. Rybí filé na paprice 92

235. Rybí filé v leču 92

236. Pstruh po mlynářsku 92

237. Rybí filé s paprikou 93

238. Kapr opékaný na víně  
93

239. Rybí filé se studenou jo-  
gurtovou omáčkou 93

240. Kapr pečený 93

241. Gratinované filé 94

242. Smažený kapr v trojobalu  
94

243. Smažené rybí filé v troj-  
obalu 94

244. Smažené rybí filé ve vin-  
ném těstíčku 94

245. Rybí salát ze sledů s jablky  
a s křenem 94

246. Salát z rybího filé se zele-  
ninou 95

247. Salát z rybího filé s majo-  
nézou 95

248. Salát z rybího filé s majo-  
nézou a s jogurtem 95

249. Humrový salát 96

250. Humrový koktail 96

251. Pomazánka z rybí kon-  
zervy s celerem 96

252. Pikantní pomazánka z tu-  
ňáka 97

253. Pomazánka z olejovek 97

#### *Zvěřina*

254. Ragú ze zajíce 98

255. Ragú ze zvěřiny na víně 98

256. Bažant nebo koroptev na  
slanině 99

257. Přírodní srnčí řízky 99

#### *Mletá masa*

258. Klopsy na smetaně 100

259. Klopsy v rajčatové omáčce  
100

260. Klopsy v leču 101

261. Klopsy v leču na smetaně  
101

262. Karbanátky 101

263. Sekaná pečeně 101

264. Sekaná pečeně na smetaně  
102

265. Jemné hašé 102

266. Pikantní hašé 102

#### **Zelenina**

267. Brukvová polévka jarní  
104

268. Brukvová polévka krémová  
105

269. Cibulová polévka s bram-  
bory a s párky 105

270. Fazolková polévka 105

271. Hrášková polévka 106

272. Chřestová polévka 106

273. Kapustová polévka s bram-  
borem 106

274. Kapustová polévka s klo-  
básou 106

275. Květáková polévka jemná  
106

276. Koprová polévka 107

277. Pórková polévka zahuštěná  
ovesnými vločkami 107

278. Rajčatová polévka 107

279. Zelňačka 108

280. Chřest s holandskou omáč-  
kou 108

281. Květák s osmaženou strou-  
hankou 108

282. Fazolky se sýrovou omáč-  
kou 108

283. Zadělávaný květák 109

284. Zadělávaný květák s hráš-  
kem a s houskovými kned-  
líčky 109

285. Špenát 109

286. Zadělávaná míchaná zele-  
nina 110

287. Dušená brukev 110

288. Dušená brukev s brambory  
a s koprem 110

289. Dušená brukev s masem  
111

290. Dušená brukev jako mo-  
zeček 111

291. Dušená brukev se žam-  
piony a se smetanou 111

292. Dušená kapusta 111

- 182 293. Dušená kapusta s hovězím masem z konzervy 112  
294. Kapustový mozeček s uzeným masem a s vejci 112  
295. Dušená mrkev 112  
296. Dušená mrkev s rozinkami 112  
297. Dušené zelí (bílé) s jablky 112  
298. Dušené zelí (modré) s cibulí 113  
299. Smažený celer 113  
300. Smažený celer s uzeným sýrem 113  
301. Smažený zmražený kvěťák v těstíčku a strouhance 113  
302. Smažený kvěťák v trojbalu 114  
303. Kapustové karbanátky 114  
304. Kapustové krokety 114  
305. Zapékané plněné baklažány 115  
306. Zapečená čekanka se šunkou a se sýrem 115  
307. Zapečený pórek se šunkou a se sýrem 115  
308. Zapečený kvěťák se sýrem a s uzeninou 115  
309. Zapečená rajčata se sýrem 116  
310. Zapečená plněná rajčata 116  
311. Celerový salát s mrkví a s jablky 116  
312. Celerový salát (nepravá humrová pomazánka) 116  
313. Cibulový salát 117  
314. Čekankový salát s cibulí a s jogurtem 117  
315. Čekankový salát s vejci 117  
316. Čekankový salát pro labužníky 117  
317. Hlávkový salát s citrónem 118  
318. Hlávkový salát s marinádou a se slaninou 118  
319. Hlávkový salát s jogurtem a s pažitkou 118  
320. Hlávkový salát s jogurtem a s kečupem 118  
321. Hlávkový salát se smetanou a s koprem 118  
322. Hlávkový salát s vejci 118  
323. Hlávkový salát s vaječnou marinádou 119  
324. Hlávkový salát s ředkvičkami 119  
325. Hlávkový salát s karotkou 119  
326. Hlávkový salát se sýrem 119  
327. Hlávkový salát pikantní 119  
328. Hlávkový salát sváteční 120  
329. Hlávkový salát s křenovou šlehačkou 120  
330. Mrkvový salát s cibulí 120  
331. Mrkvový salát s křenem 120  
332. Mrkvový salát s jablky 120  
333. Mrkvový salát s pomerančem a s jogurtem 121  
334. Mrkvový salát se smetanou 121  
335. Mrkvový salát s ananášem 121  
336. Mrkvový salát s ovocným rosolem (rybízovým) 121  
337. Mrkvový salát s rozinkami a kandovaným ovocem a oříšky 121  
338. Mrkvový salát s žervé a s džemem 121  
339. Mrkvový salát s džemem a se šlehačkou 122  
340. Salát z rajčat s cibulí 122  
341. Salát z rajčat s paprikami 122  
342. Salát z rajčat, okurek a paprik s cibulí 122  
343. Salát z rajčat s jogurtem a s pažitkou 122  
344. Salát z rajčat s cibulí a s majonézou 122  
345. Salát z rajčat s křenovou majonézou 123  
346. Salát z ředkviček s cibulí 123  
347. Salát z ředkviček s jablky 123  
348. Salát z ředkviček s brukví a s vejci 123  
349. Salát z ředkviček s jogurtem 124  
350. Okurkový salát s cibulí 124

351. Okurkový salát s rajčaty a paprikami 124  
 352. Okurkový salát s hlávkovým salátem a s jogurtem 124  
 353. Okurkový salát se smetanou a s koprem 124  
 354. Okurkový salát s paprikou (tarator) 124  
 355. Salát z kysaného zelí s cibulí 125  
 356. Salát z kysaného zelí s jablky 125  
 357. Salát z kysaného zelí s kapií 125  
 358. Celerový salát 125  
 359. Celerový salát s křenem 125  
 360. Celerový salát s paprikami, cibulí a s majonézou 126  
 361. Salát z červené řepy 126  
 362. Salát z červené řepy sterilované s celerem 126  
 363. Květákový salát ze spařeného květáku 126  
 364. Květákový salát z vařeného květáku 127  
 365. Salát z hlávkového zelí s kapií a s cibulí 127  
 366. Salát z hlávkového zelí s jablky a s mrkví 127  
 367. Salát ze sterilovaného zelí s masem a s majonézou 127  
 368. Pikantní salát ze sterilovaného modrého zelí se zavináčem 128  
 369. Salát ze zmrazené zeleniny s majonézou (francouzský) 128

### Houby

370. Žampionová polévka 129  
 371. Houbová polévka 129  
 372. Houbová polévka s hráškem a s párkem 130  
 373. Žampiony na smetaně 130  
 374. Houby s cibulí, paprikou a rajčaty 130  
 375. Houby s vejci 130

### Brambory

376. Bramborová polévka skelná 132  
 377. Bramborová polévka s houbami 132  
 378. Bramborová polévka zahušťená 133  
 379. Bramborová polévka gulášová 133  
 380. Bramborová polévka lisovaná 133  
 381. Brambory na loupačku 133  
 382. Brambory s petrželkou 134  
 383. Bramborová kaše 134  
 384. Brambory nakyselo 134  
 385. Bramborový guláš s uzeninou 134  
 386. Bramborový guláš s vepřovou konzervou 135  
 387. Brambory dušené se zeleninou 135  
 388. Rychlý bramborový salát 135  
 389. Bramborový salát s celerem a s majonézou 136  
 390. Bramborový salát se sterilovanou zeleninou a s majonézou 136  
 391. Bramborový salát s hráškem, vejci a s nastavenou majonézou 136  
 392. Bramborový salát k štedrovečerní rybě 136  
 393. Pečené brambory ve slupce s česnekem 137  
 394. Pečené brambory ve slupce se sýrem 137  
 395. Zapečené brambory s uzeným masem a se sýrem 137  
 396. Brambory zapečené se zeleninou 138  
 397. Bramborka — bramborák, cmunda 138  
 398. Chlupaté knedlíky 138  
 399. Podkrkonošské chlupaté knedlíky 139  
 400. Bramborové placky 139  
 401. Bramborové placky plněné strouhanými jablky 139  
 402. Bramborové krokety 140  
 403. Bramborový knedlík 140

184 404. Bramborový knedlík plněný 141

### Luštěniny

405. Hrachová polévka s chlebem 142  
406. Čočková polévka s párkem 142  
407. Fazolová polévka s paprikou a s klobásou 143  
408. Čočka nakyselo 143  
409. Čočka s lečem 143  
410. Čočkový guláš 144  
411. Fazole po bretaňsku 144  
412. Hrachová kaše 144  
413. Čočkový salát s cibulí 144  
414. Čočkový salát se zeleninou 145  
415. Fazolový salát s cibulí 145  
416. Fazolový salát se zavináčem 145

### Obilniny

417. Houskové knedlíky vařené v hrnečku 146  
418. Houskové knedlíky s malým množstvím mouky 147  
419. Krupičné noky 147  
420. Lívance 147  
421. Lívance nekyнутé — jablečné 148  
422. Palačinky 148  
423. Zapékané palačinky s tvarohem 148  
424. Těstoviny se sýrem 149  
425. Těstoviny s vejci a s uzeninou 149  
426. Těstoviny s houbami 149  
427. Těstoviny s masem z hovězí konzervy 149  
428. Těstoviny milánské 150  
429. Těstoviny s játrovou zavařkou 150  
430. Těstoviny s lečem 150  
431. Zelné čtverečky 150  
432. Nudlové placky ze zbytků 151  
433. Zapečené těstoviny s uzeným masem 151  
434. Úprava těstovin nasladko 151

435. Nudlový nákyp s tvarohem 152

### Rýže

436. Správná příprava rýže jako přílohy 152  
437. Rýže kari 152  
438. Papriková rýže 152  
439. Pažitková rýže 152  
440. Rajčatová rýže 153  
441. Sýrová rýže 153  
442. Šunková rýže 153  
443. Šunková rýže s ananasem 153  
444. Vaječná rýže 154  
445. Vaječná rýže s uzeninou 154  
446. Rizoto s hovězím masem z konzervy a se zmrazenou zeleninou 154  
447. Rizoto s pečeným masem a se zeleninou 154  
448. Rizoto z drůbků z kuřat 155  
449. Džuveč 155  
450. Rýžová kaše 155  
451. Studená ovocná rýže 156  
452. Rýžový nákyp s ovocem 156

### Ovoce

453. Lehký ovocný dezert 157  
454. Obložené chlebičky pro děti 157  
455. Švestkové knedlíky z bramborového těsta 157  
456. Jahodové knedlíky z kynutého těsta 158  
457. Jablkové knedlíky z odpařovaného těsta 158  
458. Třešňové knedlíky ze spařeného těsta 159  
459. Meruňkové knedlíky z bramborového těsta s tvarohem 159  
460. Meruňkové knedlíky z bramborového těsta 160  
461. Rychlé tvarohové těsto na všechny druhy knedlíků 160  
462. Tvarohové těsto s přidáním vařených brambor 160  
463. Jablečný závin 160



464. Máslový jablečný závin  
161
465. Ovocný salát s jablky, pomeranči a rozinkami 161
466. Ovocný salát s jogurtem  
162
467. Ovocný salát slavnostní  
162

### Nápoje

468. Rajčatový koktail s citrónem 163
469. Rajčatový koktail s pomerančovým džusem 163
470. Rajčatový koktail s kondenzovaným mlékem 163
471. Rajčatový koktail s jogurtem nebo s keфіrem 163
472. Rajčatový koktail pro muže 163
473. Čaj 164
474. Zrnková káva 164
475. Káva italská 164
476. Káva irská 165
477. Káva kapucín 165
478. Káva s mixarem 165
479. Káva vídeňská 165

### Moderní úprava pokrmů

#### *Využití tlakového hrnce*

480. Kuře — dietní úprava 167
481. Kuře dušené s kořením kari 168

482. Hovězí roštěnky na zázvoru a na pivě 168
483. Uzené koleno s křenem  
168

#### *Grilování*

484. Grilovaný biftek nebo roštěnka 170
485. Závitek z roštěnky s párkem 170
486. Moravské ražniči 171
487. Kuře na roštu 171
488. Kuře na rožni 171
489. Pstruh na roštu nebo na rožni 171
490. Játra na roštu se slaninou  
172

#### *Použití alobalu v kuchyni*

491. Telecí řízky v alobalu — dietní 173
492. Slavnostní vepřové řízky v alobalu 173
493. Kuře v alobalu — dietní 173
494. Kuře se zeleninou v alobalu 174
495. Rybí filé v alobalu 174
496. Párky v alobalu 174
497. Kapr nebo rybí filé v alobalu 174

#### *Využívání tefalové pánve 174*