

Obsah

ZELENINA DÁRCE ZDRAVÍ.....	3
Hlavní obsahové složky zeleniny	
Zásady kuchyňské úpravy zeleniny	
Rozdělení zeleninových druhů	
ARTYČOK.....	11
Artyčoky vařené s omáčkou	
Artyčoky po milánsku	
Plněné artyčoky po francouzsku	
BAMBUSOVÉ VÝHONKY.....	13
Hovězí kostičky s badyánem	
Sójové plátky s bambusovými výhonky	
Vepřové nudličky s bambusovými výhonky	
BROKOLICE.....	15
Brokolice po japonsku	
Brokolice se sezamem (sekanými mandlemi nebo ořechy)	
Brokolice se sójovým a vepřovým masem	
Brokolice s nudlemi po vietnamsku	
Brokolice zapečená se sýrem	
Brokolicový salát s brambory a kuřecím masem	
CELER.....	18
Celerová polévka s mandlemi	
Trakijský džuveč	
Celerové karbanátky	
Řapíkový celer zapečený v šunkovém kabátku	
Rybí pomazánka s celerem	
Salát Waldorf	
Chop Suej s celerem	
CIBULE.....	21
Francouzská zapečená cibulačka	
Králík (kuře) na šalotkách a zeleném pepři	
Cibulové pyré	
Plněné červené cibule s banánem nebo masem	
Salát ze sečky a bylin s vejci	
Zapečená cibulová příloha se sýrem	
ČEKANKA SALÁTOVÁ HLÁVKOVÁ.....	24
Čekankový salát s jogurtem a ořechy	
Míchaný salát s čekankou a bílým sýrem	
Čekankový salát s vejci a salámem	
Salát z hlávkového salátu a čekanky	
Čekankový salát s tuňákem a vínem	
ČEKANKA SALÁTOVÁ K RYCHLENÍ – ČEKANKOVÉ PUKY.....	26
Čekanka zapečená se sezamem	
Belgický salát	
Čekankový salát se sýrem	
Italský salát z čekanky	
ČERNÝ KOŘEN.....	27
Černý kořen podle hotelu Evropa	
Polévka z černého kořene	
Černý kořen zapečený pod čepicí	
Salát ze syrového černého kořene po pařížsku	
Pomazánka ze syrového černého kořene, karotky a celeru	
ČERVENÁ ŘEPA SALÁTOVÁ.....	30
Polévka chludník	
Červená řepa na másle po americku	
Červená řepa po polsku s křenem a rybízem	
Červená řepa „Aurora“	
Salát z červené řepy Thanksgiving	
Salát z vařené červené řepy s křenem	
Salát ze syrové červené řepy	
ČESNEK A ČESNEKOVÉ STVOLY.....	32
Oukrop	
Arménský rulet	

Cuketa na česneku s nádivkou	Chřest „Bílá dáma“
Kantonské jamí závitky	Chřest Coseline
Pečený kapr na česneku s pelerinkou	Chřest Chantilly
Dušené česnekové stvolý	Chřest v zelené omáčce
Vejece Delhi	Zelený chřest s bylinkovým máslem
Kudrnatá omeleta s česnekovými stvolý	po italsku
Česnekové špekové knedlíky	Chřestové závitky
FAZOLY.....36	Chřest s omáčkou ailloli (ajoli)
Čínská polévka s nudlemi	Chřestový salát s tatarskou omáčkou
a fazolkami	IBIŠEK JEDLÝ – BAMIA, OKRA.....47
Polévka ze zelených fazolek	Bosenská polévka
se sezamem	Bamia po egyptsku
Fazolkový salát se sterilovanou	Okra na karí
okurkou	Ragú s okrou po arabsku
Játro po S'čchuansku s fazolkami	Muskalica
Fazolové lusky s cibulí a mandlemi	Okra s rajčaty po indicku
FENYKL SLADKÝ.....39	Jakhnet bamia – okra s masem
Makrela nebo hejk na sladkém	Jugoslávský džuveč s bamiou
fenyklu	Zeleninový džuveč s bamiou
Sladký fenykl se sýrem	KADEŘÁVEK – KAPUSTA
Fenykl s paprikou	KADEŘÁVÁ.....51
Sladký fenykl s rokfórovou	Středomořská polévka z kadeřávku
omáčkou	Kadeřávek zapečený s uzenyými
Fenyklový salát s pomerančovou	kotletami
šťávou	Zadělaný kadeřávek s uzeným
HRÁŠEK.....41	bůčkem
Kalamari (sepie, olihně) s hráškem	Kadeřávek po polsku
Lusky cukrového hrášku (nebo	Kadeřávková pánev
dřeňový hrášek) na smetaně	Dušený kadeřávek zahuštěný
Hrášek s karotkou a olivami	bramborem
po španělsku	Salát z čerstvého kadeřávku
Smažený cukrový hrášek	Nadíváný kadeřávek
po japonsku	Dušený kadeřávek s ovesnými
Zeleninový salát na orientální způsob	vločkami
Salát z hrášku a těstovin	Smažený kadeřávek v těstíčku
CHŘEST.....44	KAPUSTA HLÁVKOVÁ.....54
Chřestový salát s kuřecím masem	Kapustový pekáč
Chřestová polévka	Závin z lístkového těsta s kapustou
Chřest á la Pompadour	Kořeněná kapusta s rýží

Zapečené mleté maso s kapustou a brambory	Bramborový salát po australsku
Kapustové smaženky	KVĚTÁK.....68
KAPUSTA RŮŽIČKOVÁ.....56	Hustá květáková polévka
Polévka z kapustiček se žampiony	Jižní selská polévka
Kuře s kapustičkami na bruselský způsob	Omáčky na vařené květák
Růžičková kapusta po vídeňsku	Sýrové rolky s květákovou náplní
Kapustičky se sójovým masem po čínsku	Orientální květákové smaženky
Salát z růžičkové kapusty po benátsku	Květákový „štrůdl“ po vídeňsku s omáčkou
KARDY.....58	Americký květákový salát
Jemná polévka z kardů	Perský salát ze syrového květáku
Kardy v těstíčku se sýrem	Zapečený květák podle Pařížanky
Zapečené kardy po francouzsku	LILEK VEJCOPLODÝ, BAKLAŽÁN.....72
Kardy s citronovou omáčkou	Exotická zeleninová pánev
KEDLUBEN – BRUKEV ZELNÁ.....60	Lilky s cuketami po jižansku
Sytá kedlubňačka	Provensálský pekáček
Plněné kedlubny po egyptsku	Baklažány s česneko-octovou omáčkou po gruzínsku
Kedlubnový salát s naťovou cibulí	Balkánský salát (ikra) z lilků
Kedlubnový salát s jogurtem	Lilky po indicku s jogurtem
a koprem	MANGOLD – CVIKLA LISTOVÁ.....75
Kedlubnový salát z odrůdy ‚Gigant‘	Rybí závitky plněné mangoldem
Zlatavé kousky kuřete s kedlubnem	Mangold s mandlemi po italsku
KŘEN SELSKÝ.....62	Mangoldový „dort“
Kavkazská studená křenová polévka	Mangoldový salát s vejci
Vepřové kotlety s křenem	Šuej-ču-žou – vepřové maso s mangoldem
Křenové omáčky teplé	MRKEV – KAROTKA.....87
Bramborový salát s křenem	Orientální mrkvová polévka
KUKUŘICE CUKROVÁ.....65	Čínská karotková pánev
Polévka s kukuřicí Ju-mi-Tang	Dušená mrkev s vepřovým masem
Bramborový hrnec s kukuřicí	Zeleninové kari
Indický zeleninový pilaf (pulao)	Karotka s pomerančem
Zeleninová příloha s kukuřicí	Karotková „pečeně“ s ořechy
Rizoto s kukuřicí, mrkví a hráškem	Mrkvanec
Cukrová kukuřice s hráškem a mrkví	Salát ze strouhané mrkve a sójových klíčků
Teplý zeleninový salát s kukuřicí	Mrkvový kastrol

- Pomazánka z mrkve s celerem
a rybou
- OKURKY.....81**
- Perská okurková polévka (studená)
- Tarator – bulharská studená polévka
- Tzatziki
- Okurky na bylinkách
- Okurky v bešamelu
- Okurkové saláty jednoduché
- Bosenský salát
- Okurkový salát s pórkem
- Okurkový salát s uzeným lososem
- Okurkový salát s vínem
- Dalmatinský okurkový salát
- Ostrý okurkový salát po čínsku
- Ruský salát
- PAPRIKA ZELENINOVÁ.....85**
- Římský salát
- Krúťí (kuřecí nebo králiči) špíz
s paprikami a omáčkou
- Plněné papriky po alžírsku
- Baskická omeleta
- Peperonata
- Papriková pomazánka
- Salát z grilovaných paprik
- Paprikový salát z amerického
jihozápadu
- Pekingské maso s paprikami
- PASTINÁK.....89**
- Pastináková polévka s pistou (pistu)
- Pastinákové smaženky
s rokfórovou omáčkou
- Pastinákové placky
- Salát z pastináku a mrkve s ořechy
- PEKINGSKÉ ZELÍ.....91**
- Šuang si – štěstí
- Rolky z pekingského zelí
- Tropický salát z pekingského zelí
- Salát z pekingského zelí s karotkou
a jablky
- Kuřecí salát s pekingským zelím
- Salát z pekingského zelí po čínsku
- PETRŽEL ZAHRADNÍ.....93**
- Zeleninové krokety po indicku
- Petrželová směs na smetaně
- Příloha z petržele, mrkve a brambor
- Smažené petrželkové listy
- POLNÍČEK – KOZLÍČEK POLNÍ...96**
- Jednoduchý bramborový salát
s polníčkem
- Polníčkový salát po maďarsku
- Míchaný salát s polníčkem
- Polníčkový salát s ovocem
- Salát z polníčku s planými rostlinami
- Polníček s rajčatovou zálivkou
s bazalkou
- PÓR.....98**
- Pórkový salát s rajčaty
- Chorvatská pórková polévka
s krupicí
- Pórová hustá polévka s brambory
- Masové kuličky s pórem
- Opilý kohoutek s pórem
- Rybí filé s pórkem a hořčičnou
omáčkou
- Pór po dalmatinsku
- Pórkový koláč
- Sójové maso po čínsku s pórkem
- Uzlíčky plněné masitou nádivkou
s pórem
- RAJČE.....102**
- Indická rajčatová polévka
- Rajčatová polévka z jihu
- Žlutočervená polévka se šunkou
a rajčaty
- Rýže s rajčaty a masem
- Americká rajčatová omáčka

- Rajčatový salát po italsku
Salát z rajčat a bazalky
REVEŇ, REBARBORA.....105
Khoresh – perské maso s rebarborou
Rebarborová omáčka k pečenému
kuřeti (krůtě)
Reveňové čatní
Reveňový koláč z jogurtového těsta
ŘEDKVE A ŘEDKVIČKY.....107
Marocké maso se zeleninou a ředkvi
Polévka z ředkve daikon
Ředkvičky (nebo japonská ředkev)
s masem po čínsku
Salát z černé ředkve s lehkou
majonézou
Pomazánka z ředkviček
a olomouckých syrečků
Tvarohová pomazánka s ředkvi
či ředkvičkami
**ŘEŘICHA ZAHRADNÍ
A POTOČNICE LÉKAŘSKÁ.....110**
Bramborová polévka s řeřichou
(potočnice)
Omáčka z řeřichy (potočnice)
Jogurtový dip s rajčaty a řeřichou
(potočnicí)
Pomazánka z potočnice (řeřichy)
Francouzský salát s řeřichou a vejci
Letní salátová večeře s řeřichou
SALÁTY.....112
Balkánská polévka ze salátu
Australská slepičí polévka
se zeleninou
Salát s česnekovými topinkami
Hlávkový salát s rokfórovou zálivkou
Zamotuljci
Chřestový salát na smetaně
Salát s broskvemi a ořechy
Ledový salát s tvarohem
- Míchaný salát se salátem
chřestovým
Hlávkový (ledový) salát
s míchanou zeleninou
Španělský salát
SÓJOVÉ KLÍČKY.....117
Skopové nebo vepřové maso
se sójovými klíčky
Kuře se sójovými klíčky
Sójové klíčky s nudlemi
Jarní závitky z listkového těsta
Celozrnný chléb obložený
sójovými klíčky
Salát Gado gado
Rychlá pánev
Buddhova zelenina
ŠPENÁTÝ.....121
Špenát s mletým masem po egyptsku
Rybí knedlíčky na špenátu
Špenátové noky
Špenátový koláč (pizza)
Špenátový salát po americku
Salámové mističky plněné špenátem
ŠTĚRBÁK – ENDIVIE.....125
Plněné endivie ze Středozeří
Salát z endivie s jablečným moštem
a topinkami
Salát z endivie s ovocem
Salát z endivie s vejci a bylinkami
TOPINAMBUR.....127
Topinambury po provensálsku
Kaše z topinamburů na arabský způsob
Salát z vařených topinamburů
Salát ze syrových topinamburů
Topinambury v pивním těstíčku
**TYKVE – TUREK, CUKETY,
PATIZONY, KABAČKY, DÝNĚ.....128**
Zeleninová polévka s cuketou
Hejk plněný cuketou

Mix – kebab s cuketou	ZELÍ HLÁVKOVÉ.....134
Cukety plněné celozrnnou rýží a ořechy	Zelňačka s bůčkem a houbami
Zeleninové ragú s cuketou	Lví hlavy
Cuketový nákyp	Zelné závitky – sarmale
Americký tykvový koláč	Zelí se šunkou a smetanou
Tykvový salát z opečené tykve	Zelný salát s pomerančem
VODNICE.....132	Zelný salát po čínsku
Pot-au-feu (francouzská hovězí polévka se zeleninou)	Červené zelí s jablky
Brandenburgský hrnc	Zelí s rozinkami a arašidy
Vodnice po americku	Salát z bílého zelí s anansem
Salát s vodnicí	Zelný salát s rajčatovou omáčkou
	Salát z raného zelí

Dagmar Lánská

a

Milan Zemina

ZELENINA OD **A** DO **Z**

(Zeleninové pokrmy)

VaříTeMi

7

Text Dagmar Lánské doprovodil fotografiemi Milan Zemina.

Obálku navrhl a grafickou úpravu provedl Václav Šůkal.

Vydalo nakladatelství TeMi CZ, s. r. o.,

691 02 Velké Bílovice, Podivínská ul. 1236,

v roce 2008 jako svou dvacátou první publikaci.

Projektový tým Libor Hasala a Andrea Hubáčková.

Odpovědný redaktor Josef Šmatlák.

Sazbu zhotovil Václav Šůkal.

Vytiskla tiskárna Expodata-Didot, spol. s r. o., Brno.

Vydání druhé, upravené, vydání v TeMi CZ první, 160 stran.

