

# Obsah

Úvodní slovo k balkánské kuchyni . . . . .	5
Jíte přiměřeně věku a pracovnímu výkonu? . . . . .	9
Zabraňte neviditelným ztrátám potravin . . . . .	10
Šest účelných zásad přípravy pokrmů . . . . .	11
Bulharská národní kuchyně . . . . .	13
Jugoslávská národní kuchyně . . . . .	20
Rumunská národní kuchyně . . . . .	28
Řecká národní kuchyně . . . . .	33
<b>Polévky . . . . .</b>	<b>35</b>
Skopová polévka . . . . .	35
Hovězí polévka . . . . .	36
Polévka ze slepice . . . . .	36
Polévka z rajčat . . . . .	37
Polévka z palamidy . . . . .	38
Polévka z vyzy . . . . .	38
Řecká rybí polévka . . . . .	39
Citrónová polévka . . . . .	40
Polévka s knedlíčky z hovězího masa . . . . .	40
Polévka s knedlíčky ze skopového masa . . . . .	41
Hráškový krém se skopovým masem . . . . .	42
Řecká polévka se sýrem a vejci . . . . .	42
Šrbská národní kyselá polévka . . . . .	43
Špenátová polévka . . . . .	43
Fazolová polévka . . . . .	44
Čorba z kuřat . . . . .	44
Čorba gulášová . . . . .	45
Čorba topčena . . . . .	46
Kurban čorba . . . . .	47
Zeleninová polévka s masovými knedlíčky . . . . .	47
Rýžová polévka se skopovým masem a rajčaty . . . . .	48
Vývar s hovězím masem, zeleninou a brambory . . . . .	49

Vývar ze skopového masa se zeleninou . . . . .	50
Tarator . . . . .	50
Dršťková polévka . . . . .	51
Drůbková polévka . . . . .	52
Čorba ze slepice . . . . .	52
Dršťková čorba . . . . .	53
Ústřicová polévka . . . . .	54
Polévka z rajčat . . . . .	54
Gulášová polévka s rajčaty . . . . .	55
Srbská čorba . . . . .	55
Polévka z vepřového masa s játry . . . . .	56
Kyselý kvásek . . . . .	56
Polévka z kyselého kvásku . . . . .	58
Polévka se smetanou a masovými knedlíčky . . . . .	58
Polévka z jehněčího masa předního . . . . .	59
Rybí polévka . . . . .	59
Polévka ze skopového masa . . . . .	60
Hovězí polévka . . . . .	60
Rybí polévka s jikrami . . . . .	61
Polévka z paprikových lusků . . . . .	61
Zvěřinová polévka s čočkou . . . . .	62
Sladká polévka pro děti . . . . .	62
Polévka z kyselé smetany . . . . .	63
Albánská zeleninová polévka . . . . .	63
<b>Předkrmy . . . . .</b>	<b>64</b>
Kuřecí prsíčka s ovocem . . . . .	64
Rajčata plněná masem . . . . .	65
Makrela po řecku . . . . .	65
Kuře pečené s jablky . . . . .	66
Lisované fazole se slanečkem . . . . .	66
Sledě se studenými fazolemi . . . . .	67
Míchaná vejce s rajčaty . . . . .	67
Husí játra s rajčaty . . . . .	68
Kornoutky se šunkou a sýrem . . . . .	68
Rajčata plněná cibulí . . . . .	69
Předkrm z tresky . . . . .	69
Humrový salát . . . . .	70

Křenová omáčka . . . . .	222
Vinná omáčka . . . . .	222
Smetanová omáčka studená . . . . .	223
Hořčicová omáčka . . . . .	223
Bylinková omáčka . . . . .	224
Omáčka pěnová k zeleninám . . . . .	224
Omáčka jemná sardelová . . . . .	224
Kaparová omáčka . . . . .	225
Pomerančová omáčka . . . . .	225
Omáčka ke grilovaným masům . . . . .	226
Majonéza základní . . . . .	226
Majonéza z vařených žloutků . . . . .	226
Pikantní omáčka . . . . .	227
Omáčka z majonézy se sardelovou pastou . . . . .	227
Studená omáčka rajčatová . . . . .	228
Studená omáčka křenová z majonézy . . . . .	228
Pažitková omáčka . . . . .	229
Omáčka z uzeného lososa . . . . .	229
Pikantní omáčka z vařených žloutků . . . . .	229
Omáčka z nakládaného kopru . . . . .	230
Hořčicová omáčka . . . . .	230
Ředkvičková omáčka . . . . .	230
<b>Ochucená másla . . . . .</b>	<b>231</b>
Svinuté lanýžové máslo . . . . .	231
Lososové máslo . . . . .	232
Zelené máslo na ozdoby . . . . .	232
Máslo studené třené . . . . .	233
Máslo bylinkové . . . . .	233
Křenové máslo . . . . .	233
Ovocné máslo . . . . .	234
Kerblíkové máslo . . . . .	234
Hořčicové máslo . . . . .	234
Kaviárové máslo . . . . .	235
<b>Zvláštnosti turecké kuchyně . . . . .</b>	<b>236</b>
Tavuk çorbasi — slepičí polévka . . . . .	236
Pilav ze slepice . . . . .	237

Pilav ze skopového masa . . . . .	237
Polévka z jehněčího masa na turecký způsob . . . . .	238
Jogurtová polévka . . . . .	239
Papriková omáčka . . . . .	239
Zelí upravené na turecký způsob . . . . .	239
Rahat el halkum — pochoutka pro hrdlo . . . . .	240
Taraba — plněný špenát . . . . .	240
Izgara balik — sardinky pečené na grilu . . . . .	241
Etlí salata yemēgi — jarní pokrm . . . . .	241
Mussaka — Musaka . . . . .	242
Sis kebabi — směs na rožni . . . . .	242
Ayse kadin fasulye — fazole paní Ajši . . . . .	243
Pirasa salatasi — pórkový salát . . . . .	243
Kestane kebab yemēgi — kaštanová pečínka . . . . .	244
Ayva yemēgi — skopové s kdoulemi . . . . .	244
Cukrový sirup . . . . .	244
Kadaif . . . . .	245

Vejce v kelímku se smetanou . . . . .	70
Majonéza z kuřat . . . . .	70
Příprava majonézy . . . . .	71
Kuře po srbsku . . . . .	71
Kuře v majonéze . . . . .	72
Srbská omeleta . . . . .	73
Omeleta s paprikami . . . . .	73
Omeleta se salátovou okurkou . . . . .	74
Topinky s telecím mozečkem . . . . .	74
Paštika z vepřových jater . . . . .	75
Salát z hovězího masa . . . . .	75
Kaviárová pomazánka . . . . .	76
Salát jako příloha k humru . . . . .	76
Majonéza k humřímu masu . . . . .	76
Vejce v kelímku se sardelmi . . . . .	77
Omeleta s krevetami (teplý předkrm) . . . . .	77
Ovocný salát jako předkrm . . . . .	78
Telecí mozeček na řecký způsob . . . . .	78
Jemné telecí ragú v mušlích (teplý předkrm) . . . . .	79
Předkrm ze žampionů . . . . .	80
Ústřice . . . . .	80
Humr . . . . .	80
Rajčata plněná tuňákem . . . . .	81
Vejce na rajčatech . . . . .	82
Salát z jiker . . . . .	82
Lilek s cibulkou . . . . .	83
Žampiony na topinkách . . . . .	83
Drůbeží játra v kelímku . . . . .	84
Omeleta peisan . . . . .	84
<b>Ryby, koryši, měkkýši . . . . .</b>	<b>85</b>
Příprava ryb . . . . .	85
Bělíce smažená . . . . .	86
Bělíce pečená po bulharsku . . . . .	86
Candát s máslem (dieta) . . . . .	86
Candát pečený . . . . .	87
Jelec na modro . . . . .	87
Jelec na smetaně . . . . .	88

Kapr na rajčatech . . . . .	88
Goferia piaka — dušená ryba . . . . .	89
Mořská štika smažená v těstíčku . . . . .	89
Těstíčko na smažení . . . . .	89
Mník mořský na smetaně . . . . .	90
Úhoř mořský smažený . . . . .	90
Štika mořská špikovaná . . . . .	90
Bolen s lilky . . . . .	91
Bolen zapečený se zeleninou . . . . .	91
Dunajský losos pečený na kmíně . . . . .	92
Dunajský losos na česneku . . . . .	92
Kapr na roštu . . . . .	93
Kapří guláš . . . . .	93
Jeseter na rumunský způsob . . . . .	94
Jeseter se sýrem a sardelí . . . . .	95
Kapr na víně . . . . .	95
Lipan pečený na rožni . . . . .	95
Lipan pečený s citrónem . . . . .	96
Mník mořský na špízu . . . . .	96
Mořský losos s řeckou omáčkou . . . . .	97
Tresčí závitky po d'ábelsku . . . . .	97
Tresčí řezy s ovocem . . . . .	98
Salamis — mořské rybí file . . . . .	98
Sleď na paprice . . . . .	99
Sleď v pikantní omáče . . . . .	99
Jeseter na řecký způsob . . . . .	100
Tuňák se žampióny . . . . .	100
Tuňák zapečený s květákem . . . . .	101
Smažené sardinky s česnekem . . . . .	101
Sardinky na rožni . . . . .	102
Humří kotlety . . . . .	102
Humr gratinovaný . . . . .	103
Mušle — příprava . . . . .	103
Mušle smažené . . . . .	104
<b>Masa . . . . .</b>	<b>105</b>
Zahradnický rožeň . . . . .	106
Adželi pilav . . . . .	107

Medailonky „Sofia“ se žampióny . . . . .	108
Tarnovské telecí maso . . . . .	109
Telecí maso v rajčatech . . . . .	109
Džuveč „monastýrský“ . . . . .	110
Vepřové hajdušky . . . . .	111
Vepřové dušené v zeli . . . . .	111
Kjuftěly se sýrem . . . . .	112
Skopový vaječný džuveč zapékaný . . . . .	113
Maso ve sterilovaných fazolích . . . . .	113
Plovdivský špíz . . . . .	114
Šopský kebab . . . . .	114
Musaka s brambory . . . . .	115
Telecí maso se zelenými fazolemi . . . . .	116
Slavjanský džuveč . . . . .	116
Námořnické maso po bulharsku . . . . .	117
Řecké čufty . . . . .	117
Hovězí plátky po řecku . . . . .	118
Vepřové maso s celerem . . . . .	119
Guláš se zelenými fazolemi . . . . .	119
Skopová plec na víně . . . . .	120
Skopová kýta na rožni . . . . .	120
Jehněčí maso v alobalu . . . . .	121
Telecí játra na jehle . . . . .	121
Směs na rožni podle labužníka . . . . .	122
Nadívané slezinky . . . . .	122
Plněné zelné listy . . . . .	123
Hovězí maso se zelenými fazolovými lusky . . . . .	124
Vařené hovězí maso s vinnou omáčkou . . . . .	124
Telecí plec na paprice . . . . .	125
Roštěná po rumunsku . . . . .	125
Rumunské párky pečené na roštu . . . . .	126
Vepřové žebírko na rumunský způsob . . . . .	126
Fleica — vepřové žebírko a řez ze svíčkové . . . . .	127
Rumunské skopové hrudí rolované . . . . .	127
Rumunský hovězí guláš . . . . .	128
Dušené hovězí maso se slaninou . . . . .	129
Čevapčiči . . . . .	129
Srbské ražniči . . . . .	130

Telecí maso zapečené s cibulí . . . . .	130
Hovězí na špejli se zeleninou a brambory . . . . .	131
Hovězí maso prokládané lilkem . . . . .	131
Dušené srbské čufty . . . . .	132
Pilaf . . . . .	133
Jehněčí maso s fazolovými lusky . . . . .	133
Skopové maso se zelím . . . . .	134
Jehněčí se špenátem . . . . .	134
Džuveč . . . . .	135
Musaka z hovězího masa z fazolových lusků . . . . .	135
Skopové maso s vejci . . . . .	136
Sekané maso v tykvi . . . . .	137
Zelný list plněný uzeným masem . . . . .	137
Závitky z vinných listů . . . . .	138
Hovězí karbanátky na roštu . . . . .	139
Burek . . . . .	139
Lonac . . . . .	140
Plněné papriky . . . . .	140
Sarma . . . . .	141
Telecí filé po albánsku . . . . .	142
Pečené jehněčí maso s vejci . . . . .	142
Jehněčí maso po albánsku . . . . .	143
<b>Drůbež, zvěřina . . . . .</b>	<b>144</b>
Pečené kuře na řecký způsob . . . . .	144
Kuře s lilkem . . . . .	145
Kuře na rožni s česnekovou omáčkou . . . . .	145
Zapékaný vaječný džuveč z kuřat . . . . .	146
Zajíc po dalmatsku . . . . .	146
Husa nadívaná makaróny . . . . .	147
Nadívaná husa na řecký způsob . . . . .	148
Kuře s brambory . . . . .	148
Kuře s olivami . . . . .	149
Stafido ze zajíce . . . . .	149
Jachnja ze srnčího . . . . .	150
Srnčí hřbet se smetanovou omáčkou . . . . .	151
Slepice s hořčicovou omáčkou . . . . .	151
Kuře s kajmakem . . . . .	152



Zadělávaná kachna . . . . .	152
Kuře po gabrovsku . . . . .	153
Zajíc na hříbkách . . . . .	153
Zaječí guláš . . . . .	154
Pečený zajíc . . . . .	154
Ornitha kokinisti . . . . .	155
Srnčí řízky dušené s cibulí . . . . .	155
Kebab z dančí kýty . . . . .	156
Zajíc pečený na rožni . . . . .	156
Jelení steak na rožni s bylinkovým máslem . . . . .	156
Husa pečená se zelím . . . . .	157
Nadívaná slepice s brambory . . . . .	157
Kachna nadívaná sardelmi . . . . .	158
Zajíc po chorvatsku . . . . .	159
Králík na česneku . . . . .	159
Koroptve s citrónovou šťávou . . . . .	160
Bažant pečený na grilu . . . . .	160
Bažant s olivami . . . . .	160
Tetřev na víně . . . . .	161
Kančí kýta po vinařsku . . . . .	161
Koroptev ve vinných listech . . . . .	162
Stehna z krocana na zázvoru . . . . .	162
Pečená perlička . . . . .	163
Husí játra s rajčaty . . . . .	163
Kuřecí jatýrka na jehle . . . . .	164
<b>Zeleniny . . . . .</b>	<b>165</b>
Zelenina se sýrem a vejci . . . . .	165
Zeleninový hrnec na řecký způsob . . . . .	166
Fazolový hrnec po řecku . . . . .	167
Tykve s vejci . . . . .	167
Lilky pečené s brambory . . . . .	168
Pečená rajčata . . . . .	168
Černý kořen smažený v těstíčku . . . . .	169
Kapusta zapečená se smetanou . . . . .	169
Lilek pečený se sýrem . . . . .	170
Česnek připravený po řeckém způsobu . . . . .	170
Tykev ve smetanové omáčce . . . . .	171

Zeleninová směs . . . . .	171
Květák po srbsku . . . . .	172
Lilek plněný rýží . . . . .	172
Smažený lilek . . . . .	173
Paprikové lusky po rumunsku . . . . .	173
Rajčata plněná sýrem . . . . .	174
Celer s čerstvými hříbky . . . . .	174
Vařená cibule . . . . .	175
Fazolové lusky s vejci . . . . .	175
Rajčata s fazolovými lusky . . . . .	175
Zeleninové rizoto . . . . .	176
Lečo . . . . .	176
Zapékané tykve . . . . .	177
Květák zapékaný s vejcem . . . . .	177
Papriky s vejci a sýrem Syrene . . . . .	178
Bílé fazole po bulharsku . . . . .	178
Rajčata plněná sýrovým krémem . . . . .	178
Fazolové lusky po bulharsku . . . . .	179
Bramborový řízek . . . . .	179
Zapékaná cibule s vejcem . . . . .	180
Plněný lilek . . . . .	180
Zapékaná mrkev . . . . .	181
Chřest vařený s máslem . . . . .	181
Pórek s vejci . . . . .	181
Plněné okurky . . . . .	182
Vařené kukuřičné klasy . . . . .	183
Artyčoky vařené s máslem . . . . .	183
Musaka z lilků . . . . .	183
Bílé fazole s kysaným zelím . . . . .	184
Pečené papriky . . . . .	184
Postup rychlého zkvašení zelných listů . . . . .	185
<b>Saláty . . . . .</b>	<b>186</b>
Hlávkový salát I . . . . .	186
Hlávkový salát II . . . . .	187
Salátové závitky . . . . .	187
Zeleninový salát . . . . .	188
Zeleninový salát se smetanou . . . . .	188

Okurkový salát I . . . . .	189
Okurkový salát II . . . . .	189
Salát z rajčat a paprik . . . . .	190
Salát z rajčat . . . . .	190
Salát ze zelených paprik . . . . .	190
Salát ze špenátu a rajčat . . . . .	191
Salát z červeného zelí . . . . .	191
Salát ze špenátu . . . . .	191
Salát ze zelených paprik a lilků . . . . .	192
Salát z fazolových lusků . . . . .	192
Salát z fazolových lusků s ovčím sýrem . . . . .	193
Řecký salát . . . . .	193
Pikantní salát . . . . .	194
Salát z cibule a česneku . . . . .	194
Salát z fazolových lusků . . . . .	194
Pórkový salát . . . . .	195
<b>Přílohy . . . . .</b>	<b>196</b>
Bramborová kaše s celerem . . . . .	196
Smažené bramborové noky . . . . .	197
Kukuřičná kaše . . . . .	197
Lilek po athénsku . . . . .	197
Kačamak . . . . .	198
Proja . . . . .	198
Bosenská proja . . . . .	199
Sýrové lívance . . . . .	199
Zeleninové knedlíčky . . . . .	199
Bramborové placičky . . . . .	200
Brambory pečené s cibulí a česnekem . . . . .	200
Halušky . . . . .	201
Brambory na kyselo . . . . .	201
Nudle se slaninou . . . . .	202
Noky . . . . .	202
Houskové knedlíčky . . . . .	203
Rýže na řecký způsob . . . . .	203
<b>Moučníky . . . . .</b>	<b>204</b>
Řecký vaječný koláč . . . . .	204

Pita . . . . .	205
Starosrbské medové pečivo s pepřem . . . . .	206
Pečené švestky . . . . .	206
Jogurtové želé . . . . .	206
Čokoládový pudink . . . . .	207
Nudlový náky . . . . .	207
Třešňový závin . . . . .	208
Banica . . . . .	209
Gibanica . . . . .	209
Smažené mašličky . . . . .	210
Škubánky z jahod . . . . .	210
Pečená jablka . . . . .	211
Krém s překvapením . . . . .	211
Gris chalva . . . . .	212
Sněhové koule s čokoládou . . . . .	212
Vanilková kolečka . . . . .	212
Papanasi . . . . .	213
Jahodové řezy se šlehačkou . . . . .	213
Slavsko žito . . . . .	214
<b>Omáčky . . . . .</b>	<b>215</b>
Bešamelová omáčka . . . . .	215
Rajská omáčka . . . . .	215
Sýrová omáčka . . . . .	216
Základní bílá omáčka . . . . .	217
Zeleninová omáčka . . . . .	217
Papriková omáčka . . . . .	217
Žampionová omáčka . . . . .	218
Drůbeží omáčka se šlehanou smetanou . . . . .	218
Omáčka podle černomořských námořníků . . . . .	219
Drůbeží omáčka . . . . .	219
Pomerančová omáčka . . . . .	219
Zázvorová omáčka . . . . .	220
Třešňová omáčka . . . . .	220
Šípková omáčka . . . . .	221
Šunková omáčka . . . . .	221
Pikantní omáčka ke zvěřině . . . . .	221
Zvěřinová omáčka . . . . .	222