

# OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO	5
Proč zeleninová jídla?	8
Druhy a části zelenin vhodné k přípravě jídel	9
Zásady pro přípravu zeleniny	9
CELER	12
Celer na řecký způsob	12
Smažený celer	13
Celer jako dezert	13
Celerový salát	14
CIBULE	15
Cibulová kaše s jablky	15
Cibulová pizza	16
Cibulová kaše	17
Plněná cibule	17
ČERVENÁ ŘEPA	18
Červená řepa po staročesku	18
Červená řepa na italský způsob	19
Červená řepa na polský způsob	19
Červená řepa zapečená	20
ČÍNSKÉ ZELÍ	21
Čínské zelí — salát	21
Čínské zelí na řecký způsob	22
Čínské zelí s celerem	22
FAZOLKY	23
Zelené fazolky burgundské	23
Zeleninové kari	24
Guláš z bílých fazolí po srbsku	24
Bílé fazole po florentinsku	25
Smažené zelené fazolky	25

HLÁVKOVÝ SALÁT	27
Hlávkový salát dušený s hráškem	28
Dušený hlávkový salát s karotkou	29
Dušený hlávkový salát s morkem	29
Hlávkový salát plněný	30
ZELENÝ HRÁŠEK	31
Mladý hrášek	31
Zelený hrášek zadělávaný	32
Hrášek dušený s karotkou	32
Hrášek na florentský způsob	33
Salát ze zeleného hrášku s majonézou	33
CHŘEST	34
Chřest na maďarský způsob	34
Chřest smažený v sýrovém těstíčku	35
Chřest se žampionovou omáčkou	35
RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA	37
Karí z růžičkové kapusty	37
Růžičková kapusta po bruselsku	38
Salát z růžičkové kapusty	38
KAPUSTA	39
Plněná kapusta	39
Kapustové karbanátky	40
Musaka z kapusty	40
KUKUŘICE	42
Kukuřičné klasy vařené s máslem	42
Kukuřičná kaše	42
KVĚTÁK	43
Květák se šunkou	43
Zapékaný květák	44
Květákový salát	45

Květáková musaka	45
<b>LILEK</b>	47
Smažený lilek	47
Lilek plněný rýží	48
Zapečené lilky s rajčaty	48
Smažený lilek se sýrem	49
Lilek plněný tvarohem	49
<b>MRKEV</b>	51
Zapékaná mrkev	51
Mrkový salát s ovocem pro děti	52
Kartotka s houbami	52
Mrkvový koktajl	52
Zavařenina z mrkve	53
<b>OKURKY</b>	54
Okurkový salát I	54
Okurkový salát II	55
Plněné okurky	55
Malé čerstvé okurky na másle	56
Kyselé okurky	56
<b>PAPRIKA</b>	58
Srbská omeleta	58
Salát ze zelených paprik	59
Lečo	59
Papriky plněné sýrem nebo tvrohem	60
Paprikové rizoto	60
Papriky po selsku	61
<b>POLNÍČEK</b>	62
Polníček na másle	62
Polníček jako salát	62
Polníček dušený	63

PÓR	64
Salát z vařeného póru s vejci	64
Plněný pór	64
Pórová omeleta	65
RAJČATA	66
Salát z rajčat	66
Smažená rajčata	67
Rajčata pečená s houbami	67
Rajčata s fazolovými lusky	68
Rajčata s masovou náplní	68
Rajčata plněná sýrem	69
ŘEDKVIČKY	70
Ředkvičkový salát s kyselou smetanou	70
Míchaná vejce s ředkvičkami	70
Ředkvičkový salát	71
ŠPENÁT	72
Špenátové závitky	72
Špenátový salát se sýrem	73
Špenátové karbanátky	73
Musaka se špenátem	73
TYKEV	75
Tykvový koláč	75
Tykev smažená	76
Přímořské jídlo z tykve	76
Salát z tykve	77
ZELÍ	78
Plněné zelí po turecku	78
Smažené hlávkové zelí	79
Salát ze syrového zelí	80
Závin z hlávkového zelí	80
Kysané zelí s rýží	81

Zelí zapékané s vepřovým masem	81
JÍDLA PŘIPRAVOVANÁ Z RŮZNÝCH DRUHŮ ZELENINY	82
Srbský džuveč	82
Džuveč s houbami	83
Čočkové kari	83
Zahradnický salát	84
Waldorfský salát	84
Bramborový karbanátek	85
Musaka	85
RŮZNÉ DOPLŇKY	87
Ovocné octy	87
Kečup	89
Indické zeleninové čatní	89