

Opřaný kopr drobně nasekáme. Vše promícháme v misce spolu s majonézou, zředěnou mlékem, octem, paprikou, solí a cukrem. Podáváme na misce vyložené salátovými listy, uprostřed umístíme květákový salát a doplníme kolečky ředkviček.

Salát z míchane čerstvé zeleniny s křenovou zálivkou

1 hlávkový salát, 1 menší květák, 1 červená paprika, 1 zelená paprika, svazek ředkviček, 1 strouhaná karotka, 1 cibule, sůl

Zálivka: 1/8 l zakysané smetany, 1 lžice strouhaného křenu, sůl, střík tabaska, špetka kari, střík worcesterské omáčky, sůl

Zeleninu dobře omyjeme. Květák spapríme ve vroucí osolené vodě a rozdělíme na malé růžičky. Papriky, ředkvičky a cibuli nakrájíme na tenké plátky, přidáme strouhanou karotku, salát rozdělíme na malé kousky a okapaný květák. Zálivku připravíme ze zakysané smetany, kterou promícháme s křenem, ochutíme tabaskem, kari a worcesterskou omáčkou a slabě ji osolíme. Promícháme a podáváme.

Perský syrový květákový salát

1 velký květák (500 g), 2 dl bílého jogurtu, 2 lžice citrónové šťávy, špetka soli, 2 lžice oleje, 3 lžice petrželky, 3 lžice kopru, 2 lžice řeřichy (nemusí být), 5 jarních cibulek s natí nebo 1 por

Jogurt prošleháme s citrónovou šťávou, solí, olejem, jemně nakrájenou petrželkou, koprem, řeřichou a cibulkami. Květák nahruho nastrouháme. Hotovou zálivku promícháme s květákem vychladíme a podáváme.

Orientální salát ze syrového květáku

400 g květáku, 1 – 2 hrušky nebo broskve, 2 lžice petrželky, 2 dl bílého jogurtu, 1 lžice citrónové šťávy, špetka mleté skořice, 2 špetky mleté kurkumy, 2 lžice oleje, sůl

Jogurt promícháme s drobně nakrájenou petrželkou, citrónovou šťávou, skořicí, kurkumou, solí a olejem. Květák nahruho nastrouháme, ovoce nakrájíme na tenké malé plátky. Hned promícháme se zálivkou, vychladíme a podáváme.

Obsah

OBSAH

Polévky všední, sváteční ba i svatební (2)

Americká květáková polévka se slaninou
Bujón slavnostní
Čínská květáková polévka s vejci
Čínská polévka s květákem a nudlemi
Květáková polévka s krupicovými noky
Hnědá květáková polévka s vepřovým bučkem
Hustá květáková polévka
Indická polévka s květákem
Indonéská květáková polévka
Kaldoun s květákem
Kanadská květáková polévka
Kořeněná květáková polévka
Křemová květáková polévka s bramborem
Květáková bramborová polévka s kabanosem
Květáková polévka se slehačkou a křenem
Květáková polévka se šunkou a vínem
Květáková polévka se zampióny a ořechy
Květáková polévka se zampióny a sýrem
Květáková polévka se žlutkem a mlékem
Květáková polévka s arašidy
Duryřská květáková polévka
Květáková polévka s krupkami
Květáková polévka s kuřecími knedlíčky po maďarsku
Květáková polévka s masovými knedlíčky
Květáková polévka s ovesnými vločkami
Květáková polévka s rýží po australsku
Květákový vývar s nudlemi
Minestrone s květákem
Orientální květáková polévka
Pestrá polévka se sójovými kostkami
Selská polévka s květákem z jihu
Slovenská květáková polévka
Svatební polévka s květákem
Zapečená květáková polévka
Turecká květáková polévka
Videňská křemová květáková polévka
Vydátná květáková polévka se syrovými toasty

Vařený květák v různých úpravách (7)

Citrónový květák
Květák "Mimosa"
Květák po holandsku
Květák se šunkovou omáčkou
Květák s arašidovým máslem
Květák s brambory v mandlové omáčce
Květák s karotkou v arašidové omáčce
Květák s kořeněnou sýrovou omáčkou
Květák s maltěskou omáčkou
Květák s peprvo-sýrovou omáčkou se slaninou
Květák s ořechy po egyptsku
Květák s peprvovou smetanovou omáčkou
Květák s petrželovou omáčkou
Květák s vajecnou omáčkou
Květák v omáčce po thajsku
Květák s pikantní omáčkou

Květák v omáčce z taveného sýra
Vařený květák s kořeněnou žlutkovou omáčkou
Malajský květák s vejci a arašidovou omáčkou
Vařený květák s ořechy a strouhankou
Zeleninový kotlík s květákem
Vařený květák s česnekoančovičkovou omáčkou

Smažený květák a jeho variace (10)

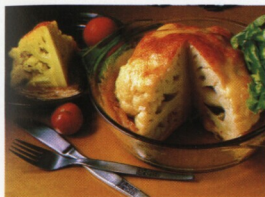
Smažené sýrové roličky s květákovou náplní
Smažený květák v pařížském těstíčku
Smažený květákový noky
Smažený květák "Markýz"
Egyptský smažený květák v rajčatové omáčce
Florentský květák
Orientální květákové smaženky
Květák à la Villeroi
Květákové řízky
Květákové karbanátky s rokfórem (Nivou)
Smažený květák ve vinném těstíčku po dámsku
Květák smažený ve vinném těstíčku
Květákové smaženky s rýží
Osmahnutý květák
Smažený květák v čínském těstíčku
Smažený květák v pivním těstíčku z rajčatovou omáčkou
Smažená šunková rolka s květákovou náplní

Zapekaný květák chutná na celém světě (13)

Australský zapečený květák
Generálský květák
Květák po vlásku
Květákové růžice plněné zapečené
Květák pod masitou čepici
Květák s mletým masem v alobalu
Květák s náplní Šejk El Maší



Květák zapečený s brambory a rajčaty
Květák zapečený s mandlemi a sójovou omáčkou
Květákový nákyp se šunkou a ořechy
Květákový nákyp s rajčaty



Květák se sýrem – zapečený

Květák zapečený v bramborové kaši

Květáková pečeně s mrkví a oříšky

Zapečený květák à la Comtesse

Plněný květák po vídeňsku

Zapečený květák s vejci, sýrem a rajčaty

Sulidský květák

Švabčín zeleninové balíčky

Špagetový náyp s mletým masem a květákem

Zapečená rajčata s květákovou náplní

Zapečené špagety s květákem

Zapekané chlebičky s květákem a zeleninou

Zapečený květák podle Pařížanky

Zapečený květák se sýrem a vejci

Rybí filé zapečené s květákem

Zapečený květák s houbami

Zapečený květák s hrášky v zelených listech

Zeleninový náyp s květákem po italsku

Labužnický květák

Zapečený květák s ořechy

Zapečený květák s příkrůvkou ze sójové mouky

Zapečený vrstvený květák po bulharsku s vejci

Jiné úpravy květáku bez masa i s masem (19)

Bezmasé

Květák na slanině

Květáková omáčka ke karbanátkům nebo vařeným vejcem

Květáková omáčka s bylinkovými nočky

Květákové pyré

Orientální květák s brambory

Květákové kari s jogurtem

Květákové kuličky v cibulové omáčce po indicku

Květákové ragú

Osmažená zelenina se zázvorem Tumis s květáku

Květákový "mozeček"

Masité

Kotlík podle zahrádnice

Kari s hovězím masem a květákem

Dušené skopové maso s květákem po arabsku

Dušené jehněčí maso s květákem po indicku

Dušené kuře na zelenině po italsku

Královské kuře s květákem

Kuře s květákem po japonsku

Kuře s květákem po maďarsku

Květák s hovězím masem po vietnamsku

Květák s hráškem a masovými kuličkami

Květák s masem ze Středního východu

Květákový špíz Musaka s květákem a mletým masem

Orientální pánvička s květákem a kuličkami

z drůbeží sekané

Pilav s květákem

Salámové misticšky plněné květákovým mozečkem

Selský hrnec

Sekaná roláda plněná květákem po fecku

Telec frikase s květákem

Květákové speciality (24)

(omelety, slané koláče, paštiky, pizzy, závitiny, palačinky, pudinky)

Bramborové placky s květákovou pěnou

Koláč z listového těsta s květákem

Květák na pošťáři z listového těsta s bylinkovou omáčkou

Květáková omeleta po indicku

Květáková omeleta se sýrem



Květáková paštika po fecku

Květáková pizza

Pomazánka z květáku a čerstvých hub

Květákové palačinky

Višňový květákový štrůdl s bylinkovou omáčkou

Květákové placky po indicku

Květákový "chlebiček" se zelenou omáčkou

Květákový skládaný "dort"

Květákový závin

Lotrinský koláč s květákem

Květákový koláč s drobenkou

Květákový mozeček v listovém těstě

Květákový pudink

Pomazánka z květáku s droždím

Špagetová omeleta s květákovou náplní

Saláty z vařeného i syrového květáku (28)

Saláty z vařeného květáku

Americký květákový salát se šunkou

Indonéský květákový salát

Jednoduchý rýžový salát s květákem a hráškem

Květákový míchaný salát s vejci

Květákový salát po čínsku

Květákový salát po italsku

Květákový salát po vídeňsku

Květákový salát po zářeňsku

Květákový salát s Nivou

Květákový salát s estragonovou majonézou

Květákový salát s paprikou

Květákový salát s kuřecím masem a rýží

Květákový salát s oblohou

Květákový salát s porem a šunkou

Květákový salát se strouhanými vejci

Květákový salát z jihovýchodní Asie

Kuřecí salát s květákem a zeleninou

Lehký bramborový salát s květákem

Letní zeleninová mísa

Pestrý salát s vejci po maďarsku

Podzimní zeleninová mísa s vařenou slepicí (kuřetem)

Řecký selský salát

Salát "César"

Salát "Sultán"

Salát z květáku po dalmatinsku

Salátový talíř se syrovými kuličkami

Šunkové rolky plněné květákovým salátem

Salát z květáku po chorvatsku

Těstovinový salát s květákem a salámem po italsku

Saláty ze syrového květáku

Syrový květákový salát s bylinkovou majonézou

Květákový dip s jogurtem

Německý salát ze syrového květáku

Salát ze syrového květáku s koprovou majonézou

Perský syrový květákový salát

Salát z míchané čerstvé zeleniny s křenovou zálivkou

Perský syrový květákový salát

Orientální salát ze syrového květáku

Dagmar Lánská

Co takhle dát si květák...?

Obálku navrhl a graficky upravil

Martin Hruška

Fotografie – Martin Hruška (34),

Milan Zemina (2)

Vydalo nakladatelství PRAKTIK,

pošt. příhr. 42, 149 00 Praha 415

1. vydání v roce 1993, TS 08

Višňovský Moravské tiskárny Olomouc

© Ing. Dagmar Lánská, ČSČ., 1993

ISBN 80-901469-3-7

Cena 25 Kč